

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÒGICAS
UNIDAD DE GRADUACIÒN
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÌA –CIEPs-
“MAYRA GUTIERREZ”

“LA IMPORTANCIA DE LA ESTIMULACIÒN PRENATAL”

ROSA ISABEL BOCH BOROR
SONIA RAQUEL ARREAGA MAZARIEGOS

GUATEMALA, SEPTIEMBRE DE 2013

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIDAD DE GRADUACIÓN
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEPS-
“MAYRA GUTIÉRREZ”**

“LA IMPORTANCIA DE LA ESTIMULACIÓN PRENATAL”

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

**POR
ROSA ISABEL BOCH BOROR
SONIA RAQUEL ARREAGA MAZARIEGOS**

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE
PSICÓLOGAS
EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADAS**

GUATEMALA, SEPTIEMBRE DE 2013

**CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA**

**Licenciado Abraham Cortez Mejía
DIRECTOR**

**M.A. María Iliana Godoy Calzia
SECRETARIA**

**Licenciada Dora Judith López Avendaño
Licenciado Ronald Giovanni morales Sánchez
REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES**

**María Cristina Garzona Leal
Edgar Alejandro Córdón Osorio
REPRESENTANTES ESTUDIANTILES**

**Licenciado Juan Fernando Porres Arellano
REPRESENTANTE DE LOS EGRESADOS**



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS



c.c. Control Académico
CIEPs.
Reg. 456-10
CODIPs. 1425-2013

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

04 de septiembre de 2013

Estudiantes
Rosa Isabel Boch Boror
Sonia Raquel Arreaga Mazariegos
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiantes:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a ustedes el Punto DÉCIMO SEXTO (16º.) del Acta TREINTA Y OCHO GUIÓN DOS MIL TRECE (38-2013), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 02 de septiembre de 2013, que copiado literalmente dice:

DÉCIMO SEXTO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el informe Final de Investigación, titulado: “**LA IMPORTANCIA DE LA ESTIMULACIÓN PRENATAL**”, de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

Rosa Isabel Boch Boror
Sonia Raquel Arreaga Mazariegos

CARNÉ No. 2007-13529
CARNÉ No. 2007-13930

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada Lorena Corado Arreaga, y revisado por la Licenciada Elena María Soto Solares. 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”

M.A. María Iliana Godoy Calzia
SECRETARIA

/gaby

Centro Universitario Metropolitano –CUM– Edificio “A”
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Guatemala, C.A. Teléfono: 24187530



Escuela de Ciencias Psicológicas
Recepción e Información
CUMUSAC
RECIBIDO
28 AGO 2013
FIRMA [Signature] HORA 14:00 Registro 456-10

CIEPs 596-2013
REG: 456-2010
REG: 014-2013

INFORME FINAL

Guatemala 27 de agosto 2013

SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

Me dirijo a ustedes para informarles que la Licenciada Elena María Soto Solares ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

“LA IMPORTANCIA DE LA ESTIMULACIÓN PRENATAL.”

ESTUDIANTE: **Rosa Isabel Boch Boror**
Sonia Raquel Arreaga Mazariegos
CARNÉ No. **2007-13529**
2007-13930

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado por la Coordinación de este Centro el 23 de agosto del presente año y se recibieron documentos originales completos el 27 de agosto, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener ORDEN DE IMPRESIÓN

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

x
M.A. Mayra Friné Luna de Álvarez
COORDINADORA, UNIDAD DE GRADUACIÓN
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. “Mayra Gutiérrez”



c.c archivo
Arelis



CIEPs. 597-2013
REG 456-2010
REG 014-2013

Guatemala, 27 de agosto 2013

SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS”
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

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

“LA IMPORTANCIA DE LA ESTIMULACIÓN PRENATAL.”

ESTUDIANTE:	CARNÉ No.
Rosa Isabel Boch Boror	2007-13529
Sonia Raquel Arreaga Mazariegos	2007-13930

CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 16 de agosto del año en curso, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

Licenciada Elena María Soto Solares
DOCENTE REVISORA



Arelis./archivo



AREA DE SALUD GUATEMALA NOROCCIDENTE
Maternidad Periférica Primero de Julio

Guatemala, 3 de Julio del 2013

Licenciada
Mayra Luna de Alvarez
Coordinadora de la Unidad de Graduación
Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPs- "Mayra Gutiérrez"
Escuela de Ciencias Psicológicas,
CUM

Licenciada Luna de Alvarez

Deseándole éxitos al frente de sus labores, por este medio le informo que las estudiantes Rosa Isabel Boch Boror, carne 200713529 y Sonia Raquel Arreaga Mazariegos de Ixtupe, carne 200713930 han realizado en esta institución 75 encuestas y 25 entrevistas a pacientes embarazadas como parte del trabajo de Investigación titulado "La importancia de la estimulación Prenatal" en el periodo comprendido del 01 de Abril al 30 de Junio del 2013 en horario de 08:00 a 10:00 horas, 2 días a la semana.

Las estudiantes en mención cumplieron con lo estipulado en su proyecto de Investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,




DR. OTTO RENÉ ALVARADO CHACÓN
Coordinador Médico
Maternidad Periférica Primero de Julio
Celular 55477097

Dr. Otto René Alvarado Chacón
COLEGIADO No. 6839

Guatemala,
09 de julio de 2013

Licenciada
Mayra Luna de Alvarez
Coordinadora de la Unidad de Graduación
Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPs- "Mayra Gutierrez"
Escuela de Ciencias Psicológicas
CUM

Estimada Licenciada Alvarez:

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del informe final de investigación titulado "La Importancia de la Estimulación Prenatal" realizado por las estudiantes ROSA ISABEL BOCH BOROR, CARNÉ 200713529 y SONIA RAQUEL ARREAGA MAZARIEGOS, CARNÉ 200713930.

El trabajo fue realizado a partir DEL 01 DE OCTUBRE DE 2010 HASTA EL 09 DE JULIO DE 2013.

Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por el CIEPs por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,



Licenciada Lidia Lorena Corado Arreaga
Psicóloga
Colegiado No. 7309
Asesora de contenido

PADRINOS DE GRADUACIÓN

POR ROSA ISABEL BOCH BOROR

**CAROLINA SUÁREZ DE RIMOLA
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
COLEGIADO 567**

POR SONIA RAQUEL ARREAGA MAZARIEGOS

**OTTO RENÉ ALVARADO CHACÓN
ESPECIALISTA EN GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA
MÉDICO Y CIRUJANO
COLEGIADO 6839**

**LIDIA LORENA CORADO ARREAGA
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
COLEGIADO 7309**

ROSA ISABEL BOCH BOROR

ACTO QUE DEDICO

- A MI PADRE CELESTIAL Por permitirme culminar una meta más en mi vida, por bendecirme cada día y darme las fuerzas y el valor para luchar en toda situación.
- A MI MADRE Por ser la persona que yo más amo, por enseñarme los mejores valores morales y por apoyarme en todo. Gracias por esas palabras de aliento, por esos desvelos, por esos esfuerzos que día a día nos demostraba, sobre todo, este logro se lo dedico a usted.
- A MI PADRE Gracias por demostrarme su amor y apoyo.
- A MIS HERMANOS Les agradezco su cariño y amor hacia mi persona, gracias por su apoyo en esos momentos difíciles y alegres en mi vida, son una gran bendición para mi vida.
- A MIS AMIGAS DE LA UNIVERSIDAD Ráquel Arreaga, Alejandra Juárez, Maggie Ordoñez, Glendy Lucas, María Renée Flores, Carmen Canto y Ester Pascual, doy gracias a Dios por haberlas conocido y disfrutar de esos momentos inolvidables en el transcurso de nuestra carrera de la Universidad.
- A MI AMIGAS Las quiero mucho y les agradezco por compartir esos momentos alegres y tristes en mi vida, gracias por confiar en mí, Melani Hernández y Wendy Manzo.

SONIA RAQUEL ARREAGA MAZARIEGOS

ACTO QUE DEDICO

- A DIOS
Por ser mi todo, mi fortaleza, mi sustento y darle a cada día sentido a mi vida. Porque todo lo que tengo y he logrado es gracias a Él.
- A MI MAMITA
Por su amor incondicional, por apoyarme siempre y esforzarse por mí. Gracias por su amistad y comprensión. Este triunfo es de las dos.
- A MI ABUELITA
Mami Ruth (QPD) por sus consejos y disciplina que me hicieron ser la mujer que soy hoy.
- A MI TÍO
Marcos F. Arriaga M. por ser la figura paterna que siempre necesité, por su cariño y sus oportunos consejos.
- A MI FAMILIA Y AMIGOS
Por quererme, aceptarme y apoyarme siempre que lo he necesitado.
- A MIS AMIGAS DE LA UNIVERSIDAD
Por darle alegría y color a mis días de estudio y compartir conmigo sus conocimientos y sus logros. Vamos por más: Rosa Boch, Alejandra Juárez, Ester Pascual, Gledy Lucas, Maggie Ordoñez, Mónica Gonzáles, María Renée Flores.
- A MI ESPOSO
Por ser el amor de mi vida, el hombre perfecto para mí, por ser mi compañero y confidente. Por sostenerme y levantarme cuando siento desfallecer. Y por amarme profundamente.
- A MIS HIJOS
Karin Rebeca y Josué Javier por ser mi fuente de inspiración, mi alegría, mi motivo de existencia y mi energía para seguir. Por demostrarme lo bello de la vida y el orgullo de ser madre. Esto es por y para ustedes. Los amo mucho.

AGRADECIMIENTOS:

A UNIVERSIDAD DE
SAN CARLOS DE
GUATEMALA:

Por formarnos y convertirnos en profesionales, así como concientizarnos con la sociedad guatemalteca.

A ESCUELA DE
CIENCIAS PSICOLÓGICAS:

Por darnos las enseñanzas necesarias para convertirnos en psicólogas.

A UNIDAD POPULAR
DE SERVICIOS
PSICOLÓGICOS:

Por darnos las herramientas necesarias para ayudar a la sociedad guatemalteca y mejorar su salud mental.

A MATERNIDAD PERIFÉRICA
PRIMERO DE JULIO:

Por la oportunidad, la confianza y el apoyo para el logro de este trabajo de investigación, les deseamos éxitos.

A NUESTRA ASESORA:

Por su guía y orientación en el desarrollo de esta investigación.

A NUESTRA REVISORA:

Por su orientación, conocimiento, paciencia, dedicación y accesibilidad para la realización de esta investigación.

A NUESTROS PADRINOS:

Por su apoyo, por ser ejemplo a seguir y por creer en nosotras.

ÍNDICE

	Pág.
Resumen	
Prólogo	
CAPÍTULO I	
Introducción	
1.1. Planteamiento del problema y marco teórico	
1.1.1. Planteamiento del problema	4
1.1.2. Marco teórico	6
• Aspectos emocionales del embarazo	6
• Aspectos psicológicos del embarazo	8
• Psicología de la maternidad	9
• El bebé antes de nacer	10
• Estimulación prenatal	12
• Necesidades de estimulación prenatal	13
• Investigaciones realizadas en estimulación prenatal	16
• Beneficios de la estimulación prenatal	19
• Bases científicas de la estimulación prenatal	20
• Ejercicios de la estimulación prenatal	23
• Técnicas de la estimulación prenatal	24
• Efectos de la estimulación prenatal	36
• Estimulación prenatal como constructor de vínculos	37
• Rol de los padres en la estimulación prenatal	38
• Pautas para elaborar un programa de estimulación prenatal	39
1.1.3. Hipótesis de trabajo	42
1.1.4. Delimitación	43
CAPÍTULO II	
Técnicas e instrumentos	
2.1. Técnica de muestreo	44
2.2. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	44
CAPÍTULO III	
Presentación, análisis e interpretación de resultados	
3.1. Características del lugar y de la población	46
3.2. Análisis global	47
3.3. Resultados	55
CAPÍTULO IV	
Conclusiones y recomendaciones	
4.1. Conclusiones	64
4.2. Recomendaciones	66
Bibliografía	67
Anexos	69

RESUMEN

El título de la investigación realizada es “La Importancia de la Estimulación Prenatal”. Dicha investigación fue realizada por las estudiantes Rosa Isabel Boch Boror y Sonia Raquel Arreaga Mazariegos.

El objetivo general de nuestro trabajo fue determinar el grado de conocimiento e interés sobre la estimulación prenatal en las mujeres que asisten a consulta en maternidad periférica, Primero de Julio. Se determinaron como objetivos específicos: reconocer y sintetizar la importancia, características y técnicas de la estimulación prenatal, desarrollar un método para informar sobre la importancia de la estimulación prenatal y concientizar a las mujeres sobre la importancia de la estimulación prenatal y su aplicación.

La investigación se realizó durante 12 semanas en Maternidad Periférica Primero de Julio ubicada en 15 Calle, entre 5ª y 6ª Avenida, zona 5 de Mixco, Colonia Primero de Julio. Con 100 mujeres que asisten a consulta prenatal y presentan entre 2 a 35 semanas de gestación y comprenden las de edades de 16 a 42 años. La investigación se llevó a cabo del 01 de abril al 30 de junio del 2013 en el horario de 8:00 a 10:00 horas, asistiendo dos días a la semana.

Las técnicas utilizadas fueron la observación, encuesta y entrevista teniendo así la oportunidad directa con cada mujer embarazada de darle a conocer la información más relevante sobre que es la estimulación prenatal y los ejercicios que pueden realizar con su bebé antes de nacer para tener una mejor conexión con el feto, ya que el bebé aprende a reconocer y responder a los estímulos, optimizando su desarrollo físico y mental.

Las interrogantes que dieron guía a la investigación son: ¿Cuáles son las características y técnicas de estimulación prenatal más utilizadas?, ¿Cuál es el método más adecuado para dar a conocer la importancia de la estimulación prenatal? y ¿Cuáles son los beneficios y efectos de la estimulación prenatal y de qué manera se aplican?

Luego de la investigación se pudo concluir que las mujeres que asisten a consulta prenatal en maternidad periférica Primero de Julio no tienen conocimiento sobre estimulación prenatal, sin embargo, todas presentan interés en poder conocer y aplicar sus técnicas. La mayoría ya le hablaba a su bebé y le mostraba cariño, incluso las que no tenía apoyo de la pareja; a excepción de las que acababan de enterarse que estaban embarazadas.

PRÓLOGO

La estimulación prenatal es el proceso que promueve el aprendizaje en los bebés aun en el útero, optimizando su desarrollo mental y sensorial. Se tiene conocimiento que después de los primeros diecisiete días de concepción, el ser intrauterino empieza a desarrollar las primeras conexiones sinápticas, que determinan la estructura de su cerebro. Asimismo, se ha comprobado que la estimulación prenatal favorece el incremento de estas conexiones sinápticas, por lo mismo es la importancia de dar a conocer el tema y su aplicación.

Por lo cual, la investigación se basó en obtener información de mujeres embarazadas que asisten a consulta en maternidad periférica, Primero de Julio, a través de encuestas; para saber si tienen conocimientos sobre: los aspectos emocionales y psicológicos que surgen durante el embarazo, las técnicas de estimulación que han utilizado, el papel del padre durante el embarazo y las emociones que le pueden ayudar a estimular al bebé.

El tiempo en que se realizó el trabajo fue de 12 semanas, con mujeres que asisten a consulta en maternidad periférica Primero de Julio, que se encuentran entre las edades de 16 a 42 años. La investigación se llevó a cabo en los meses de abril, mayo y junio en el horario de 8:00 a 10:00 horas, dos veces a la semana.

La intención real de la estimulación es ayudar a formar un niño que sea capaz de afrontar la vida en el futuro, con sentido común, coherencia, inteligencia y buen humor. Para ello es fundamental el rol que día a día desempeñan los padres, estableciendo un vínculo sólido y duradero, en un ambiente agradable y tranquilo, donde pueda moverse y sentirse feliz.

Importantes investigaciones han demostrado que los estímulos como los golpecitos en el vientre, sonidos suaves y melodiosos, el sonido de la voz humana; especialmente el de la madre, así como las vibraciones y la luz son placenteros para el bebé.

A través de los trifoliales y la manta se dio a conocer a las mujeres embarazadas que los bebés estimulados antes de nacer, tienden a exhibir un mayor desarrollo visual, auditivo y motor, tienen mayor capacidad de aprendizaje y superiores coeficientes de inteligencia, también que la manera como los padres interactúan con los bebés antes de nacer tiene un impacto en el desarrollo posterior del niño.

La estimulación prenatal tiene dos objetivos: lograr un sólido vínculo afectivo entre los padres, la familia y el niño por nacer; y potenciar al máximo las habilidades y capacidades del cerebro del bebé que está en formación.

Durante el proceso de la investigación se logró identificar que varias mujeres embarazadas a través de las encuestas no tienen el conocimiento de que es estimulación prenatal y que indirectamente en ocasiones estimulan a su bebé.

Los alcances en la investigación fueron que cada mujer embarazada a través de la entrevista directa reconociera la necesidad de tener el conocimiento sobre la estimulación prenatal y los beneficios que tiene al poder estimular a su bebé antes del nacimiento.

Dentro de las limitaciones que se encontró fue que no se le pudo dar seguimiento a la misma población que se observó, encuestó y entrevistó porque la población no es la misma debido al proceso que lleva la institución.

Capítulo I

INTRODUCCIÓN

1.1. Planteamiento del Problema y Marco Teórico

1.1.1. Planteamiento del problema

Durante la gestación el ser intrauterino tiene la capacidad de ver, oír y sentir; por esto, lo que realicen sus padres desde que está en el vientre materno, se transforma en un importante estímulo para su desarrollo.

La estimulación prenatal es toda actividad que oportuna y acertadamente enriquece al ser intrauterino en su desarrollo físico y mental. Es un proceso que usa varios estímulos como: los sonidos, la presión y la luz para comunicarse con el ser intrauterino. El bebé aprende a reconocer y responder a estos estímulos, optimizando su desarrollo físico y mental.

La mayoría de las mujeres embarazadas no tienen conocimiento e interés sobre una estimulación adecuada para su bebé, lo que provoca que la relación madre-hijo no se desarrolle de la mejor forma y que se produzcan consecuencias negativas que duren toda la vida del niño.

Muchas mujeres no toman conciencia que su bebé está íntimamente conectado a ella tanto física como emocionalmente. No sólo lo que la madre ingiere es transmitido al bebé, sino también sus emociones y sentimientos. Como la madre y el ser intrauterino comparten endorfinas, es por ello que el bebé también comparte sus emociones.

Para realizar la estimulación durante el embarazo, la madre debe encontrarse en una sensación de bienestar, así se liberan endorfinas y encefalinas que producen un estado agradable y placentero; éstas llegan al ser intrauterino a

través de la placenta, produciéndole la misma sensación de satisfacción y tranquilidad que a la madre. Pero no solo es importante el estado de la madre para el bienestar del ser intrauterino, los estímulos que recibe del exterior pueden ser una buena herramienta para ayudarle en su desarrollo antes de nacer.

Uno de los problemas que enfrentan las mujeres embarazadas es que no logran una buena interrelación con el bebé por motivo de tiempo, problemas emocionales o falta de conocimiento; además, el padre piensa que, como “padre”, no puede crear un vínculo con el ser intrauterino, pero la participación del padre y la familia en la estimulación prenatal permite proporcionar un ambiente seguro y lograr comunicar el amor que sienten por sus hijos, lo cual es la clave para lograr un crecimiento y aprendizaje óptimos.

Es importante que los padres reconozcan que cada bebé es un ser único, individual y que tiene sus propios ritmos de aprendizaje, para que así logren interactuar con él en forma natural.

La estimulación prenatal debe empezarse a temprana edad gestacional, ya que al desarrollar adecuadamente la mayor cantidad de sinapsis, se aumentará la capacidad de comunicaciones en la masa cerebral, llegando a ser más efectiva en su función y más perfecta en su estructura. Entonces, la capacidad mental y cerebral habrá aumentado tanto como se halla estimulado y apoyado tempranamente.

Por lo cual, la investigación se basó en obtener información de mujeres embarazadas que asisten a consulta en maternidad periférica, Primero de Julio, a través de encuestas y entrevistas; y así dar respuesta a las interrogantes que dieron guía a la investigación, las cuales son: ¿Cuáles son las características y

técnicas de estimulación prenatal más utilizadas?, ¿Cuál es el método más adecuado para dar a conocer la importancia de la estimulación prenatal? y ¿Cuáles son los beneficios y efectos de la estimulación prenatal y de qué manera se aplican?

1.1.2. Marco Teórico

En las investigaciones realizadas en la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, que anteceden a este tema, se puede mencionar: Importancia de la estimulación prenatal dirigida a mujeres en el último trimestre de embarazo; la cual se enfocó en la realización de un manual de estimulación prenatal y una guía diaria que debía ser llenada por las participantes que luego eran entrevistadas para poder inferir los resultados obtenidos. Par lo que concluyó 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”¹

ASPECTOS EMOCIONALES DEL EMBARAZO

El embarazo es una experiencia llena de emociones. La preocupación primordial, por supuesto, es que la madre y el ser intrauterino estén bien de salud. Además, los elementos físicos del embarazo son más concretos y fáciles de observar por las otras personas. Pero muchas mujeres embarazadas coinciden en que las

¹ Maldonado González, Mónica Cecilia y Oliva Pozuelos, Ana Gabriela **Importancia de Estimulación prenatal dirigida a mujeres en el último trimestre de embarazo**, Tesis Escuela de Ciencias Psicológicas, USAC 2008

emociones y los cambios del estado de ánimo son tan desafiantes como los síntomas físicos.

El gran cambio: muchas mujeres esperan el embarazo y la maternidad en algún momento de su vida. Pero al quedar embarazadas, independientemente de si el embarazo fue planeado o no, es posible que los sentimientos sean diferentes de lo que esperaban.

Las mujeres que anticipaban un sentimiento aterrador pueden vivir su embarazo con tranquilidad, mientras que aquellas que pensaban que estaban preparadas de repente pueden sentirse inseguras.

De hecho, los sentimientos de una mujer cambian con cada trimestre que pasa y cada fase conlleva aspectos emocionales propios. Durante el primer trimestre, es posible que luche contra el propio hecho de estar embarazada. Durante el segundo trimestre, puede centrarse en la idea de que realmente tendrá un bebé. Durante el tercer trimestre, probablemente prolongará esta idea pensando en el futuro y contemplará las responsabilidades de ser madre. Este proceso requiere un cambio emocional muy importante.

Cambio de roles: el embarazo también modifica la dinámica de las relaciones familiares. Si es el primer bebé, la madre dejará de ser una persona o parte de una pareja, con obligaciones sólo personales o hacia otro adulto, y tendrá un bebé totalmente dependiente librado a su plena responsabilidad.

Si se trata de un segundo embarazo (tercero o cuarto), también se producirán cambios dentro de la familia, dado que la responsabilidad será mayor. La llegada de un nuevo pequeño integrante a una familia puede ser estresante en algunos casos, incluso en las circunstancias de mayor felicidad.

Los sentimientos que puede experimentar: alegría, felicidad o entusiasmo; depresión, incertidumbre o temor, irritabilidad, tranquilidad, gran dependencia de su pareja o familiares, orgullo por haber realizado un milagro, amor por el bebé, apego hacia él; incluso antes de su nacimiento, “reacciones a los cambios de

aspecto físico, falta de concentración, tristeza por la pérdida de la vida cotidiana previa al embarazo, ansiedad—sensación de que siempre ha estado embarazada, susceptibilidad extrema a los comentarios y los consejos de los demás, llanto frecuente y fantasías sobre su bebé”².

ASPECTOS PSICOLÓGICOS DEL EMBARAZO

La percepción de los movimientos del niño, hacia el cuarto o quinto mes, crea otros aspectos emocionales, a veces con carácter positivo y placentero, y otras veces angustiante y desagradable. Es una experiencia que las mujeres tienen dificultad para expresar o definir, sobre todo las primerizas. De cualquier manera, significa para la mujer toma de conciencia de que se encuentra embarazada, de la realidad del niño, hasta ese instante sólo imaginado. Esos movimientos, al repetirse tranquilizan a la paciente.

Hacia el séptimo u octavo mes, coincidiendo con el aumento de tamaño del útero, y las modificaciones de su propio cuerpo, la paciente se siente preocupada por las alteraciones de su esquema corporal.

Fundamentalmente durante el embarazo y el parto, se repite la relación primitiva de la embarazada con la propia madre.

El embarazo es la culminación de la vida psico-sexual de la mujer, íntimamente vinculado a las experiencias psicosexuales de la infancia y adolescencia, una etapa que procura una maduración de la mujer.

Las primeras vivencias del embarazo, a consecuencia de la supresión de la menstruación, son percibidas en forma desfavorable, aunque la gestación haya sido deseada. Sumergida la mujer bruscamente en esta nueva situación, cuyo manejo está fuera de sus posibilidades, se siente muy angustiada. Los aspectos económicos, sociales y conyugales vienen a exagerar esa ansiedad, aumentando el resentimiento hacia el mundo, el embarazo y el padre del bebé.

² **Embarazo** Artículos Informativos del Embarazo embarazo-sintomas.info/category/aspectos-emocionales.
Octubre de 2010

Esa falta de aceptación o a un rechazo inconsciente, se manifiesta frecuentemente por las náuseas, vómitos y antojos.

De cualquier manera, la situación es rápidamente corregida hacia el final del tercer mes, época en que se produce -una verdadera adaptación y aceptación por parte de la futura madre, desapareciendo entonces aquellos síntomas.

PSICOLOGÍA DE LA MATERNIDAD

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.

Por ejemplo, si en una reunión se presenta a un recién nacido y hay niños a su alrededor, es probable que los niños sigan jugando y que sean las niñas quienes se acerquen alrededor del pequeño, tratando de llamar su atención. Otras mujeres deciden desde edades tempranas, el nombre que tendrá su futuro bebé, estos sucesos permanecen en un estado latente hasta que quedan embarazadas.

“La Psicología de la Maternidad tiene su fundamento científico en la medicina, en la psicología y otras ciencias afines. Se han hecho estudios e investigaciones profundas en este campo cuyo objetivo radica en comprender el gran misterio que acompaña a la gestación, el parto, el puerperio y el amamantamiento de ese nuevo ser, de sus progenitores y familia en general, usando los conocimientos teóricos y vivenciales”³.

El ciclo gestacional es una etapa de crisis y como tal existe la oportunidad de un enorme crecimiento personal, ya que durante la gestación se inicia la relación madre-hijo/a y también la reestructuración del núcleo familiar. Cada miembro de la familia sufre transformaciones significativas bajo el impacto de la gestación. La Dra. Marie Langer dice en su libro “Maternidad y Sexo”: la gestación, el parto y el

³ **Psicología de la Maternidad** ecovisiones.cl/información/psicología_maternidad.htm. Octubre de 2010

post parto son acompañados en general de malestar, ansiedad y dolor por factores psicoafectivos-socio-genéticos.

“El nacimiento es una experiencia individual, de la pareja y de la familia que requiere de una asistencia prenatal global e integral, esto permite que las memorias prenatales del ser intrauterino sean positivas. Esto posibilita una base psicoafectiva adecuada para un buen desarrollo como individuo”⁴.

En lo que se refiere a la mujer y la pareja el apoyo profesional requiere rescatar la femineidad y la sensualidad de la gestante integrando al padre en el espacio íntimo y en el rol del apoyo y cuidado de los otros hijos. Si se consigue a través de un cuidado adecuado que las mujeres tengan un mínimo de angustia y sentimiento de culpa y que puedan aceptar con gusto y placer su femineidad, se puede esperar que la gestación y el parto sean una experiencia placentera para la madre, el padre y familia del ser intrauterino.

EL BEBÉ ANTES DE NACER

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 dos primeras semanas), embrionario (dos a ocho semanas) y fetal (de la octava semana hasta el momento de nacer)”⁵.

Generalmente los primeros dos signos que indican embarazo son la pérdida del periodo menstrual y malestar en las mañanas. Las náuseas y vómitos pueden deberse a cambios hormonales que están ocurriendo en la gestante.

El bebé se desarrolla mes a mes, de la siguiente manera:

“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

⁴ Thomas- Weintraub Verny **El vínculo afectivo con el niño que va a nacer**, Ediciones Urano, Primera edición, Barcelona, España (1992) Pagina 52.

⁵ Cabouli, J.L., **La vida antes de nacer**, embarazo-sintomas.info/category/aspectos-emocionales, Octubre 2010.

digestivo y piernas están comenzando a desarrollarse. El corazón comienza a latir.

SEGUNDO MES: Se desarrollan los dedos, codos y rodillas del ser intrauterino. Las características faciales se definen mejor. El embrión tiene aproximadamente 2,5 cm de longitud y pesa alrededor de 15 gr.

TERCER MES: El ser intrauterino puede voltear la cabeza, mirar bizco 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 ser intrauterino, cejas, pestañas y uñas se están formando, puede chuparse el dedo. Mide aproximadamente 17,8 cm y pesa alrededor de 142gr.

QUINTO MES: El ser intrauterino se vuelve muy activo. Al principio, estos movimientos pueden sentirse como una débil agitación. El bebé ya tiene pelo y comienza a desarrollar la capa de vernix; sustancia blanca y grasosa que protegerá la piel del bebé. Mide entre 20,3 y 30,5 cm y pesa entre 227y 454 gr.

SEXTO MES: El ser intrauterino 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 680 gr.

SÉPTIMO MES: La piel del ser intrauterino está roja y arrugada. Su peso se ha duplicado alrededor de 1,1 a 1,4 kg y su longitud es aproximadamente de 38,1 cm. Los movimientos son más frecuentes y vigorosos.

OCTAVO MES: Los huesos del ser intrauterino continúan endureciéndose mientras se desarrollan. Mide entre 42 y 46 cm y pesa entre 2 y 2,7 kg.

NOVENO MES: Al final de este mes, el ser intrauterino estará totalmente desarrollado. Tendrá la piel suave y medirá entre 50,8 y 56cm. Estará en posición, listo para nacer, con la cabeza hacia la apertura cervical y sus pies hacia arriba, bajo las costillas”⁶.

⁶ Verny T. y Kelly, J., **La vida secreta del niño antes de nacer**, Editorial Urano, 3ra. Edición, Barcelona, España (1988) página 192.

ESTIMULACIÓN PRENATAL

La estimulación prenatal es el proceso que promueve el aprendizaje en los bebés aún en el útero, optimizando su desarrollo mental y sensorial.

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, actualmente numerosas investigaciones relacionadas con la estimulación prenatal señalan que el bebé, antes de nacer, ya es capaz de obtener y procesar información de diversos estímulos, observándose una estrecha relación entre el desarrollo del cerebro y los órganos de los sentidos dentro del útero.

La estimulación prenatal tiene su base 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 cuales se interrelacionan o se comunican entre sí formando lo que llamamos sinapsis. “La función de las sinapsis es importante ya que al recibir información del medio permitirá integrar cada una de las neuronas en un sistema nervioso complejo y definirá el futuro del niño”⁷.

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 perfectas en su estructura. En consecuencia, la capacidad mental y cerebral del ser intrauterino habrá aumentado tanto como se halla estimulado y apoyado tempranamente la conformación y funcionamiento del sistema nervioso central⁸.

⁷ Rico, Marquez y De la Puente **Aprendiendo a Pensar: Jugando y Explorando**. Volumen I, Libro 1 (2006)

⁸ Dra. Manrique, Beatriz **Embarazo y estimulación temprana de los bebés**
abranpasoalbebe.com/estimulacionprenatal Octubre 2010

Algunas investigaciones señalan que el 75% de la maduración del sistema nervioso está programado genéticamente y que el 25% restante depende de las experiencias que el ambiente le proporciona desde la etapa gestacional.

Importantes investigaciones han demostrado que los estímulos como los golpecitos en el vientre, sonidos suaves y melodiosos, el sonido de la voz humana; así como las vibraciones y la luz son placenteros para el ser intrauterino.

Sin embargo, el ser intrauterino puede aprender a relacionar estos estímulos a sus significados sólo si son presentados en una manera organizada; de otra forma probablemente los olvide o los ignore. Se debe enseñar al ser intrauterino que estos estímulos tienen un significado relacionado al presentarlos en un contexto coherente y repetitivo. Es sabio que cuando las experiencias ocurren en un patrón determinado y consistente, pueden ser mejor organizadas en el cerebro del ser intrauterino y usadas luego en circunstancias similares mediante asociación.

Los bebés estimulados antes de nacer, tienden a exhibir un mayor desarrollo visual, auditivo y motor. Tienen también mayor capacidad de aprendizaje y superiores coeficientes de inteligencia.

“La manera como los padres interactúan con los bebés, antes de nacer, tiene un impacto en el desarrollo posterior del niño. Una persona puede confiar en sí misma porque se sabe amada desde el momento en que fue concebida. Optimismo, confianza y cordialidad son consecuencias naturales de este sentimiento y puede ser transmitido fácilmente cuando el útero se convierte en un cálido y enriquecedor ambiente”⁹.

El objetivo final de la estimulación prenatal es lograr que los padres se comuniquen con su hijo y le proporcionen un ambiente estable y amoroso, que es necesario para aprender y crecer.

⁹ Thomas- Weitraub Verny **El vínculo afectivo con el niño que va a nacer**, Ediciones Urano, Primera edición, Barcelona, España (1992) Pagina 190.

NECESIDADES DE ESTIMULACIÓN PRENATAL

Existen varios factores que muestran la necesidad de estimulación prenatal a nivel nacional, ya que las mujeres guatemaltecas no se preocupan por su bienestar físico y psicológico, ni del bebé que llevan en el vientre. Pues esto implica cambios en su vida diaria y muchas veces no encuentran el apoyo que necesitan tanto en el compañero, como en la familia.

Asimismo, las mujeres trabajadoras, no logran llevar un embarazo adecuado debido a sus jornadas de trabajo y al maltrato que reciben.

Otro factor es que la mujer embarazada no se preocupa por la vida del ser intrauterino, pues lo ve como un objeto que tiene vida únicamente cuando nace; sin darse cuenta que el ser intrauterino percibe y es afectado por todo lo que ella le proporcione: alimentación, afecto y cuidado; según el ambiente en el que se desarrolle.

Las emociones, los sentimientos, los pensamientos y las creencias de la madre hacia su embarazo, hacia ella misma y respecto a la vida, pueden influir decisivamente en la “manera de ser” del niño, entendiendo por “manera de ser” todo un conjunto de tendencias y actitudes hacia la vida, el mundo, los otros y hacia sí mismo.

Así pues, el útero materno debería ser un lugar placentero donde el niño encontrará todos los ingredientes necesarios para su desarrollo. El ser intrauterino no sólo tiene necesidades físicas, también tiene necesidades afectivas como todos los seres vivos, que a menudo no le son reconocidas.

Por lo que se pueden nombrar algunas necesidades de la estimulación prenatal:

Necesidad de Amor Incondicional:

Se le puede hacer llegar este tipo de amor si se renuncia a las expectativas sobre él /ella.

Enviándole conscientemente pensamientos y sentimientos amorosos de deseo y alegría, por el hecho de su existencia, se sentirá incondicionalmente querido/a.

Necesidad de Respeto:

El respeto acompaña siempre al verdadero amor, es un ingrediente importante del amor incondicional. Se debe de respetar y querer al ser intrauterino tal como es, y no por lo que esperamos o necesitamos que sea.

Necesidad de Compañía:

Realmente el ser intrauterino puede sentirse muy sólo y aislado si no se piensa en él como es, una vida que late dentro de la madre, pues él desea que se sienta su presencia y se le deje ocupar el lugar que le corresponde. Cuando se piensa y se habla con él/ella, además de sentirse acompañado/a, se sentirá integrado/a al “núcleo familiar”, al que necesita pertenecer primordialmente para poder construir sus raíces como persona.

Necesidad de ser Contenido:

La cavidad uterina ofrece al bebé el ambiente necesario para su crecimiento, pero la “calidad” de este ambiente será dada por la “calidad” de los pensamientos y sentimientos que se le envíen conscientemente. Ésta es una sutil diferencia que permitirá al niño/a sentir que está en el lugar adecuado y en el momento oportuno. El/ella sabrá que dispone de un cuerpo que no le rechaza, que le acepta incondicionalmente, que le permite “estar” y le “da permiso” para existir. Estos elementos nutrirán directamente su “yo primitivo” núcleo de la autoseguridad, autoconfianza y autoestima que tanto necesitará para su vida externa.

Necesidad de Reconocimiento:

El mejor acto de reconocimiento que se le puede ofrecer el ser intrauterino es pensar en él/ella como lo es, un ser vivo con todo un potencial para desarrollar al margen de las expectativas, con todas las capacidades para ser una persona independiente y autónoma que no ha de “hacerse cargo” de las necesidades afectivas de otros.

Mediante este acto, los padres facilitan el cambio evolutivo de su hijo cuando éste salga a la vida externa, pues le reconocen el derecho de ser él mismo y, por

tanto, a ser libre. Es aceptar que ellos son el vehículo facilitador del desarrollo de todas sus capacidades¹⁰.

INVESTIGACIONES REALIZADAS EN ESTIMULACIÓN PRENATAL

Estudios han sugerido que es posible promover el desarrollo del cerebro del niño aún antes de nacer.

Las numerosas investigaciones coinciden en que las actitudes y sentimientos de la madre en la etapa prenatal influyen en la personalidad del niño. El ser intrauterino no sólo es capaz de experimentar a través de sus sentidos y de aprender, sino que también es capaz de sentir y percibir emociones, sentimientos mensajes que le son transmitidos en el útero.

Asimismo, los estudios en ondas cerebrales en prematuros revelan que el cerebro del ser intrauterino puede responder a estímulos visuales, táctiles y sonoros alrededor del séptimo mes de embarazo, es decir, puede percibir información y procesarla. Es por ese motivo que su desarrollo se puede dar normalmente si son adecuadamente estimulados antes del nacimiento.

Las emociones maternas influyen directamente al ser intrauterino reflejándose en el aumento de su frecuencia cardiaca, considerándose como un signo de interés y atención de parte del bebé.

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 ser intrauterino, como también sus penas, miedos y angustias.

El desarrollo de los sentidos del ser intrauterino evidencian la capacidad para obtener información de su entorno intra y extrauterino y de permitirle, a través de su sistema nervioso y muscular, aprender y responder a variados estímulos:

“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

¹⁰ Papalia, Diane E.; Wendkos Olds, Sally y Duskin Feldman, Ruth **Psicología de la Salud**. Editorial Mac Graw Hill, 9ª Edición, México (2005) página 78

ultrasonido de tiempo real revela la cantidad de presión que se puede aplicar sobre el útero grávido para provocar movimiento y “tocar” al bebé.

La Vista: los estudios afirman que el ser intrauterino es capaz de reaccionar ante estímulos luminosos, puede 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 Gusto y El Olfato: se sabe que el ser intrauterino puede deglutir el líquido amniótico y puede sentir los olores y sabores a través de la concentración de diferentes sustancias en el torrente sanguíneo de la madre que por medio de la placenta llega al torrente sanguíneo del ser intrauterino hasta los capilares sanguíneos de su mucosa nasal.

El Oído: probablemente es 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. El ser intrauterino, muestra 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 acelere su ritmo cardíaco y los movimientos; después de nacer, este mismo estímulo musical les tranquiliza y relaja, reduce su frecuencia de latidos del corazón y entra en un estado de alerta, evidenciando una memoria prenatal”¹¹.

Investigaciones:

- Dr. Verny

Es uno de los estudiosos del desarrollo del psiquismo fetal en la etapa prenatal, según sus investigaciones el bebé dentro del vientre tiene “experiencias” y que estas son almacenadas en su memoria y posteriormente se presentan en la vida adulta de 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/a, las ideas que se forma de él, la riqueza de comunicación que establece con él, tienen una

¹¹ Verástegui Sánchez, Luzmila Elvira Mg. **Estimulación Prenatal y sus efectos** cosasdelainfancia.com. octubre 2010

influencia determinante sobre su desarrollo físico, sobre las líneas de fuerza de su personalidad y sobre sus predisposiciones de carácter”¹².

- Dra. Beatriz Manrique.

“Investigación realizada en Venezuela durante 16 años, sobre estimulación prenatal y Postnatal Sus resultados fueron:

Cualitativos:

Desde el momento del nacimiento, los bebés experimentales eran más alertas y giraban la cabeza hacia el lugar donde escuchaban las voces de los padres diferenciándolas del resto de los sonidos. Reconocían la música que escucharon mientras estaban en el útero. Son niños dinámicos, relajados, con iniciativa, son curiosos. Se aprecia buen control óculo-manual, manejo de manos, coordinación y armonía en los movimientos. Ríen con facilidad, son sociables. Los padres aseguran que son niños sanos y van a su control post-natal para las vacunas.

Cuantitativos:

Madres: manifestaron conductas más adecuadas durante las contracciones y el parto. Asimismo manifestaron una mayor autoestima y mayor seguridad para afrontar el momento del parto.

Bebés Segundo Día: mostraron una mayor capacidad de seguimiento visual y auditivo a estímulos animados e inanimados, mejor control cefálico, movimientos y tono muscular y una más eficiente utilización de estrategias fisiológicas, posturales y de estado para mantener el equilibrio emocional.

Bebés de 25 Días: resultados superiores de seguimiento visual y auditivo y respuestas a situaciones de estrés (exceso de ruido y luminosidad), lo que indica un mejor desarrollo del sistema nervioso central.

Niños: 18 meses: evidencias que existe un mayor desarrollo en las áreas mental y motora. Asimismo, existen diferencias significativas en las funciones

¹² Verny T. y Kelly, J., *La vida secreta del niño antes de nacer*, Editorial Urano, 3ra. Edición, Barcelona, España (1988) página 203

como el lenguaje, coordinación óculo-manual, resolución de problemas y habilidades visomotoras.

Niños: 3 años: muestran mayor desarrollo en las áreas motora y mental, medidos de acuerdo a variables como lenguaje, habilidad visomotora, memoria, inteligencia social y razonamiento.

Niños: 4 años: Los coeficientes intelectuales verbal, ejecución y global fueron superiores. Los niños estimulados tienen mayor y mejor información del mundo que los rodea con un buen manejo de situaciones de la vida diaria. Poseen sentido común, resuelven adecuadamente los problemas, son muy observadores, con gran capacidad de análisis y síntesis, así como direccionalidad y relaciones en el espacio.

Niños: 5 años: muestran amplio vocabulario y conocimiento de lo que los rodea. Mejor ejecución en las habilidades ligadas a la lectura y escritura por lo que se espera más eficiencia en el inicio de la escolaridad formal.

Niños: 6 años: poseen un excelente vocabulario, capacidad de abstracción y buena coordinación visomotora¹³

BENEFICIOS DE LA ESTIMULACIÓN PRENATAL

“A continuación se enlistarán los beneficios revelados por varios estudios que han realizado importantes investigadores como: Thomas R. Verny, René Van de Carr y Edwin Villacorta Vigo:

- En la estimulación prenatal se enseña a los padres cómo proveer un ambiente seguro y amoroso que motive a los niños a aprender desde antes del nacimiento.
- La estimulación prenatal provee una base duradera para la comunicación amorosa y las relaciones padres-hijos.
- Las madres se muestran más seguras y activas durante el nacimiento y experimentan mayor éxito durante el amamantamiento.

¹³ Manrique, Beatriz Dra. **Una ventana abierta al mundo** CEDIHAC Resumen de Investigación abranpasoalbebe.com/estimulacionprenatal Octubre 2010.

- La estimulación prenatal mejora la interacción de los padres con el ser intrauterino.
- La estimulación prenatal optimiza el desarrollo de los sentidos base del ser intrauterino para su aprendizaje.
- La estimulación prenatal asegura la salud física y mental del ser intrauterino.
- Los bebés estimulados y sus familias muestran lazos más intensos y una mayor cohesión familiar.
- Los bebés estimulados muestran al nacer:
 - Mayor desarrollo en área visual, auditiva, lingüística y motora
 - Duermen mejor
 - Están más alertas
 - Son seguros de sí mismos
 - Son más afables
 - Muestran mayor capacidad de aprendizaje
 - Se calman fácilmente al oír las voces y la música que escuchaban mientras estaban en el vientre¹⁴.

BASES CIENTÍFICAS DE LA ESTIMULACIÓN PRENATAL

“Bases Neurocientíficas del Desarrollo Integral del Niño:

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

¹⁴ Paricio Andrés, Diana **Estimulación prenatal, beneficios y prejuicios**, www.babypluslatino.com Octubre 2010

en las regiones cerebrales. 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.

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 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 en la etapa de los 0 a los 6 años, sumamente crítica por la inmadurez y plasticidad cerebral.

Unidad Estructural y Funcional del Sistema Nervioso:

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 y botones sinápticos. 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 de conducción y transmisión del impulso nervioso. Entre las prolongaciones de las neuronas existe un contacto por contigüidad, llamado sinapsis.

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, se observa que la corteza y todo el sistema nervioso central crecen rápidamente, por efecto directamente del ambiente y las experiencias recibidas.

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; tomando en cuenta el embarazo, será determinante, tanto para su desarrollo intelectual como para el desarrollo de los patrones básicos de su personalidad”¹⁵.

¹⁵Dra. Manrique, Beatriz **Bases científicas de la estimulación** abranpasoalbebe.com/estimulacionprenatal Octubre 2010.

EJERCICIOS DE ESTIMULACIÓN PRENATAL

Con la estimulación prenatal se puede crear un fuerte apego familiar, ya que éste permite enseñarle al ser intrauterino y que pueda aprender; no sólo optimizará el desarrollo mental del niño sino que le ayudará a crear una corriente continua de comunicación con él.

Primer Trimestre de Embarazo:

“Se debe recordar que el bebé ya es capaz de experimentar sensaciones y es capaz de comunicarse con la madre. El ser intrauterino tiene un inmenso potencial esperando ser desarrollado y estimulado. Se debe comenzar con los ejercicios de relajación y visualización”¹⁶.

Segundo Trimestre de Embarazo:

Se deben hacer ejercicios que permitan al ser intrauterino:

- Comunicarse con sus padres a través de sus movimientos.
- Aprender a asociar.
- Reconocer sonidos y ruidos.
- Aprender a prestar atención y desarrollar su memoria.

“Para estimular la audición del ser intrauterino, la madre puede hablarle o colocar cerca de su vientre música suave y melodiosa. Asimismo, puede comunicarse con el bebé mediante el tacto, es decir, acariciarlo”¹⁷.

Tercer Trimestre de Embarazo:

Se deben hacer ejercicios que:

- Ayuden al ser intrauterino a comunicarse con sus padres.
- Entrenen al ser intrauterino a enfocar su atención.
- Le enseñen a diferenciar los sonidos y las voces que vienen del interior del cuerpo de la madre de los del mundo exterior.
- Le enseñen que los sonidos tienen significado y pueden ser usados para comunicarse. Asociando palabras y significados.

¹⁶ **Ejercicios de estimulación prenatal** abranpasoalbebe.com/estimulacionprenatal Octubre 2010.

¹⁷ IDEM

- Le enseñen el concepto de ritmo.
- Mejoren su equilibrio
- Le enseñen sobre relaciones espaciales
- Desarrollen y ejerciten la memoria del ser intrauterino.

“Estos ejercicios estimularán la inteligencia y la socialización. Las madres deben utilizar su creatividad e imaginación para que los ejercicios que hagan proporcionen al ser intrauterino lo que necesita en cada etapa de crecimiento fetal. Sin embargo, en el siguiente capítulo se detallarán algunas técnicas que ayudan a que los ejercicios de estimulación prenatal logren sus objetivos”¹⁸.

TÉCNICAS DE ESTIMULACIÓN PRENATAL

TÉCNICAS SONORAS: El paisaje sonoro del ser intrauterino está conformado por la voz de la madre, de la familia (pareja e hijos), los latidos cardiacos de la madre, los ruidos intestinales y el sonido del líquido amniótico cuando se mueve. El ser intrauterino recibe la voz de su madre a 24 decibelios aunque la emisión de la madre se haga a 60 decibelios. El sonido le llega al ser intrauterino a través de la columna vertebral de su madre y puede oír sonidos del ambiente.

Tipos de Técnicas Sonoras:

1. Técnica Auditiva por la música
2. Técnica Auditiva por la voz
3. Técnica Auditiva con sonidos incorporados.

1. Técnica Auditiva Por La Música:

Primer Trimestre:

A la tercera semana se forma el oído; el caracol se completa entre la sexta y décima semana. La estimulación externa musical al ser intrauterino posibilita que el cerebro se conecte más y mejor.

En el primer trimestre se utiliza música suave, agradable para la madre; que le cause placer, que la disfrute y le brinde tranquilidad. Se puede utilizar música

¹⁸ IDEM

con grandes variaciones, con tonos agudos y graves muy diferenciados dentro de los rangos razonables. Las melodías recomendadas son:

- Mozarth: Sinfonía No. 40
- Beethoven: Para Elisa
- Bramhs: Danzas Húngaras
- Zmfir, Richard Clayderman: Balada para Adelida, Baladas, Canciones de Amor, Tema de Amor
- Vírgenes del Sol: El Condor Pasa
- 6 SEM: Melodías de grandes Variaciones
- Liszt: Sueño de Amor
- 10 SEM: Música clásica melódica
- Grieg: Canción de Solveig
- Vivaldi: Las 4 estaciones
- Debussy: La Mer
- Schumann: Traumerei
- Música relajante en general para la madre y el niño.

Segundo y Tercer Trimestre:

Música clásica melódica y estimulante:

- Vivaldi: Las 4 estaciones (allegro)
- Concierto para dos mandolinas (andante)
- Rimsky, Korsakov: The flight of the bumblebee
- Grieg: Canción de Solveig
- Música

Música clásica sedante:

- Latidos del corazón sensorial
- Schumann: Traumerei
- Mozart: Canoan de Pachelbel
- Sleep baby Sleep
- Bach: Suite No. 3 (en Re Mayor)

2. Técnica Auditiva Por La Voz :

Segundo Trimestre:

A partir del quinto y sexto mes de gestación se debe hablar al ser intrauterino: frases cortas, mensajes positivos de felicitación y el papá puede colocar su cabeza cerca del vientre materno y hablar con su bebé.

Por ejemplo: “Hola bebé, ¿cómo estás?”, “Hola bebé, soy tu mamá”, “Hola bebé, soy tu papá”, “Te quiero bebé”, “Te espero bebé”

Sólo habla la persona que va a estimular, la gestante en posición cómoda ya sea sentada o acostada, ambiente agradable y música de fondo.

Se puede también ubicar al lado contrario de las pataditas del ser intrauterino, llamarlo con frases cortas y dar palmaditas, luego esperar respuesta del bebé por 15 segundos, si no responde repetir, generalmente responde a la cuarta o quinta vez; cuando responde con movimientos, decir MÚSICA, MÚSICA, y premiarlo con 10 segundos de música y después despedirse con caricias y mensajes positivos.

Tercer Trimestre:

A partir del séptimo mes se deben incorporar: lecturas de cuentos, poemas, rimas, canciones de cuna y el ronroneo.

Se debe tomar en cuenta que los estímulos son los mismos, se debe lograr la atención del ser intrauterino y desarrollar su memoria.

En todo el embarazo se deben utilizar las mismas melodías, canciones e instrumentos. Es importante la participación de la pareja o del familiar más cercano.

3. Técnica Auditiva Con Sonidos Incorporados

Se pueden adicionar los sonidos que producen los instrumentos musicales tales como: maracas, tamborcillos, paro de lluvia, sonajas o panderetas.

Se recomienda, por sesión, no utilizar más de tres instrumentos a la vez y cada exposición debe ser más de tres minutos con un periodo de silencio entre cada una de ellas.

También se pueden utilizar los sonidos de la naturaleza como ríos, viento, lluvia, aves y otros.

Se recomienda utilizar las mismas canciones, instrumentos y melodías para lograr la atención del ser intrauterino y desarrollar su memoria y capacidad de aprendizaje.

Procedimientos:

- Iniciar por unos minutos
- Hora adecuada: media mañana, media tarde
- El sonido musical puede ser ambiental, o el preferido
- Aplicarlo directamente al ser intrauterino¹⁹

“TÉCNICA LUMINOSA: Se debe dar inicio a esta técnica a partir de la sexta semana de gestación, siendo más efectiva la de ondas de luz que llegan al bebé a través de la pared abdominal y uterina estimulando la retina ocular, ya que existe la estimulación visual por luz artificial y la estimulación por luz natural.

Segundo y Tercer Trimestre:

Luz Natural: Se expone el vientre a la luz solar por espacio de 1 minuto y luego se tapa el vientre con una toalla oscura y se repite la palabra “oscuro” tres veces y luego se descubre el vientre diciendo “luz, luz, luz, bebé, luz”.

Luz Artificial: Se expone el vientre a la luz de una linterna pequeña pegada al abdomen y pasar sobre la zona cefálica dos veces diciendo “luz, luz, luz”. Esto se realiza por espacios cortos. Es ideal en el tercer trimestre para producir una rotación interna cuando el bebé está oblicuo, transverso o podálico. Se

¹⁹ Terré (2005) **Técnicas para la estimulación Sensorial de madres embarazadas y niños en edad temprana. Manual práctico**, cosasdelainfancia.com. octubre 2010

recomienda utilizar luz roja o verde ya que son menos intensas o se puede hacer uso de un papel celofán de esos colores para irradiar la luz”²⁰

“TÉCNICA TÁCTIL: La piel es el órgano que recopila todas las sensaciones y todos los sistemas.

El contacto con la naturaleza proporcionará a la madre, energía y le despertará sentimientos elevados que transmitirá a su bebé y descubrirá asimismo su interior. La sensibilidad táctil empieza a la octava semana de gestación, las primeras diez y seis semanas son importantes ya que los sentidos tienen su mayor desarrollo.

No se debe aplicar la técnica táctil en gestantes de alto riesgo, sólo las técnicas auditiva y visual. Asimismo, se debe considerar que las gestantes con antecedentes de abortos habituales y partos prematuros no deben ser estimuladas con la técnica táctil, sobre todo si presentan irritabilidad uterina.

En las gestantes de alto riesgo y con antecedentes de patologías genéticas o infecciones, se deben realizar los estudios necesarios, detectar alteraciones cromosomiales u otras para que no se culpe a la estimulación como causa de dicha malformación genética o hereditaria que pudiera aparecer.

Se puede utilizar aceites, previamente entibiando la mano del que va a realizar la caricia o el masaje, con uñas cortas y sin anillos o pulseras, se debe observar las características de la piel y si está en buenas condiciones. Utilizar un fondo musical

Primer Trimestre:

- Caricias suaves
- Masajes con presión delicada
- Uso de pañuelos
- Uso de pelotitas
- Participación de la pareja y de la familia en general
- Uso de dedos

²⁰ Terré IDEM

- Uso de las canciones: Los deditos, Dinki araña, Forma de Caminar y Caracolito.

Segundo y Tercer Trimestre:

Por palpación con diferentes presiones e intensidad por edad gestacional, pasar la mano y acariciar.

Por vibración con instrumentos eléctricos o masajeadores, caricias, masajes con movimientos circulares en el vientre. Si patea decirle: “patear, patear, bebé estás pateando”. Aumentando el volumen de la voz claro y entonado. Una o dos veces al día.

Se realiza el masaje en el dorso fetal, con suaves caricias de arriba hacia abajo, manteniendo la mano en quietud por algunos segundos, reposando sobre la espalda del bebé”²¹

TÉCNICA MOTRIZ: Esta técnica se inicia a partir de la sexta semana de gestación. Consiste en movimientos y ejercicios que van a poner al ser intrauterino en alerta, estimulando su centro de equilibrio.

El vínculo locomotor de la madre con el vaivén al caminar, sus diversos movimientos, comprensión por posición en Decúbito lateral, genera respuesta en el ser intrauterino de manera espontánea o condicionada por la estimulación prenatal, estableciéndose una comunicación continua y afectiva entre la madre y su bebé.

Primer Trimestre:

Se sugiere caminatas al aire libre, al campo, a la playa, por espacio de 10 minutos; alternando con respiraciones profundas sobre todo en lugares de mucha vegetación o paisajes naturales.

Se incluyen danzas suaves con la pareja.

²¹ Terré IDEM

Segundo y Tercer Trimestre:

Se sugiere caminatas al aire libre, al campo o la playa, por espacio de 20 minutos; alternando con respiraciones profundas sobre todo en lugares de mucha vegetación o paisajes naturales.

Se incluyen también ejercicios psicoprofilácticos como: el gatito, la adoración y el balanceo de pelvis.

Otros alcances:

La Danza del Vientre: es una gimnasia con características altamente positivas para una gestante, ya que trabaja con énfasis los grupos musculares y articulaciones que intervienen en el parto natural.

Es importante que antes de realizar cualquier tipo de actividad física, se consulte al médico.

Los movimientos como: rotaciones de cadera, balanceo de pelvis, fortalecimiento abdominal, contracciones en general y la elongación lumbar, son ideales para mejorar la elasticidad, la postura, la circulación y la energía de la gestante. Son una preparación física y emocional para el parto.”²²

“TÉCNICA SENSORIAL:

La estimulación afectiva emocional se trabaja mediante técnicas de tratamiento que unido con la voz del terapeuta direccionan los pensamientos y sensaciones de la gestante y del padre, creando vínculos mucho más profundos. En estos estados de gran inundación emocional se activa la hormona de la oxitocina y el sistema VIP que favorece tanto a la pareja como al Sistema Nervioso Central del ser intrauterino.

Para poder instaurar la calidad de afectos, se tiene que observar si la madre presenta tensiones, entonces se debe facilitar la soltura afectiva a través de sus canales afectivos (brazos y manos). De no ser así, la intervención inmediata se dirige a recuperar vías de sensibilidad de esta zona para poder viabilizar la salida

²² Terré IDEM

de esta carga de energía afectiva que fluye a través de las manos. Las técnicas que facilitan este flujo se trabajan a través de relajaciones psicológicas y de movimientos terapéuticos de la Técnica Oriental Tai Chi Chi Kun.

Una vez logrado este objetivo, se facilitará en la madre la inundación emocional positiva para fortalecer una relación profunda en los enlaces del vínculo madre-bebé. Estos acontecimientos se ven estimulados con el uso de una melodía estimulante para el ser intrauterino, 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. De esta forma se prepara la madre para que pueda darse óptimamente con su bebé. El trabajo del terapeuta con la madre es crucial para el éxito del programa. En este sentido, es fundamental la palabra del especialista, quien tiene que crear una inundación emocional para activar hormonas y regularlas.

De igual modo, la intervención de la figura paterna es de vital importancia. En estados de relajación, entregando a sensaciones profundas y siguiendo la voz del terapeuta, el padre acaricia a su pareja y participa de la asimilación de esta inundación emocional positiva, que genera los enlaces afectivos que permitirán uniones significativas en la triada familiar: Madre-Padre-Bebé, constituyendo así la base de una adecuada organización familiar. Bajo esos elementos la gestante estará tranquila para poder sobrepasar los otros contratiempos que le presente la sociedad, pero por lo menos tiene más soporte para que pueda realizar una familia mucho más buena.

Esta estimulación es a madre y bebé, e incorporando al padre en el momento oportuno, porque la madre está dispuesta hacia su maternidad en la medida que tenga buenas relaciones con su cónyuge y tenga ella una adecuada aceptación

hacia su propia maternidad y después poder trabajar con los otros programas mecanicistas.

Hay que tener siempre presente que la mujer es digna de merecer un Embarazo Sano, Oportuno y Estimulante en todos sus niveles.

El trabajo de la estimulación prenatal consiste en recuperar a la mujer afectiva y emocionalmente, en vinculación con su pareja, como también ayudar a los bebés a desarrollar sus habilidades, pero en hogares sanos, facilitando técnicas de sensibilidad que controlan el estrés de la madre y favorecen las conductas afectivas en su calidad, que es materia base para el crecimiento humano; y proporcionan estimulación fetal para fortalecer la maduración neurológica en el ser intrauterino.

El objetivo de la técnica sensorial es la estimulación del ser intrauterino para su maduración cerebral, es importante para ello controlar el estrés de la madre lo que permitirá el establecimiento del vínculo con su bebé durante todo el proceso de la gestación.

Para todas estas técnicas, se parte del principio que una buena madre va a depender de una adecuada disposición hacia su maternidad, como además de una relación óptima de pareja. Cuando uno de los principios falla, la ruptura de la estimulación se hace inminente. Por esta razón se deben incorporar ejercicios terapéuticos que fortalezcan las relaciones de sus afectos hacia una interacción más profunda, óptima y flexible”²³.

“Actividades de estimulación prenatal para el primer trimestre:

Se deben tomar en cuenta los siguientes aspectos:

- Asegurarse que el ser intrauterino esté despierto antes de iniciar una sesión de comunicación.

²³ Terré IDEM

- Escuchar con el ser intrauterino, al acostarse, música del mar de tranquilidad, latidos del corazón sensorial, sonidos, canciones de cuna y también se pueden llevar en el automóvil.
- Hablar al ser intrauterino, cantarle; no sólo la madre, sino también el padre y demás familiares.
- Elegir tres instrumentos musicales de su preferencia, como: xilófono, triángulo, pandereta, flauta, cajitas musicales, etc.
- La madre debe estar siempre alegre, de buen humor y con emociones positivas hacia el ser intrauterino.
- La madre debe aprovechar la aplicación de cremas para comunicarse y acariciar al ser intrauterino.
- Practicar los ejercicios de relajación.
- Propiciar y disfrutar de la participación del padre y demás miembros de la familia para estrechar vínculos afectivos.
- Tomar alimentos 1 a 3 horas antes de la estimulación prenatal.
- No utilizar golpes bruscos o toscos en el vientre pues son estímulos negativos y molestos para el ser intrauterino.
- No escuchar música o sonidos estresantes, evitar las fiestas y discotecas.
- No conversar con personas que motiven desagrado o que hagan comentarios negativos o pronuncien palabras groseras sin ningún sentido.
- No ver películas de terror, dramas o violentas.
- No usar luces o parlantes pegados al vientre.
- No esperar que el ser intrauterino responda o se mueva inmediatamente luego del estímulo, se debe recordar que también tiene sus horas de sueño y descanso.
- No acudir a gimnasios o personas aficionadas que no tengan la preparación profesional y acreditación para brindar la preparación prenatal integral.
- Descansar una hora diaria por las tardes.

ACTIVIDADES:

- Tener toda la paz, tranquilidad y serenidad. Evitar efectos nocivos para el bebé: tóxicos, picantes, amargos, salados, café, así como disgustos, preocupaciones, etc.
- La madre debe tomar tiempo para mimarse a sí misma y al ser intrauterino, haciendo las cosas que le agrada, tomando un baño relajante, una sesión de masajes prenatales.
- Incorporar al padre en todas las vivencias, dialogar dudas y temores.
- Comunicarse y compartir los sentimientos y temores con personas cercanas afectivamente.
- La madre puede practicar la estimulación en rutinas diarias: baño, al acostarse, al levantarse, descanso: hablarle, cantarle, contarle cuentos, narrarle historias bonitas, escribirle una carta, acariciar el vientre y enviar mensajes positivos de amor y afecto, hacer sentir al ser intrauterino que es un ser deseado y esperado a pesar de las molestias físicas que pueda acarrearle el embarazo.
- La estimulación de música debe ser a media mañana o media tarde.
- Realizar paseos a la naturaleza como al mar o campo por diez minutos, oler flores, tocarlas, cuidarse de la demasiada exposición al calor o frío.
- Realizar técnicas de respiración, relajación y visualización diez minutos diarios.
- Gimnasia para embarazadas con ejercicios dirigidos y según riesgo obstétrico.
- Estimular al ser intrauterino con luz natural y artificial o linterna de foco rojo.

Actividades de estimulación prenatal para el segundo trimestre:

Se deben tomar en cuenta los mismos aspectos del primer trimestre.

- Al levantarse la madre debe saludar al ser intrauterino por su nombre, por tres minutos.
- El ser intrauterino responde a la música; la música suave lo calma, el ser intrauterino escucha totalmente todos los ruidos y sonidos.
- Hablarle al ser intrauterino con frecuencia, leerle cuentos cortos con sentido, escuchar música clásica, sonidos de campanas, flautas, sonajas, palo de lluvia, maracas, cajitas musicales, etc.
- Exponer el vientre a la luz natural o artificial a la altura de los ojos para estimular el nervio óptico, decirle “Luz, luz, luz bebé”; luego tapar el vientre y decirle “oscuridad, oscuridad, oscuridad bebé”; luego colocar música clásica por dos minutos como premio, debe ser siempre la misma.
- Cada vez que la madre siente los movimientos en el vientre debe hablarle al ser intrauterino, decirle mensajes positivos, lo mucho que lo ama, acariciarlo y permitir que su compañero y familiares lo hagan también.
- Hablarle al ser intrauterino de manera pausada, cariñosa, clara y elevando en algunos momentos dos a tres veces el tono de voz, evitando palabras incompletas o cortadas.
- El padre debe colocar su boca cerca del vientre, levantando dos a tres veces el tono de voz y hablarle al ser intrauterino, expresando sus sentimientos hacia él con mensajes positivos, leerle una carta que él escriba para el ser intrauterino.
- La madre debe mantenerse tranquila, sosegada siempre que se mueva el bebé, darle un par de palmaditas para calmarlo; realizar masajes por palpación al ser intrauterino con diferentes presiones e intensidad. Se pueden utilizar masajeadores, vibradores, caricias suaves.
- No realizar ejercicios fuertes, realizar los ejercicios de gimnasia prenatal y psicoprofilaxis, danzas suaves, balanceo de pelvis con 20 mecidas por minuto.

- Realizar caminatas de diez a quince minutos, respirar aire puro, protegerse del sol extremo con bloqueador solar y no salir entre las 11:00 a.m. y 1:00 p.m.

Actividades de estimulación prenatal para el tercer trimestre:

Se deben tomar en cuenta los mismos aspectos del primer trimestre.

ACTIVIDADES:

- Continuar con las técnicas de respiración y relajación.
- Enseñarle al ser intrauterino la asociación de palabras con acciones que permitirá que desarrolle su inteligencia mostrándose más alerta, relajado y amigable.
- Hablarle al ser intrauterino y explicarle los diferentes tonos de música, instrumentos, sonidos, ruidos, objetos del hogar y del trabajo de manera afectuosa y clara.
- Escuchar música y sonidos.
- La madre debe hablar con su compañero y compartir los momentos especiales y todos los preparativos para la llegada del bebé.
- Realizar gimnasia obstétrica suave de 15 a 20 minutos para fortalecer los músculos de la pelvis, columna y continuar luego del mes del nacimiento del bebé, balanceo de pelvis con 20 mecidas por minuto en la pelota, realizar danzas suaves por espacios de tiempo corto²⁴.

EFFECTOS DE LA ESTIMULACIÓN PRENATAL

“El ser intrauterino puede aprender a relacionar aquellos estímulos que le sean dados en forma organizada, coherente y repetitiva para luego ser utilizados posteriormente en circunstancias similares mediante asociación”²⁵.

²⁴ Verástegui Sánchez, Luzmila Elvira. Mg. **Actividades de Gestación en estimulación sensorial prenatal.** cosasdelainfancia.com Octubre 2010

²⁵ Verástegui Sánchez, Luzmila Elvira. Mg. **Estimulación Prenatal y sus efectos** cosasdelainfancia.com Octubre 2010

Los bebés estimulados muestran mayor desarrollo visual, auditivo y motor, mayor capacidad de aprendizaje y un coeficiente intelectual superior, mayor confianza en sí mismos y más cariñosos.

Un bebé no nace más inteligente que otro, sino que nace con mayores capacidades de conexiones neuronales, lo que, con un buen estímulo del medio ambiente donde se desarrolle, podrá adquirir una mayor inteligencia.

Se puede decir que, “la estimulación tiene efectos especiales sobre los seres humanos, a algunos los transporta a sucesos, hechos pasados y que por un instante se convierten en una herramienta esencial que se caracteriza por poseer efectos en diferentes niveles: biológico, sociológico, espiritual, intelectual, social y psicológico, asimismo la preparación para el parto de excelencia”²⁶.

Los resultados de la estimulación prenatal son muy efectivos y placenteros ya que tanto el ser intrauterino como la gestante se relajan, alegran, estimulan, sensibilizan y de igual manera también pueden llegar a entristecer y alterar los sentimientos, emociones y acciones.

Antes de iniciar cualquier estimulación se debe definir cuál es el objetivo en el ser intrauterino, la madre debe entender que el ser intrauterino puede comunicarse con ella a través del uso de sus sentidos, pues a medida que va desarrollando todos sus sentidos empieza a comunicarse con el exterior.

“El ser intrauterino es un ser pequeño que poco a poco se madura, y vive en su propio ambiente: muchos ruidos (digestión, circulación, corazón y voz de la madre), mucho movimiento (actividad de la madre), poca luz, temperatura constante (37° C)”²⁷.

ESTIMULACIÓN PRENATAL COMO CONSTRUCTOR DE VÍNCULOS

Toda persona tiene el derecho de desarrollarse plenamente, con sus capacidades y limitaciones en el marco sociocultural de su familia, estando la sociedad obligada a promover y procurar los recursos necesarios para que esto

²⁶ Verástegui IDEM

²⁷ Verástegui IDEM

sea posible, por eso se crean programas de estimulación prenatal, con el fin de aportar al desarrollo integral del ser intrauterino.

La intención real de la estimulación es ayudar a formar un niño que sea capaz de afrontar la vida en el futuro, con sentido común, coherencia, inteligencia y buen humor. Para ello es fundamental el rol que día a día desempeñan los padres, estableciendo un vínculo sólido y duradero, en un ambiente agradable y tranquilo, donde pueda moverse y sentirse feliz.

Actualmente el país necesita una recuperación psicológica con tanta actividad y situaciones estresantes que ha venido pasando nuestra sociedad. Por lo que, los profesionales que trabajan con gestantes deben considerar la estimulación de los afectos para la organización del mundo psicológico de la madre antes de cualquier tiempo de estimulación prenatal; sin embargo, no se puede asegurar la calidad de los vínculos afectivos entre la madre y el ser intrauterino.

ROL DE PADRES EN LA ESTIMULACIÓN PRENATAL

El profesor P. Fedor-Freybergh, de la Universidad de Estocolmo (Conferencia de Marie-Andrée BERTIN, 2001) narra el caso de una recién nacida que desde su nacimiento, rechazaba obstinadamente el pecho de su madre, mientras se abalanzaba sobre el biberón cuando se le presentaba, y se aferraba al pecho de otra mujer mamando vigorosamente. El profesor le preguntó a la madre: *“Señora, ¿verdaderamente deseaba usted tener este hijo?”* “No”, admitió ella, *“Yo quería abortar. Pero mi marido deseaba tenerlo y entonces decidí tenerlo”*. Según Freybergh la niña había percibido el rechazo de su madre y se lo devolvía como un espejo. La madre lo entendió y cambió de actitud, y las cosas se arreglaron²⁸.

Este es un ejemplo de cómo los sentimientos negativos de la madre afectan al ser intrauterino, pero sucede lo contrario cuando la madre experimenta estados

²⁸ **Influencia de la etapa prenatal en el desarrollo emocional del niño.** cosasdelainfancia.com – Octubre 2010

de felicidad y bienestar, en este caso lo que comunicará al ser intrauterino será tranquilidad, amor y alegría.

EL PAPEL DEL PADRE:

El papel del padre es fundamental en la etapa de gestación, los sentimientos y actitudes que tiene hacia la madre y hacia el ser intrauterino es lo que contribuye a que el embarazo sea saludable y rodeado de un entorno agradable.

En esta etapa la gestante es aún más sensible a los conflictos de pareja, si el hombre brinda afecto, esto servirá como un soporte o apoyo emocional a la futura madre y fortalecerá el vínculo afectivo padres-bebé.

Los investigadores, también afirman que no todos los conflictos, angustias o preocupaciones afectan al bebé, sólo se consideran aquellas perturbaciones profundas y duraderas que comprometan la seguridad de la madre y del ser intrauterino; en todo caso, hay situaciones estresantes, eventos inesperados o inevitables como la muerte de un familiar o un cónyuge, problemas económicos que afectan a la madre y al ser intrauterino, para poder afrontar adecuadamente estas situaciones lo mejor será pensar en el bienestar del bebé y transmitirle mucho amor, ya que “el amor es el escudo protector que puede hacer frente a condiciones muy adversas”²⁹.

PAUTAS PARA ELABORAR UN PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN PRENATAL

La estimulación es un factor categórico no solo en el embarazo, sino en todos los momentos de nuestra vida. A través de la estimulación, los seres humanos tenemos la facilidad de expresar nuestros sentimientos, emociones y pensamientos, en muchas ocasiones, cuando se está deprimido se busca un espacio, como un refugio, colocando música, eligiendo entre varias melodías, intentando identificarnos con la melodía que consienten nuestros oídos al detallar el efecto por la música.

²⁹ Thomas- Weintraub Verny **El vínculo afectivo con el niño que va a nacer**, Ediciones Urano, Primera edición, Barcelona, España (1992) Pagina 42

En el contexto en el que vive el ser intrauterino, se podría decir que ese ambiente es como una habitación sola en la cual se está rodeado de algunas cosas con las cuales es casi imposible lograr una plena interacción; por eso es necesario estimular al ser intrauterino, hablándole, cantándole y diciéndole todo cuanto sucede a su alrededor y lo más importante expresarle el amor que sienten por él/ella.

“La estimulación prenatal produce respuestas en el organismo, y se puede definir como un acercamiento directo, simple y satisfactorio para ayudar al desarrollo del niño, al tiempo que los padres experimentan gozo y alegría”³⁰.

Algunas de las características del tipo de sociedad para el que hay que preparar al ser intrauterino, educarlo y estimularlo son:

- Aceleradamente cambiante
- Altamente competitiva
- Inestable e insegura
- Caracterizada por los miedos y temores
- Estresante, ansiosa
- Carentes de amor hacia los padres
- Con padres ausentes
- Crianza en ambientes contaminados.

Los estímulos sensoriales y afectivos recibidos durante el periodo prenatal constituyen la primera programación del ser humano, para ello se debería posibilitar una educación prenatal más que una estimulación prenatal; proponiendo dar al futuro bebé las mejores condiciones que le permitan desarrollarse mejor según el proceso natural y dinámica que le permita desarrollar todas sus capacidades y facultades incluidas en su capital genético

³⁰ Paricio Andrés, Diana **Estimulación prenatal, beneficios y prejuicios**, www.babypluslatino.com Octubre 2010

teniendo sumo cuidado y estar atentos a en las reacciones del ser intrauterino para evitar una hiperestimulación o noxa³¹.

PASOS PARA UN PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN PRENATAL:

- Captación e inscripción.
- Cita a las sesiones de acuerdo a semanas de gestación y horario establecido.
- Número y selección de integrantes; hasta diez gestantes, dependiendo del ambiente.
- Estructura de sesiones.
- Duración de la sesión: una hora.
- Conceptos teóricos
- Técnicas de relajación e imaginación
- Técnicas de estimulación auditiva, táctil, motora y visual de acuerdo al trimestre.

PAUTAS PARA REALIZAR LA ESTIMULACIÓN PRENATAL:

- Disposición de la madre, padre y/o hermanos.
- Estado de salud óptimo de la madre.
- Se sugiere que se realice después de los alimentos (máximo 1 hora después).
- Realizar maniobras durante el segundo y tercer trimestre del embarazo, para realizar el estímulo auditivo ubicarse en la zona de la cabeza fetal y si el estímulo es táctil de preferencia en la zona del dorso fetal.
- Verificar que el ser intrauterino esté despierto.
- Tener la sesión elaborada y el material dispuesto.
- Lugar adecuado, con la ventilación e iluminación apropiada.
- Posición cómoda de la madre (acostada o semisentada).
- Tener a la mano agua para beber.

³¹ Cabouli, J.L. **La vida antes de nacer** embarazo-sintomas.info/category/aspectos-emocionales. Octubre 2010

- Reforzar las técnicas de respiración y relajación.
- Las técnicas de estimulación prenatal deben aplicarse en casa, dos o tres veces por semana, como mínimo.

RESPUESTA DEL SER INTRAUTERINO AL ESTÍMULO:

- Movimientos y en algunos casos la quietud, lo que denota su estado de alerta.
- Aumento en la frecuencia cardiaca fetal.
- Movimientos respiratorios, reflejo palpebral y de succión.

Ya que dentro del contexto en el cual se realizará el trabajo de campo de esta investigación, no se puede llevar a cabo un programa como el que se describió anteriormente; se ha hecho una ayuda para informar a las mujeres que asisten a consulta a la maternidad periférica Primero de Julio sobre estimulación prenatal y así la apliquen ellas mismas, a medida en que puedan.

Luego de realizar una encuesta para conocer el grado de conocimiento que tienen acerca de la estimulación prenatal, se les brindará un trifoliar con la información más relevante, así como las técnicas y ejercicios que se puedan aplicar dentro del hogar y sin la necesidad de un profesional.

1.1.3. Hipótesis de Trabajo

Las mujeres que asisten a consulta en maternidad periférica, Primero de Julio no aplican la estimulación prenatal porque no conocen el concepto y técnicas de aplicación.

VARIABLE INDEPENDIENTE: Las mujeres que asisten a consulta en maternidad periférica, Primero de Julio no aplican la estimulación prenatal.

- INDICADORES:

Falta de conocimiento

Falta de apoyo

Falta de educación

Falta de programas

Profesionales sin conocimiento del tema

VARIABLE DEPENDIENTE: Desconocimiento del concepto y técnicas de estimulación prenatal.

- INDICADORES:

Falta de interés

Escasos recursos

Falta de tiempo

Falta de Centros Informativos

Hablarle al bebé

Acariciar el vientre

Ponerle música al bebé

Rol del padre en el embarazo

1.1.4. Delimitación

El conocimiento e interés sobre la importancia de la estimulación prenatal que tienen cien mujeres que asisten a consulta en maternidad periférica Primero de Julio, quienes comprenden las edades de 16 a 42 años y presentan de 2 a 38 semanas de gestación. Utilizando como medios de investigación la observación, la encuesta, la entrevista y el trifoliar.

Durante los meses de abril, mayo y junio del 2013, en los horarios de 7:00 a 8:30, dos veces a la semana.

La investigación ha sido limitada por la falta de conocimiento que las mujeres logren aplicar las técnicas de estimulación prenatal.

Capítulo II

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1. Técnica de muestreo

La población general de la institución en donde se realizó el trabajo de campo fueron las mujeres que asisten a consulta prenatal, natal y postnatal; que oscilan entre las edades de 14 a 45 años, en maternidad periférica Primero de Julio, la cual atiende de lunes a domingo de 6:30 a.m. en adelante. Las mujeres que son atendidas esperan ser llamadas para la consulta médica en una sala de espera, durante un promedio de una a dos horas.

Se utilizó el muestreo voluntario probabilístico sin reposición de los elementos.

Muestreo voluntario: Se observaron a las mujeres que estaban en la sala de espera de la consulta prenatal en maternidad Periférica Primero de Julio y se les pidió que voluntariamente accedieran a contestar las encuestas y entrevistas. La muestra fue de: cien mujeres que presentaban estado de gestación de 2 a 35 semanas.

2.2. Técnicas e instrumentos de recolección de datos:

Observación: Se hizo una observación de las mujeres que asisten a consulta a maternidad periférica Primero de Julio, durante un mes, cuatro horas a la semana. Los indicadores que se evaluaron fueron de la variable dependiente, y son: la falta de interés, la falta de educación y la escasez de recursos.

Encuesta: Se realizó con setenta y cinco mujeres que asisten a maternidad periférica Primero de Julio, que tengan por lo menos dos semanas de gestación. Con una duración de cinco minutos por persona. Durante un mes, cuatro horas a la semana. Los indicadores que se evaluaron fueron de la variable independiente, y son: la falta de conocimiento, la falta de apoyo, la falta de centros informativos, si la madre le habla al bebé, acaricia su vientre, le pone música al bebé y el rol del padre en el embarazo.

Entrevista: Se realizó con veinticinco mujeres que asisten a maternidad periférica Primero de Julio, que tengan por lo menos tres semanas de gestación. Con la duración de quince a veinte minutos por persona. Durante un mes, cuatro horas a la semana. Los indicadores que se evaluaron fueron de la variable independiente, y son: la falta de programas, profesionales sin conocimiento del tema, así como de la variable dependiente, y son: si la madre le habla al bebé, acaricia su vientre, le pone música al bebé y el rol del padre en el embarazo.

- Técnica de Análisis Estadístico de los Datos: al finalizar la investigación se utilizó la estadística descriptiva con la utilización de gráficos, para la presentación del informe.

Estadística descriptiva: Se realizó una tabulación de datos. Presentados en cuadros.

Gráficos: Los datos obtenidos en la investigación son presentados en gráficas de barras, basados en porcentajes.

Capítulo III

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

3.1. Características del lugar y de la población

3.1.1. Características del lugar

La maternidad periférica, Primero de Julio cuenta con atención de consulta externa gratuita, a pacientes en estado de gestación de lunes a domingo a partir de las 6:30 a.m. Al llegar al lugar cada paciente recibe un número correlativo para poder ser atendida, sin embargo, el médico ginecólogo que las atiende llega hasta las 8:00 a.m. por lo que ellas esperan en unas sillas de metal y bancas de madera.

La recolección de datos se llevó a cabo en la sala de espera del área de Consulta Prenatal, donde hay una enfermera recepcionista, quien les da su número, las pesa y algunas veces les administra vacunas.

La maternidad periférica, Primero de Julio tiene un edificio bastante amplio donde prestan atención, prenatal, natal y postnatal. Cuenta con dos niveles, en el primer nivel se encuentran las clínicas, salas de parto, salas de espera, parqueos, archivo, laboratorio, salón de conferencias, centro de vacunación y área de mantenimiento, en el segundo nivel se encuentran las oficinas administrativas.

3.1.2. Características de la Población

La población que se utilizó para la recolección de datos estaba comprendida de la siguiente manera:

- Población: 100 personas
- Sexo: Femenino
- Edades: 16 a 42 años de edad
- Nivel Socioeconómico: bajo y medio
- Grupo étnico: ladino e indígena
- Característica primordial: estado de gestación de 2 a 35 semanas.

3.2. Análisis global

El objetivo general que se estableció fue el determinar el grado de conocimiento e interés sobre la estimulación prenatal en las mujeres que asisten a consulta en maternidad periférica Primero de Julio lo que se cumplió un 60 por ciento debido a que las mujeres no tienen el conocimiento adecuado sobre lo que es estimulación prenatal porque se pudo observar a través de los resultados de las entrevistas que confunden el término estimulación prenatal con el cuidado médico prenatal, pero es importante establecer que no se cumplió un 100 por ciento este objetivo porque se pudo observar que varias mujeres encuestadas dieron una respuesta positiva a que conocen que es estimulación prenatal pero sus gestos mostraron lo contrario.

De los objetivos específicos se estableció primero reconocer y sintetizar la importancia de la estimulación prenatal y desarrollar un método para informar sobre la importancia de la estimulación prenatal estos objetivos se cumplieron un 100 por ciento debido a que se dio a conocer la información más relevante y precisa a través de trífolios, por lo que se le dio a cada mujer encuestada y entrevistada, también se dio a conocer la información a través de una manta vinílica que se colocó en la sala de espera para aquellas mujeres que no fueron entrevistadas ni encuestadas pero que asisten a consulta a maternidad.

Otro de los objetivos específicos fue concientizar a las mujeres sobre la importancia de la estimulación prenatal y su aplicación, este objetivo se cumplió un 90 por ciento porque a cada mujer embarazada que se le dio su trífolio se le explicó verbalmente sobre el concepto de estimulación prenatal, los beneficios que se tienen al estimular al bebé y que técnicas adecuadas que debe realizar con su bebé durante su embarazo sin caer a una hiperestimulación.

A continuación se presentan las interrogantes que dieron guía a la investigación y que fueron resueltas: ¿Cuáles son las características y técnicas de estimulación prenatal más utilizadas? La característica de la estimulación prenatal más utilizada es brindar amor al bebé que está por nacer. Las técnicas sonoras más utilizadas son: técnica auditiva por la música y técnica auditiva por la voz; de las técnicas táctil: las caricias en el vientre y la técnica motriz: la caminata.

¿Cuál es el método más adecuado para dar a conocer la importancia de la estimulación prenatal? Ya que las mujeres que se tomaron para la muestra en esta investigación esperan durante aproximadamente dos horas en la sala de espera. Se optó por elaborar un tríptico y una manta donde se resumiera la información más importante de estimulación prenatal.

¿Cuáles son los beneficios y efectos de la estimulación prenatal y de qué manera se aplican? La intención real de la estimulación es ayudar a formar un niño que sea capaz de afrontar la vida en el futuro, con sentido común, coherencia, inteligencia y buen humor. La estimulación prenatal debe empezarse a temprana edad gestacional, ya que al desarrollar adecuadamente la mayor cantidad de sinapsis, se aumentará la capacidad de comunicaciones en la masa cerebral, llegando a ser más efectiva en su función y más perfecta en su estructura. Entonces, la capacidad mental y cerebral habrá aumentado tanto como se halla estimulado y apoyado tempranamente.

La estimulación prenatal provee una base duradera para la comunicación amorosa y las relaciones padres-hijos, las madres se muestran más seguras y activas durante el nacimiento y experimentan mayor éxito durante el amamantamiento, mejora la interacción de los padres con el ser intrauterino, optimiza el desarrollo de los sentidos base del ser intrauterino para su

aprendizaje, asegura la salud física y mental del ser intrauterino y los bebés estimulados y sus familias muestran lazos más intensos y una mayor cohesión familiar.

La aplicación de la estimulación prenatal debe darse dentro del núcleo familiar primordialmente, donde la madre pueda interactuar con el bebé y así mismo incluir en la estimulación al padre y a los familiares más cercanos, para darle al bebé un ambiente agradable y lleno de amor donde se sienta cómodo.

También existen algunas técnicas que se pueden aplicar en otros lugares, tales como: parques, centros comerciales, centros recreativos, hogares de familiares cercanos, etc.

El trabajo de campo de esta investigación se llevó a cabo en maternidad periférica, Primero de Julio. Previo a realizar el trabajo de campo se planteó el tema de investigación con el Dr. Otto Alvarado, coordinador médico del lugar; quien nos ayudó a concertar una cita con la Dra. Nicté Pérez, directora; para explicar el trabajo de campo que se iba a realizar. La Dra. Pérez estuvo de acuerdo y dio su visto bueno a la investigación, pidiendo como requisito recibir una copia de la investigación ya terminado. También se habló con la enfermera encargada de la recepción en la consulta prenatal para que estuviera al tanto del trabajo a realizar y permitiera utilizar algunas de las clínicas o salón de conferencias en el momento que se necesitara.

Luego durante el mes de abril se realizó una observación al área de consulta prenatal del lugar. Se observó que llegaban alrededor de quince mujeres diariamente, desde las 6:30 a.m. se les entregan un número correlativo para poder ser atendidas, las mujeres que son atendidas esperan alrededor de una hora y media para que el médico ginecólogo las atienda, mientras tanto la

enfermera las pesa, les administra vacunas y mide el abdomen según sea el caso.

En el mes de mayo se encuestó a setenta y cinco mujeres elegidas al azar mientras estaban en la sala de espera. Se les preguntaba si deseaban participar y se les encuestaba dentro de la clínica del médico ginecólogo mientras éste no había llegado al lugar. Al finalizar cada encuesta se les otorgaba un trifoliar haciendo énfasis que debían de leerlo y de la fácil aplicación de las técnicas de estimulación prenatal dentro del hogar y familia.

En el mes de junio se entrevistó a veinticinco mujeres elegidas al azar mientras estaban en la sala de espera. Se les preguntaba si deseaban colaborar con una entrevista anónima y se ocupaba la clínica del médico ginecólogo mientras éste no había llegado al lugar. Cada entrevista tenía la duración de 10 a 15 minutos ya que la mayoría de las mujeres abordaba temas que no se preguntaban y/o ampliaban mucho la respuesta. Al finalizar cada entrevista se les otorgaba un trifoliar haciendo énfasis que debían de leerlo y de la fácil aplicación de las técnicas de estimulación prenatal dentro del hogar y familia.

El último día del trabajo de campo se acordó realizar una manta vinílica con la información que contenía el trifoliar: conceptualización de estimulación prenatal, algunas técnicas de fácil aplicación y algunos beneficios de la estimulación prenatal. La cual se llevó y colocó algunos días después.

El inconveniente que se pudo observar fue que la mayoría de personal no conocía de la investigación que se estaba realizando por lo que no mostraban mucho interés en la misma. Fueron pocas personas que preguntaron de qué se trataba y se les explicó.

También se quedó a la disponibilidad para ampliar el tema o dar una charla al personal, si así fuera necesario y requerido por el centro.

La manera como los padres interactúan con los bebés, antes de nacer, tiene un impacto en el desarrollo posterior del niño.

Una persona puede confiar en sí misma porque se sabe amada desde el momento en que fue concebida.

Optimismo, confianza y cordialidad son consecuencias naturales de este sentimiento y



Maternidad Periférica
Primero de Julio

Universidad de San Carlos de
Guatemala
Escuela de Ciencias Psicológicas

»» **Estimulación**
Prenatal



Estimulación Prenatal

La estimulación prenatal es el proceso que promueve el aprendizaje en los bebés aún en el útero.

Los bebés estimulados antes de nacer, presentan un mayor desarrollo visual, auditivo y motor.

Tienen también mayor capacidad de aprendizaje y superiores coeficientes de inteligencia .

El objetivo final de la Estimulación Prenatal es lograr que los padres se comuniquen con su hijo y le proporcionen un ambiente estable y amoroso, lo cual se necesita para aprender y crecer .

Lo que puede hacer con su bebé:

• Técnicas Auditivas:

Desde la tercera semana de embarazo se empieza a formar el oído del bebé.

Usted puede:

1. Hablarle, si ya sabe el sexo de su bebé, llámelo por su nombre o por nene o nena. Cuéntele todo lo que usted quiera.
2. Ponerle música: mejor si es música instrumental y tranquila.
3. Utilice instrumentos musicales como: pandereta, trompeta, pito, guitarra, piano, etc.

• Técnica Luminosa:

Se debe iniciar desde la sexta semana. Exponga a su bebé a la luz del sol diciéndole: "luz, luz, bebé". Luego tápese el vientre y vuelva a hacerlo.

Puede hacer lo mismo con una luz artificial, pero exponiendo el vientre a la luz por 15 segundos.

• Técnica Táctil:

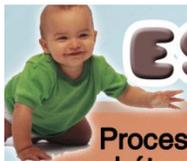
Se empieza a los dos meses de embarazo.

Usted puede:

1. Acariciar su abdomen
2. Usar pañuelos
3. Usar pequeñas pelotas
4. Usar pequeños muñecos de peluche.
5. Masajear su abdomen suavemente.

Es Importante que:

El padre del bebé y demás familiares participen en la Estimulación, pues esto hará que el bebé aprenda y se desarrolle mejor .



ESTIMULACIÓN PRENATAL



Es importante que el padre del bebé y demás familiares participen en la Estimulación, pues esto hará que el bebé aprenda y se desarrolle mejor.

Proceso que promueve el aprendizaje en los bebés aún en el útero. Los bebés estimulados antes de nacer, presentan un mayor desarrollo visual, auditivo y motor. Tienen también mayor capacidad de aprendizaje y superiores coeficientes de inteligencia.

El objetivo de la Estimulación Prenatal es lograr que los padres se comuniquen con su hijo y le proporcionen un ambiente estable y amoroso, lo cual es necesario para aprender y crecer .

TÉCNICA AUDITIVA

Desde la tercera semana de embarazo se empieza a formar el oído del bebé. USTED PUEDE:

-  Hablarle, si ya sabe el sexo de su bebé, llámelo por su nombre o por nene o nena. Cuénteles todo lo que quiera.
-  Ponerle música, mejor si es música instrumental y tranquila.
-  Utilice instrumentos musicales como: pandereta, trompeta, pito, guitarra, piano, etc.

La manera como los padres interactúan con los bebés antes de nacer, tiene un impacto en el desarrollo posterior del niño.



TÉCNICA LUMINOSA

Se debe iniciar desde la sexta semana de embarazo. USTED PUEDE:

-  Exponer a su bebé a la luz del sol diciéndole: "luz, luz, bebé". Luego tápese el vientre y vuelva a hacerlo.
-  Puede hacer lo mismo con una luz artificial, exponiendo el vientre a la luz por 15 segundos.



Una persona puede confiar en sí misma porque se sabe amada desde el momento en que fue concebida

TÉCNICA TÁCTIL

Se empieza a los dos meses de embarazo. USTED PUEDE:

-  Acariciar su abdomen
-  Usar pañuelos, pequeñas pelotas muñecos de peluche.
-  Masajear su abdomen suavemente.



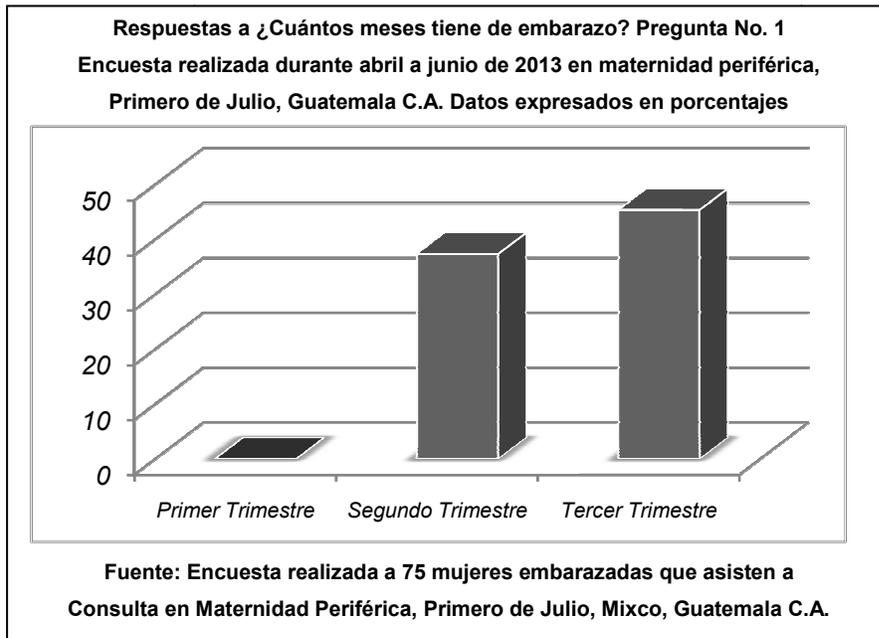
Optimismo, confianza y cordialidad son consecuencias naturales de este sentimiento y puede ser transmitido fácilmente cuando el embarazo se convierte en un cálido y enriquecedor ambiente

3.3. Resultados

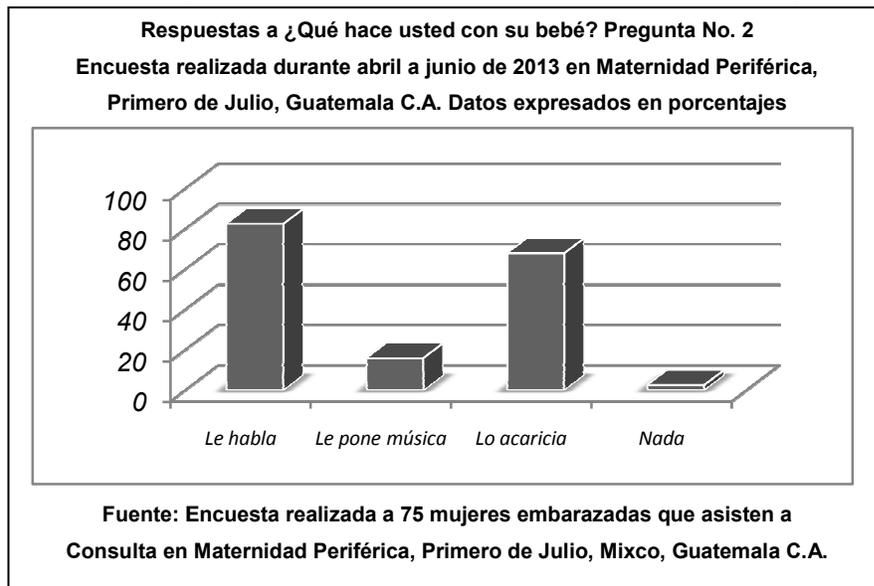
3.2.1. Datos recolectados con la Encuesta

La encuesta consta de cinco preguntas con tres o cuatro opciones de respuesta cada una, la cual se realizó con 75 mujeres embarazadas. A continuación se presentan los resultados:

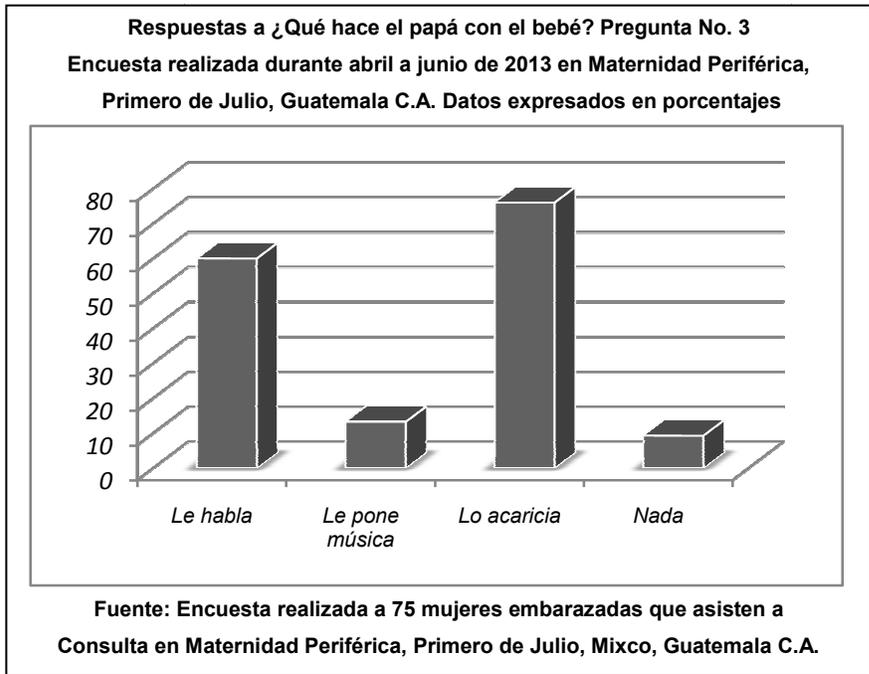
Gráfica No. 1



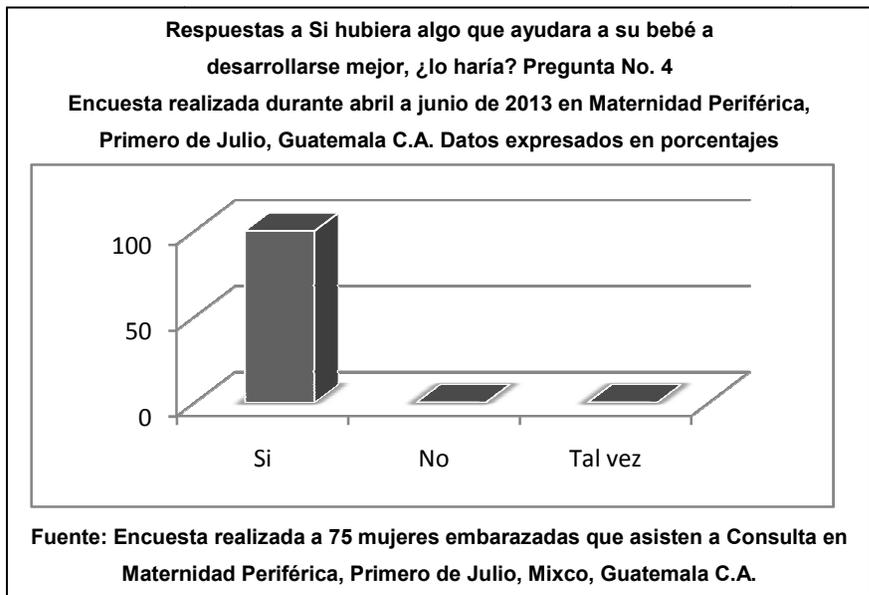
Gráfica No. 2



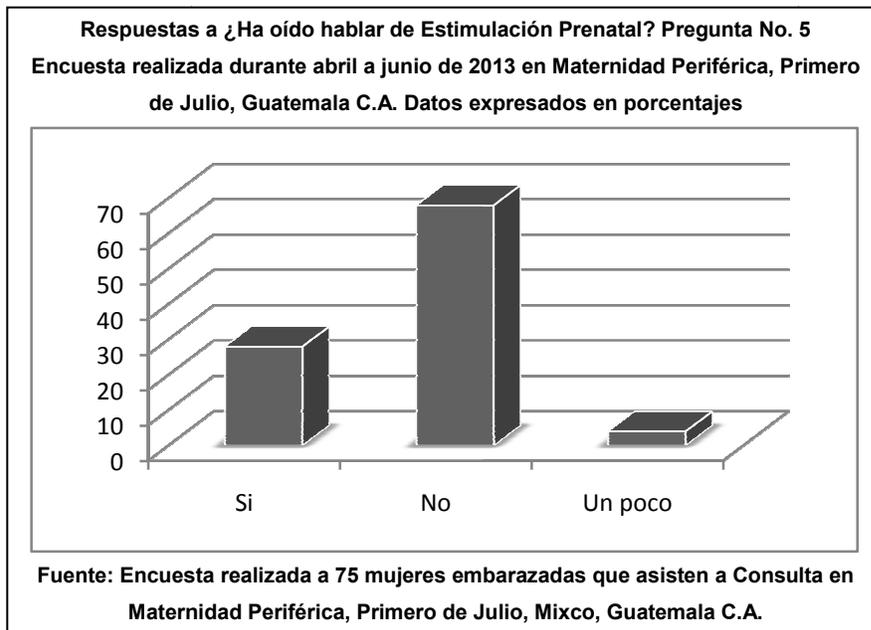
Gráfica No. 3



Gráfica No. 4



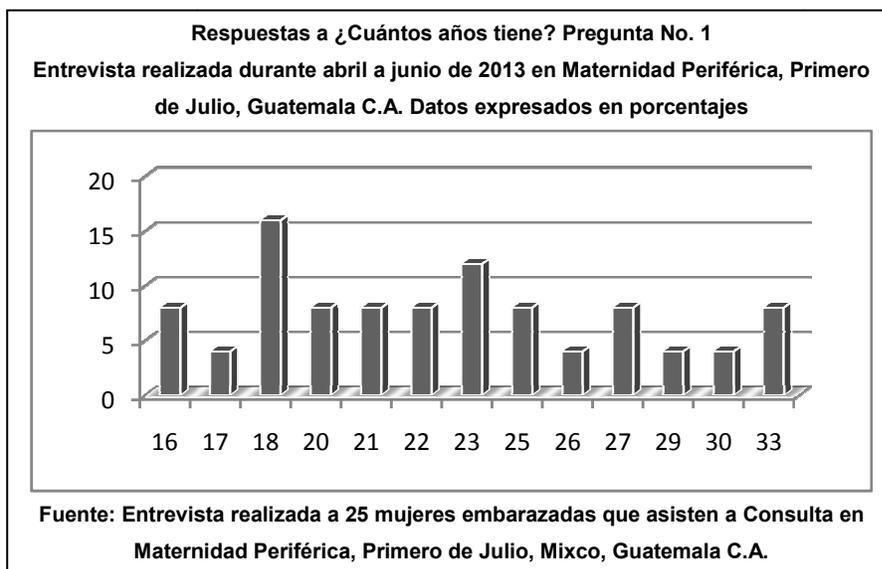
Gráfica No. 5



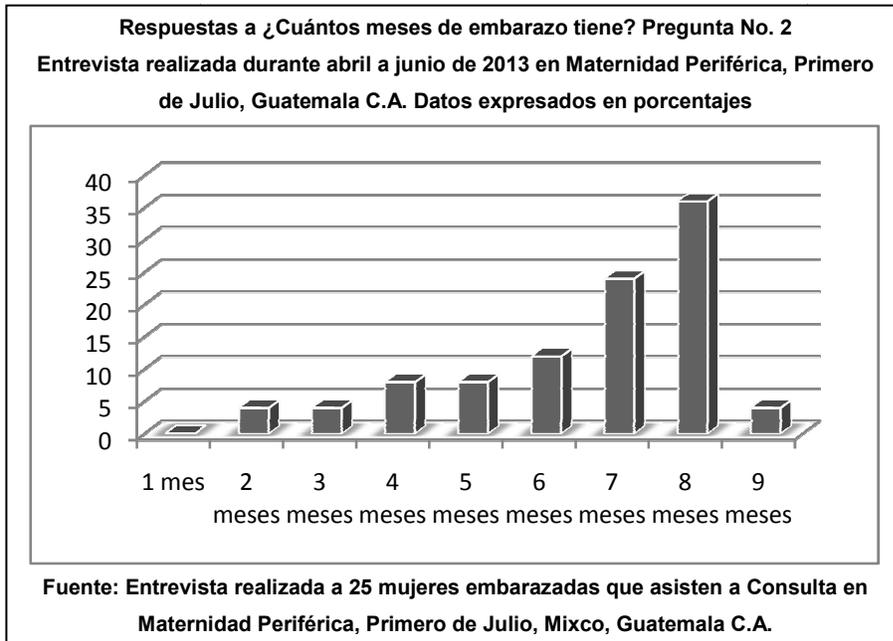
3.2.2. Datos recolectados con la Entrevista

La entrevista consta de once preguntas con respuesta libre, la cual se realizó con 25 mujeres embarazadas. A continuación se presentan los resultados:

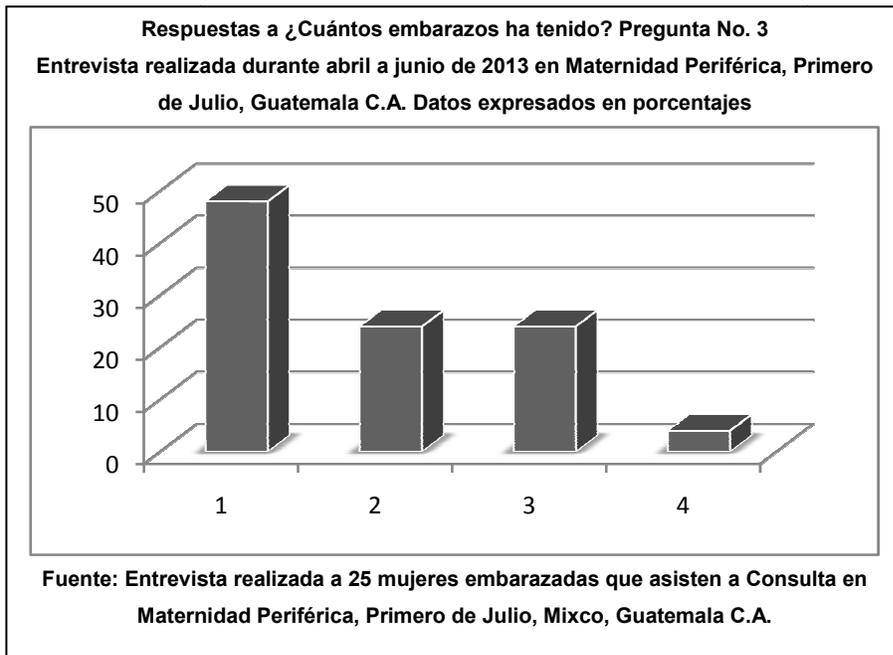
Gráfica No. 6



Gráfica No. 7



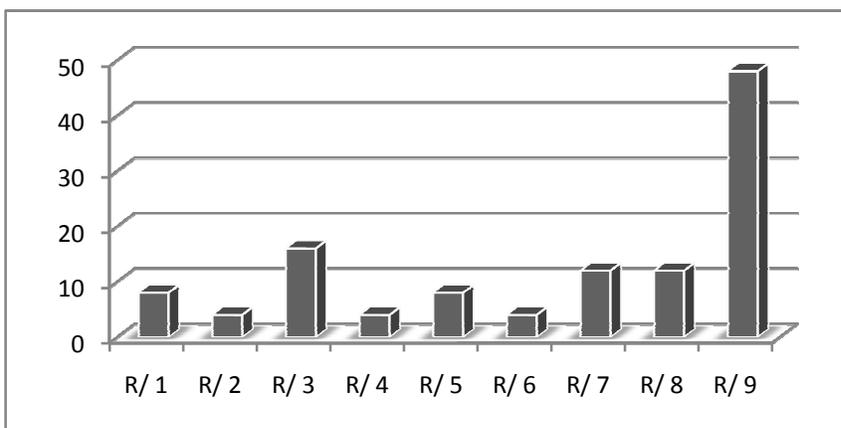
Gráfica No. 8



Gráfica No. 9

Respuestas a En relación a otros embarazos ¿Qué diferencia tiene éste? Pregunta No. 4
Entrevista realizada durante abril a junio de 2013 en Maternidad Periférica, Primero de Julio, Guatemala C.A.

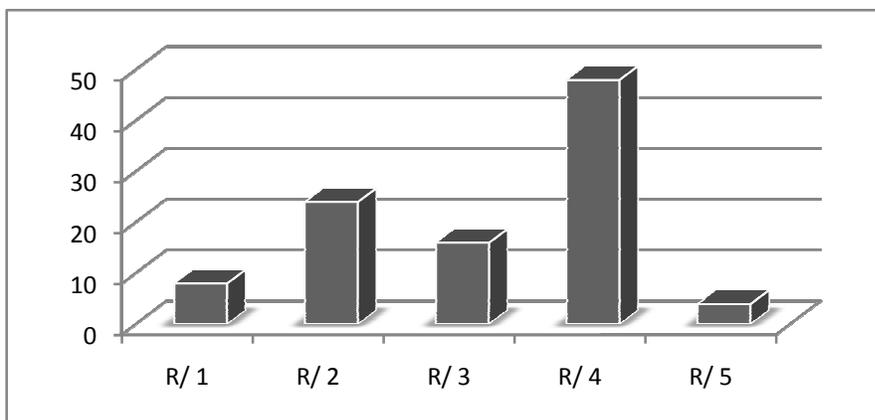
Datos expresados en porcentajes



Fuente: Entrevista realizada a 25 mujeres embarazadas que asisten a Consulta en Maternidad Periférica, Primero de Julio, Mixco, Guatemala C.A.

Gráfica No. 10

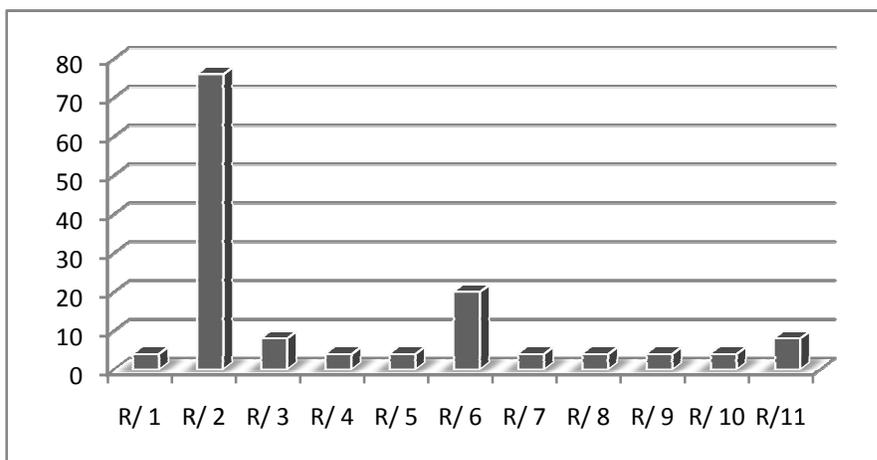
Respuestas a ¿Cómo se enteró que estaba embarazada? Pregunta No. 5
Entrevista realizada durante abril a junio de 2013 en Maternidad Periférica, Primero de Julio, Guatemala C.A. Datos expresados en porcentajes



Fuente: Entrevista realizada a 25 mujeres embarazadas que asisten a Consulta en Maternidad Periférica, Primero de Julio, Mixco, Guatemala C.A.

Gráfica No. 11

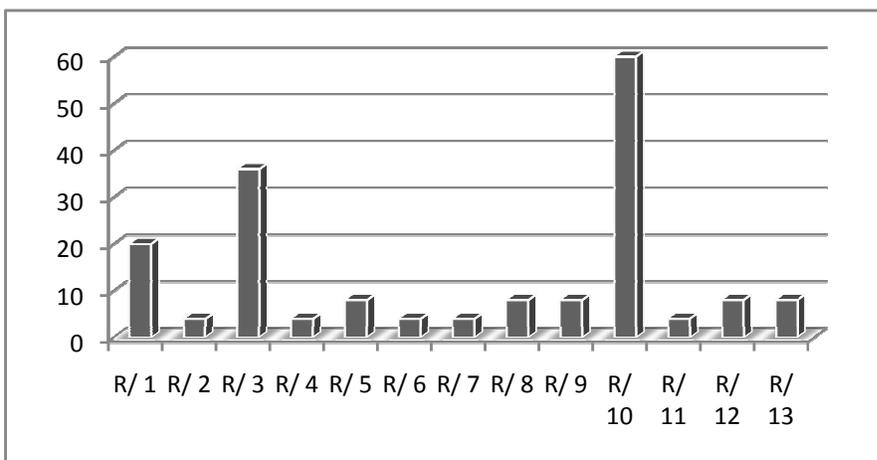
Respuestas a ¿Qué emoción experimentó al descubrir que estaba embarazada?
 Pregunta No. 6 Entrevista realizada durante abril a junio de 2013 en Maternidad
 Periférica, Primero de Julio, Guatemala C.A.
 Datos expresados en porcentajes



Fuente: Entrevista realizada a 25 mujeres embarazadas que asisten a Consulta en
 Maternidad Periférica, Primero de Julio, Mixco, Guatemala C.A.

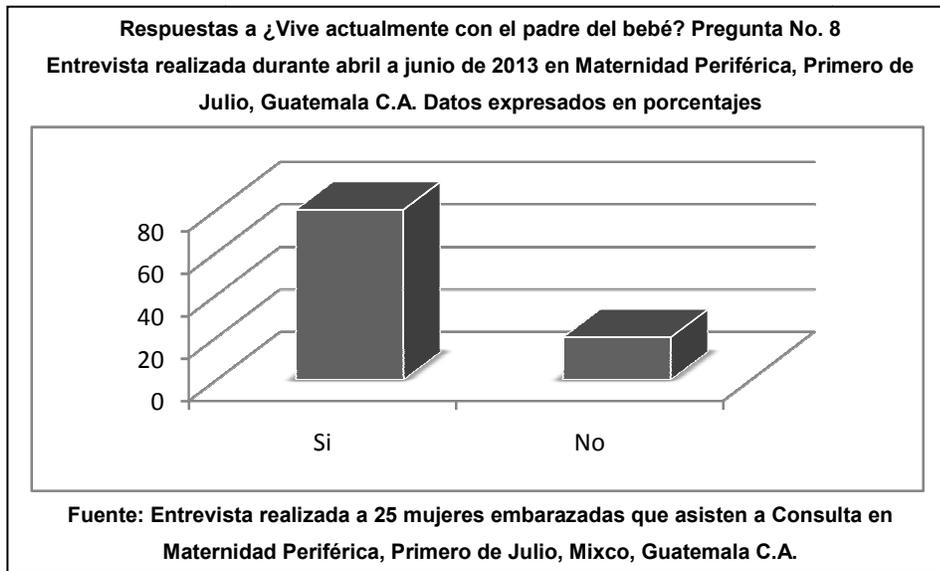
Gráfica No. 12

Respuestas a ¿Qué hace usted para que su bebé se sienta bien?
 Pregunta No. 7 Entrevista realizada durante abril a junio de 2013 en Maternidad
 Periférica, Primero de Julio, Guatemala C.A.
 Datos expresados en porcentajes

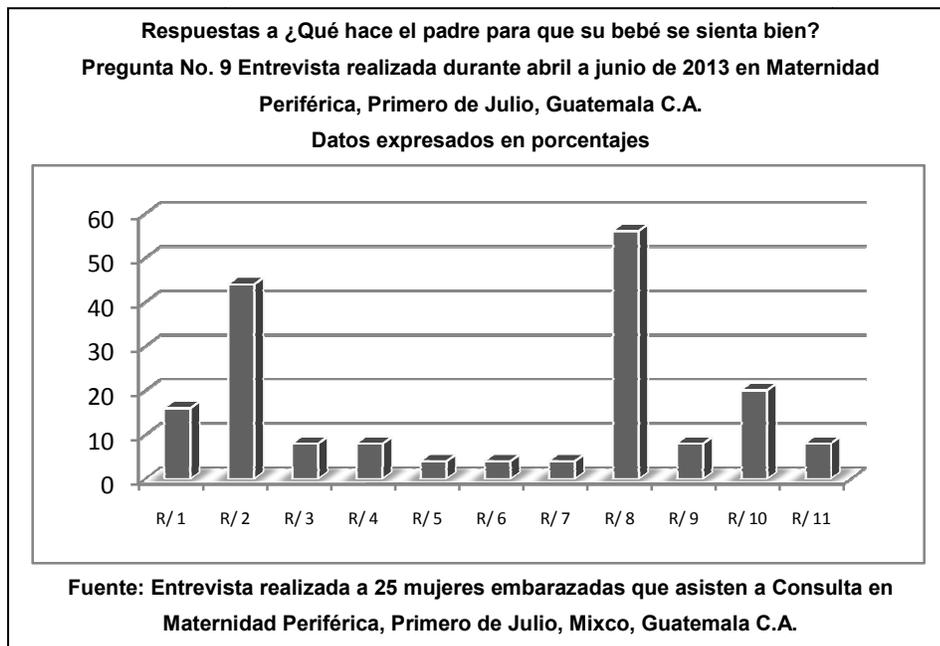


Fuente: Entrevista realizada a 25 mujeres embarazadas que asisten a Consulta en
 Maternidad Periférica, Primero de Julio, Mixco, Guatemala C.A.

Gráfica No. 13

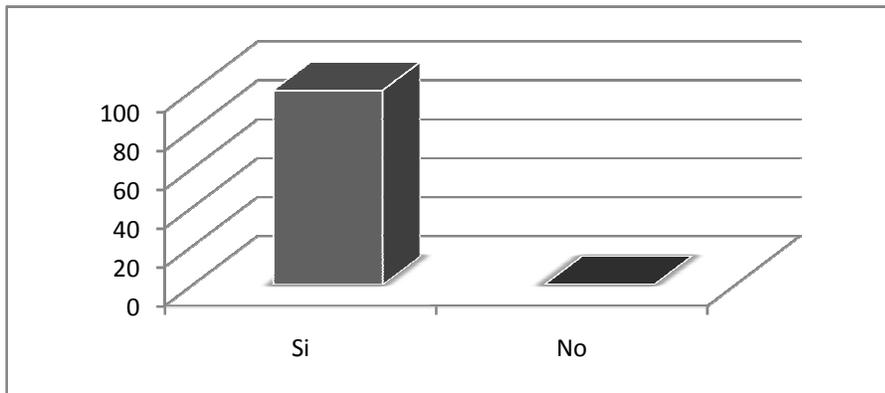


Gráfica No. 14



Gráfica No. 15

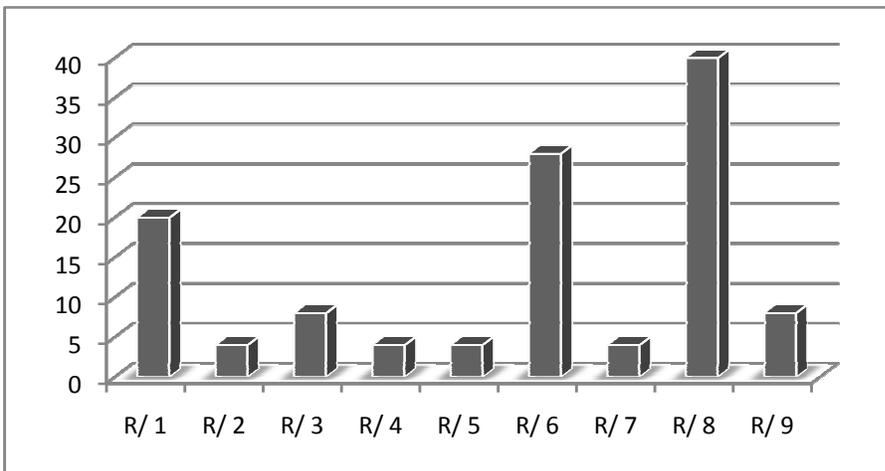
Respuestas a Si usted pudiera hacer algo para que su bebé se sienta mejor dentro del vientre ¿Lo haría? Pregunta No. 10 / primera parte
Entrevista realizada durante abril a junio de 2013 en Maternidad Periférica, Primero de Julio, Guatemala C.A. Datos expresados en porcentajes



Fuente: Entrevista realizada a 25 mujeres embarazadas que asisten a Consulta en Maternidad Periférica, Primero de Julio, Mixco, Guatemala C.A.

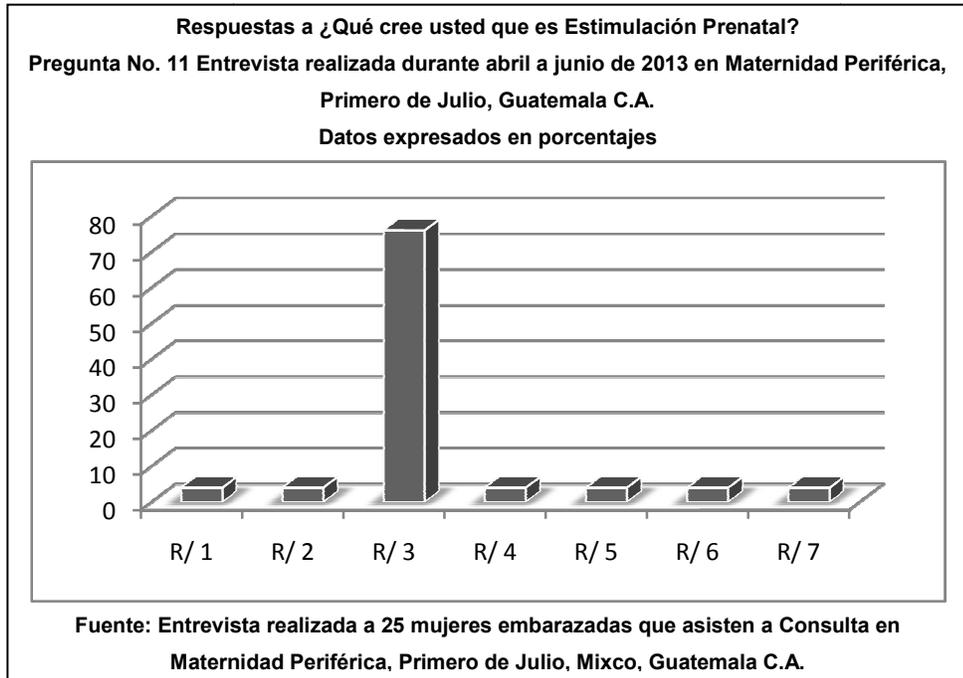
Gráfica No. 16

Respuestas a ¿Por qué? Pregunta No. 10 / segunda parte
Entrevista realizada durante abril a junio de 2013 en Maternidad Periférica, Primero de Julio, Guatemala C.A. Datos expresados en porcentajes



Fuente: Entrevista realizada a 25 mujeres embarazadas que asisten a Consulta en Maternidad Periférica, Primero de Julio, Mixco, Guatemala C.A.

Gráfica No. 17



Capítulo IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Conclusiones

- Se comprueba la hipótesis: las mujeres que asisten a consulta en maternidad periférica, Primero de Julio no aplican la estimulación prenatal porque no conocen el concepto y técnicas de aplicación.

- Actualmente el país necesita una recuperación psicológica con tanta actividad y situaciones estresantes que ha venido pasando nuestra sociedad. Por lo que, los profesionales que trabajan con gestantes deben considerar la estimulación de los afectos para la organización del mundo psicológico de la madre antes de cualquier tiempo de estimulación prenatal; sin embargo, no se puede asegurar la calidad de los vínculos afectivos entre la madre y el ser intrauterino.

- La estimulación prenatal produce respuestas en el organismo, y se puede definir como un acercamiento directo, simple y satisfactorio para ayudar al desarrollo del niño, al tiempo que los padres experimentan gozo y alegría

- Estudios señalan que estímulos como los golpecitos en el vientre, sonidos suaves y melodiosos, la voz humana, especialmente de la madre, así como las vibraciones y la luz, son placenteros para el bebé.

- El cerebro humano está formado de células y estas forman redes o conexiones. Cada vez que el cerebro es estimulado de una manera adecuada, se forman nuevas conexiones neuronales. Mientras mayor sea el número de conexiones, mayor será el número de neuronas

interconectadas y esto es lo que determina la inteligencia, los parámetros sociales y emocionales.

- Para el desarrollo cerebral del bebé desde el vientre, existen técnicas auditivas, visuales, táctiles y motoras. A partir del cuarto mes el niño ya tiene desarrollado el sistema auditivo, puede escuchar la voz de la madre, se puede brindar una música suave, acariciar a través del vientre, exponerse a la luz del sol, para que vea luz, es importante enseñarle a reconocer el mundo externo que lo espera.
- Las mujeres encuestadas y entrevistadas que asisten a consulta prenatal en Maternidad Periférica primero de Julio no tienen conocimiento sobre estimulación prenatal.
- Todas las mujeres encuestadas y entrevistadas presentan interés en conocer y aplicar las técnicas de estimulación prenatal.
- La mayoría de mujeres encuestadas y entrevistadas ya le hablaba a su bebé y le mostraba cariño, incluso las que no tenía apoyo de la pareja; a excepción de las que acababan de enterarse que estaban embarazadas.
- Algunas mujeres encuestadas y entrevistadas confunden el término estimulación prenatal con el cuidado médico prenatal y las pastillas prenatales que deben tomar.
- Las mujeres que tuvieron problemas en quedar embarazadas y estuvieron bajo un estricto tratamiento de planificación presentan más interés en el tema y se observan más felices y hablan más de su experiencia.

4.2. Recomendaciones:

- A las madres y/o padres:

Tomar en cuenta que las madres deben acudir a sus controles prenatales pero también deben realizar sus ejercicios de estimulación y recordar no caer en una hiperestimulación.

Reconocer que el papel del padre es fundamental en la etapa de gestación, los sentimientos y actitudes que tiene hacia la madre y hacia el ser intrauterino es lo que contribuye a que el embarazo sea saludable y rodeado de un entorno agradable.

Es importante que los padres reconozcan que cada bebé es un ser único, individual y que tiene sus propios ritmos de aprendizaje, para que así logren interactuar con él en forma natural.

- A la institución Maternidad Periférica Primero de Julio

Implementar charlas donde den a conocer la importancia del conocimiento que deben tener las madres sobre la estimulación prenatal y sus beneficios ya que los bebés estimulados antes de nacer, tienden a exhibir un mayor desarrollo visual, auditivo y motor.

Realizar algunos ejercicios de estimulación prenatal dentro de las charlas ya que hay madres que aunque tengan la información no lo realizan por varios factores como lo son el trabajo.

BIBLIOGRAFÍA

- García-Pelayo y Gross, Ramón. **Diccionario Enciclopédico de todos los Conocimientos Pequeño Larousse**. Editorial Noguer, Barcelona 1972.
- Maldonado González, Mónica Cecilia y Oliva Pozuelos, Ana Gabriela **Importancia de la Estimulación prenatal dirigida a mujeres en el último trimestre de embarazo**, Tesis Escuela de Ciencias Psicológicas, USAC 2008. 90 páginas
- Marquez y De la Puente, Rico (2006) **Aprendiendo a Pensar: Jugando y Explorando**. Volumen I, Libro 1.
- Papalia, Diane E., Wendkos Olds, Sally y Duskin Feldman, Ruth. **Psicología de la Salud**, 9ª Edición Traducción: Leticia Pineda y José Núñez. Mac Graw Hill, México 2005
- Verny, T. y Kelly, J., (1988), **La vida secreta del niño antes de nacer**, Barcelona: Urano. 3ra Edición
- Verny, T. y Weintraub, P., (1992), **El vínculo afectivo con el niño que va a nacer**, Barcelona: Urano. Primera Edición. 234 páginas

E- GRAFÍAS

- Cabouli, J.L., (2000), **La vida antes de nacer**, Buenos Aires: Continente. embarazo-sintomas.info/category/aspectos-emocionales
- Manrique, Beatriz, (1999), **Artículo: Una ventana abierta al mundo**, Amphion Communications, www.abranpasoalbebe.com
- Manrique, Beatriz, (1999), **Artículo: Bases científicas de la Estimulación**, Amphion Communications, www.abranpasoalbebe.com
- Manrique, Beatriz, (1999), **Artículo: Embarazo y estimulación temprana a los bebés**, Amphion Communications, www.abranpasoalbebe.com

- Paricio Andrés, Diana, Artículo: Estimulación Prenatal. Universidad de Venecia. www.babypluslatino.com
- Mg. Verástegui Sánchez, Luzmila Elvira. Especialista en Estimulación Infantil, **Artículo: Estimulación Prenatal y sus efectos.** www.cosasdelainfancia.com
- **Artículo: Influencia de la etapa prenatal en el desarrollo emocional del niño.** www.cosasdelainfancia.com

ANEXOS

Universidad de San Carlos de Guatemala

Escuela de Ciencias Psicológicas

Centro de Investigaciones en Psicología –CIEPs- “Mayra Gutiérrez”



ENCUESTA

1. ¿Cuántos meses tiene de embarazo?

Primer Trimestre _____ Segundo Trimestre _____ Tercer
Trimestre _____

2. De las siguientes opciones, ¿qué hace usted con su bebé?

Le habla _____ Le pone música _____ Lo acaricia _____ Nada _____

3. De las siguientes opciones ¿Qué hace el papá con el bebé?

Le habla _____ Le pone música _____ Lo acaricia _____ Nada _____

4. Si hubiera algo que ayudara a su bebé a desarrollarse mejor, ¿lo haría?

Por ejemplo: hablarle o ponerle música.

Si _____ No _____ Tal vez _____

5. ¿Ha oído hablar de Estimulación Prenatal?

Si _____ No _____ Un poco _____



ENTREVISTA

1. ¿Cuántos años tiene?

2. ¿Cuántos meses de embarazo tiene?

3. ¿Cuántos embarazos ha tenido?

4. En relación a otros embarazos, ¿qué diferencia tiene este?

5. ¿Cómo se enteró que estaba embarazada?

6. ¿Qué emoción experimentó al descubrir que estaba embarazada?

7. ¿Qué hace usted para que su bebé se sienta bien?

8. ¿Vive actualmente con el padre del bebé?

9. ¿Qué hace el padre para que su bebé se sienta bien?

10. ¿Si usted pudiera hacer algo para que su bebé se sienta mejor dentro del
vientre ¿lo haría? _____

¿Porqué? _____

11. ¿Qué cree usted que es Estimulación Prenatal?
