

la familia como agente de salud



DOCUMENTACIÓN • Nº 76

La Estimulación Intrauterina

1 septiembre de 2016

Pilar Vizcaíno Herranz. Psicóloga y Presidenta de la Asociación Española de Educación Prenatal.

Desarrollo sensorial del feto.

A los tres meses de vida embrionaria, los órganos de los sentidos y los correspondientes centros cerebrales ya están formados. Y durante los 6 meses siguientes estos órganos y centros se desarrollan y se especializan, según la calidad y la intensidad de los estímulos recibidos y la naturaleza de su función.

Hasta hace unos años en Occidente se tenían muchas ideas falsas sobre el desarrollo del cerebro y que se han extendido con la ayuda de la Medicina que tiene mucha importancia en nuestra cultura.

Hasta hace 15 ó 20 años, se decía que los bebés no tenían suficiente cerebro para conocer las cosas, que no tenían memoria, ni conciencia de lo que vivían, y por lo tanto no podían tener ninguna experiencia. Actualmente la Ciencia piensa que somos nuestro cerebro, pero esa es sólo una concepción materialista del ser humano.

La vida en el útero es difícil de estudiar y aún constituye un verdadero misterio, y se especula mucho. Pero en estos últimos quince años con el descubrimiento de los ultrasonidos y la miniaturización se han hecho muchos avances.

¿cómo recibe el bebé los estímulos auditivos?

Los ruidos que oye el bebé en el útero son de varios tipos:

- Los que provienen del cuerpo de la madre, que constituyen una especie de ruido de fondo: como los ruidos digestivos y los latidos del corazón;
- Los que le llegan del exterior como voces, música... que le llegan como filtrados.

Ruidos demasiado intensos pueden llegar a perturbarle, incluso se han llevado a cabo experimentos que demuestran que una exposición prolongada a ruidos demasiado intensos, en determinados momentos críticos de la formación de la función auditiva, puede provocar déficits auditivos notables, e incluso un sufrimiento cardíaco severo.

Hacia las 14 semanas el bebé, ya escucha. El bebé, recibe la voz de su madre a 24 decibelios aunque la emisión de la madre se haga a 60 decibelios, mientras que otras voces femeninas sólo las escucha a 12 decibelios, esto hace que el bebé reconozca bien la voz de su madre.

Uno de los investigadores pioneros sobre la audición es el Dr. ALFRED TOMATIS, que muchos de vosotros conocéis. Afirma que el bebé, escucha los sonidos antes de que el oído esté formado. El sonido le llega al bebé, a través de la columna vertebral de su madre, que constituye un puente vibrante entre la laringe y la pelvis. La voz de su padre le llega al bebé, a través del tímpano de la madre, sigue el sistema óseo y el bebé la recibe como una modulación, recibe la cadencia y el ritmo. Todos conocéis las aplicaciones del sistema Tomatis en los niños con problemas en que les hace escuchar la voz de su madre filtrada tal como la escuchaban cuando estaban en el útero.

El ser que se está formando, desde el período embrionario recibe las vibraciones sonoras a través de las células receptoras de su piel, de sus músculos, de sus articulaciones, pero cuando el oído empieza a funcionar, filtra los sonidos graves y sólo percibe los agudos.

Este sistema de protección contra los ruidos internos del organismo de la madre que no se para ni de día ni de noche es indispensable. Pues sino el feto no podría reposar nunca.

¿Cómo reaccionan los bebés a los estímulos visuales?

Se han hecho pruebas de visión y los bebés reaccionan a la luz a partir de las 28 semanas de gestación aunque tenga los párpados fusionados. (Ejemplo en prueba de amniocentesis).

¿Cómo reaccionan los bebés a los estímulos gustativos?

Se sabe que los mecanismos químicos del gusto están formados a partir de las 14 semanas. Si se encuentra sustancias dulces las traga fácilmente y rápidamente, y hace muecas si detecta un sabor amargo en el líquido amniótico.

El bebé come y bebe lo que su madre come y bebe. Si la madre o el padre fuman, el bebé sufre los efectos tóxicos. Y los medicamentos tomados en dosis para adultos, le llegan al bebé en dosis de adultos.

¿Cómo reaccionan los bebés a los estímulos táctiles?

La sensibilidad táctil del bebé empieza a la 7ª semana de gestación.

El médico holandés FRANS VELDMAN ha creado un método de comunicación afectiva con el bebé a través del tacto llamado HAPTONOMIA. Este tacto permite tanto al padre como a la madre establecer una relación con el bebé a través del abdomen de la madre.

Es un tacto con intención afectiva y esto el bebé lo percibe.

Si un bebé está mal colocado a la hora de nacer, con movimientos sutiles y ligeros hace que el bebé encuentre la posición buena para nacer.

La tradición china antigua tenía costumbres que ayudaban al embarazo y que llamaban atención especial al bebé aún no nacido: que la comida fuera de muy buena calidad, música y diálogo con el bebé. Para estas madres y bebés, el embarazo tiene momentos adicionales de stress.

En estos últimos quince años se han publicado libros, cassettes, ejercicios para que los padres comprendan y se comuniquen con sus bebés que están en el vientre materno.

Ahora os voy a hablar de unos **programas de estimulación intrauterina** que han sido medidos de manera científica. Haré una breve descripción de estos *4 programas de estimulación intrauterina*.

En Australia el psiquiatra GRAHAM FARENT, terapeuta primal ha inspirado a mucha gente. En los talleres que realizaba, ponía a la gente estirada en el suelo y éstos en pocos segundos revivían sus vidas intrauterinas.

Se hizo a sí mismo la experiencia y tuvo la impresión de que su madre había intentado abortarle. Habló con su madre y ésta le dijo que no y se enfadó mucho. Volvió a repetir la experiencia y llegó a ver el método que su madre había empleado para desembarazarse de él.

Se lo vuelve a preguntar y ella le vuelve a decir que no, hasta que él dijo que sabía cómo lo había intentado y se lo explicó. Ella le dijo que era imposible que él lo supiese puesto que nunca se lo había contado a nadie.

Por tanto, el feto es consciente y puede dar explicaciones a lo que vive. Si queremos comunicarnos con el bebé podemos hacerlo y si falla es por nuestras falsas concepciones y creencias al respecto. Cualquier madre que lo crea puede hacerlo.

Cada bebé simplemente por el hecho de estar en el vientre está recibiendo estimulaciones: todos los movimientos de la madre, sus latidos cardíacos, la forma de vida de la madre constituyen una serie de complejos estímulos y constituyen un verdadero aprendizaje para él.

En los años 80 el profesor RENE VAN DE CARR (Obstetra californiano) en un Hospital en Hayward, creó unos programas de estimulación prenatal para sus propios pacientes, unos ejercicios de comunicación para que se comunicasen con sus bebés, a este programa se le conoció como la Universidad prenatal.

El Dr. VAN DE CARR creía que los bebés en el vientre materno percibían y prestaban atención, eran pequeños estudiantes y aprendices. El programa les daba a los padres la oportunidad para interactuar con sus bebés empezando en el quinto mes de gestación.

El programa consistía en hacer unos ejercicios durante 10 minutos al día. Utilizaba palabras como "*pap, pap, rod, rod, frota, frota*", al mismo tiempo que se daban tres golpecitos en el abdomen acariciándolo. Y cada vez ejercicios más complicados.

Al final de la gestación les enseñaba palabras que ayudasen en el parto. Por ejemplo: *contráete, distiéndete*, y preparaban al niño a experimentar el parto.

Animaba a los padres para que les cantasen a sus bebés para que tocasen música, que con un xilófono les tocaran la escala musical o hablarles con mímica, contarles cuentos en el último mes.

Los resultados fueron publicados en 1986 y en el 88. Su esposa que era psicóloga creó un test para después del nacimiento: en el primer estudio se pasó un cuestionario a 50 madres que usaron el programa 10 minutos al día. A 50 madres que usaron el programa 5 minutos diarios y a 50 madres que no participaron en el programa. Encontraron diferencias muy importantes en la relación padres/bebés y los lazos de unión que había entre sus bebés y padres. Y también

encontraron datos significativos en la forma en que el bebé trataba de hablar desde muy pequeño, en el desarrollo de los dientes y en el tiempo que eran amamantados.

Un segundo estudio utilizó 20 bebés como sujetos de experimento y 20 bebés de control, con datos obtenidos de las madres utilizando un test de percepción neonatal. Un cuestionario de embarazo y nacimiento y una escala para las mamás y recién nacido creada por los investigadores.

Las madres que estaban en el experimento dieron una puntuación más alta a sus bebés, viendo los avances de una forma más positiva, y estaban más contentas con sus embarazos y con las experiencias de sus nacimientos, incluso sentían que podían interpretar mejor las señales del bebé, que tenían más confianza en satisfacer las necesidades del bebé, que las madres del grupo de control.

Los bebés por su parte experimentaron mejores resultados en un test que se les pasó entre un minuto y cinco minutos después de nacer, el Apgar. Observaron que en los niños que habían realizado el programa, la circunferencia de la cabeza era más grande, por lo que dedujeron que había mayor desarrollo cerebral, hablaron antes que los otros, el parto fue más fácil y la lactancia se prolongaba durante más tiempo, y las madres se sentían más seguras de cuidar a sus bebés una vez que habían nacido.

Observaron diferencias también entre los que habían seguido el programa durante 10 minutos, 5 minutos. Los mejores fueron los que lo habían seguido durante 10 minutos.

Han publicado un libro en inglés para todos los padres interesados titulado "La clase Prenatal" en donde se explica el programa con todo detalle.

Lo importante de todo esto es el lazo o vínculo afectivo que se crea entre los padres y el hijo/a, ya que esta comunicación continúa después del nacimiento y ayuda a la armonía familiar.

Este programa también se puede hacer después del nacimiento pero las condiciones ya no son las mismas, hay más stress y en cambio el momento de la gestación normalmente es más tranquilo e ideal.

Cuando los VAN DE CARR publicaron su trabajo, atrajeron a toda la opinión pública, tanto a favor como en contra.

Otro programa desarrollado en Tailandia realizado por un joven obstetra CHAIRAT PANTHURAAMPORN en un Hospital de Bangkok empieza en la 12ª semana de gestación.

El programa sugería un ritual, con baños y masaje abdominal, ejercicios de respiración, relajación, sentarse en una mecedora, ver fotos muy bellas, escuchar música clásica tailandesa.

Visualizaban el nacimiento como iba a ser, visualizaban al bebé y experimentaban cómo iba a ser su experiencia de madres.

A las 20 semanas el programa incluía 20 minutos de sesiones usando una cinta en la que el padre llamaba al bebé por su nombre, le hablaba y le ponía una música suave. El programa progresaba incluyendo sonidos de la naturaleza, sonidos de campanas, masaje con las manos, el

juego de las pataditas, experiencias con agua fría y caliente, experiencias con duchas sobre el abdomen y el propósito era utilizar sistemáticamente los sentidos: el auditivo, el táctil, el visual, para estrechar más el lazo de amor entre la madre y el bebé y así maximizar su potencial humano.

Este programa fue experimentado y probado en grupos de 12 mujeres, utilizando medidas clínicas: cuestionarios para que las madres los rellenasen y un test de desarrollo para los niños.

Los resultados del test fueron muy positivos. Físicamente estaban más avanzados los que habían seguido dicho programa, hubo mejores partos, buena lactancia, y durante las primeras semanas sonreían más que los otros niños. (El sonreír al nacer es muy importante y significa algo, y no es muy normal, significa que tienen una preparación ideal).

Los bebés escuchaban bien las voces de sus madres, al mes se daban la vuelta, sus cabezas eran más grandes, tenían mejor desarrollo motriz, tanto de la motricidad fina como gruesa. Y mejoraba también la adquisición del lenguaje. Tenían un control emocional mayor, y se llegaban a calmar ellos mismos, y se quedaban más quietos cuando sus madres les acariciaban que hacían los bebés de control.

Actualmente CHAIRAT es considerado en Tailandia casi como un héroe nacional, lo entrevistan en la radio, sale en los diarios y allí todos los padres se interesan en tener un bebé ideal. Quizás en Tailandia culturalmente son más naturales y lo aceptan muy bien, no ocurre lo mismo en ciertos países europeos.

Existe otro programa de Estimulación Intrauterina llevado a cabo en Venezuela, en Caracas por la psicóloga BEATRIZ MANRIQUE.

Este programa está hecho para 680 familias entre las más desfavorecidas de Caracas.

Es un programa que se desarrolló con la colaboración e interés del gobierno durante 6 años y actualmente lo quieren extender a todo el país.

Este programa se inicia a la 28ª semana de gestación y dura entre 12 y 13 semanas, durante dos horas, usando unos programas llamados "Hola bebé y Hola familia", como guías 6 para un embarazo sano. Y además incluyen un folleto que se llama "Conteste a su bebé" que muestran las técnicas de comunicación con el bebé en el útero.

Se lleva a cabo en centros de Salud: con 300 participantes en cada uno. En el primer grupo: durante 2 h. a la semana en la clínica se enseña a las madres a relajarse, a comunicarse con su bebé, se les enseña alimentación, técnicas del parto, los padres le hablan al bebé, le cantan, tocan música.

El test se hace a los dos días de nacimiento, al mes, a los 18 meses y luego a los 5 años, es un test muy standard y profesional para conocer las capacidades del bebé. Además de estos cuestionarios se les pasó el Brazelton, el Stanford-Binet, McCarthy y la escala de Weschler.

Prácticamente de todos los test del grupo de trabajo se han obtenido mejores resultados que el de control. Los resultados mostraron que las ventajas de la estimulación prenatal se dan en todas las categorías, sobre todo una mejora en el sentido auditivo, en el lenguaje y en el desa-

rollo motor. Además las madres mostraron más confianza, estaban más activas en el parto, tenían más éxito en la lactancia, el vínculo con el bebé fue más intenso y su estabilidad familiar fue mayor.

Antes de hacer este programa de estimulación intrauterina, lo llevó a cabo con niños una vez que habían nacido y no obtuvo prácticamente ningún resultado significativo, por eso y en colaboración con la psicóloga LAURA UPLINGER lo inició antes del nacimiento, y entonces sí que hubo resultados.

Se han dado cuenta de que lo importante es el vínculo que se crea entre la madre, los padres y el futuro bebé, y han visto cómo la participación del padre ha aumentado la solidaridad en las familias y no hay abandonos familiares.

En otros países como Cuba, se va aplicando este programa.

El cuarto programa de estimulación prenatal se lleva a cabo en Valencia, es el método FIRSTART, ideado por una pareja de músicos, ROSA PLAZA y MANUEL ALONSO.

Estando embarazada Rosa, leyó un libro sobre la impronta prenatal que le entusiasmó.

Ella ensayaba de 4 a 5 horas diarias de violín, y su marido Manuel tocaba el piano. Hacían conciertos juntos, por lo que el bebé estuvo expuesto a la música. Este niño a los 7 años dio su primer concierto, tiene un oído perfecto, memoriza música muy complicada, y seguramente se hablará de él más adelante.

Cuando sus padres vieron el resultado decidieron crear un método para todas las madres interesadas.

Es un programa de estimulación musical, llevado a cabo con una estrategia y filosofía definida. No se trata simplemente de escuchar música, sino que ha introducido sencillos sonidos de violín, luego se introducen lecciones más complejas, pero siempre con sonidos.

El sistema de Estimulación prenatal Firststart consta de un cinturón ajustable que contiene unos speakers especialmente diseñados con la cantidad de decibelios apropiada, por los que el bebé escucha los sonidos musicales, ocho cintas grabadas con esos sonidos musicales especiales para él, un libreto explicativo y una ficha de control de horas de audición.

Este sistema respecto al niño en gestación actúa estimulando su sentido auditivo durante la época de formación. Es precisamente en esa época de formación cuando es posible enriquecer la red neuronal encargada de la captación sonora.

Siendo que ambos hemisferios del cerebro son los encargados de ese sentido, una ampliación de su número de conexiones resulta beneficiosa no solamente para el oído sino para un desarrollo armonioso del cerebro, y en consecuencia para una mejor captación e interpretación de los conceptos abstractos.

Las madres deben escuchar (de una a tres veces al día, durante al menos 30 minutos al día y en reposo), y para ellas es un excelente ejercicio relajante y estimulante. El padre también se puede integrar en el proceso creando un entorno más armonioso.

Los sonidos musicales y melodías progresivas tienen unas características:

- Es un instrumento único: el violín, que se emplea por su nitidez de sonido, gran riqueza de armónicos.

- El ritmo es en torno al ritmo cardíaco.

- La altura tonal es en torno a los agudos no excesivos. No es casualidad que todas las madres y padres del mundo eleven el tono de voz cuando hablan a sus bebés ya nacidos. Esto tiene su explicación: el líquido amniótico selecciona los sonidos por encima de los 1500 Hertzios, es decir, selecciona los agudos, en detrimento de los graves.

- Melodía: con poco número de notas, y estas repetitivas, diversos estudios indican que un ser en gestación asimila fácilmente mensajes elementales sonoros repetitivos en un período de dos a tres semanas.

Los resultados de este sistema de estimulación fueron los siguientes:

A los padres de los niños que utilizaron el sistema durante el embarazo se les remitió un cuestionario. En los resultados obtenidos, se aprecia una mejora sustancial generalizada en las percepciones y evolución de los niños, teniendo estos, gran facilidad y este entusiasmo por aprender y asimilar lo aprendido, fino sentido del humor, auto seguridad, gran amor a la vida, además de ser sociables y comunicativos.

En aproximadamente el 18% de los casos, los niños/as presentan características excepcionales. Y casi siempre relacionado con la cantidad de horas de audición de las cintas Firststart a lo largo del embarazo.

La Unidad de Preparación al parto del Hospital La Fe de Valencia, conjuntamente con el Departamento de Psicología evolutiva de la Facultad de Psicología de Valencia, ha realizado un estudio científico, con un seguimiento de los niños nacidos hasta los cuatro años de edad.

Se constituyeron un grupo de control y uno experimental con 300 embarazadas cada uno. Y los resultados fueron similares a los obtenidos anteriormente: Se observan diferencias significativas en el desarrollo lingüístico, en la motricidad fina y gruesa, en coordinación somato-sensorial y en logros cognitivos con respecto al grupo de control.

Estos programas han sido interesantes sobre todo para conocer la importancia de la vida prenatal, tan desconocida hace 15 años, ahora ya se sabe científicamente que el bebé antes de nacer tiene unas capacidades maravillosas: es un ser comunicativo, social, tiene una gran capacidad de aprendizaje, percibe los sonidos, le llegan numerosas sensaciones de su madres, le llegan sus emociones, etc...

La pregunta es *¿Qué vamos a hacer con todos estos conocimientos?*

Según MARIE-CLAIRE BUSNEL, investigadora en Genética, y en audición Prenatal en la Universidad de París, hay ciertos peligros. Como se sabe que la música calma al bebé, se han fabricado osos de peluche en los que suena la música cuando el bebé se despierta, y la madre ya no hace falta que acuda. Pero el bebé no necesita técnicas sino relación y sobre todo relación con

su madre. Es importante que estos descubrimientos no creen técnicas. Cuando nos obligamos a seguir un sistema de estimulación es que estamos a la escucha que debe escuchar a la fuerza a través de un cinturón, no tiene la libertad de dormirse ni de irse a otro sitio. *Es muy importante estar atento a la reacción del bebé y no obligarle.*

Para ello debemos posibilitar una *Educación Prenatal* más que una *Estimulación Prenatal*. La *Educación Prenatal* propone dar al futuro bebé, las mejores condiciones que le permitan desarrollarse mejor según su proceso natural y según su propia dinámica, que le permita desarrollar todas las capacidades, todas las facultades incluidas en su capital genético.

La *Educación Prenatal* no propone una técnica nueva, sino que trata de difundir los conocimientos actuales relacionados con esta educación que se opera naturalmente durante los 9 meses de gestación.

Los conocimientos de la vida prenatal hallados por las investigaciones modernas gracias a tecnologías muy sofisticadas son por otra parte milenarios. Pero despiertan y dan razón a las intuiciones de la vida que siempre han estado presentes en los corazones de las madres y presentadas por cada vez más personas.

En el momento de la concepción, el niño recibe de su padre y de su madre un patrimonio genético totalmente único y original. Las potencialidades incluidas en este capital inicial se desarrollarán, se irán transformando poco a poco según la dinámica propia del sujeto a partir de los aportes de su medio ambiente. Y este medio en el cual anida es: SU MADRE.

El bebé recibe de su madre y a través de ella, todos los materiales constructores de su cuerpo, los estímulos sensoriales que van a dinamizar las funciones correspondientes y la función cognitiva global.

Recibe **estímulos afectivos** diversos.

En efecto, las emociones maternas positivas y negativas, los mensajes de amor, de indiferencia o de rechazo que le son transmitidos al bebé por vías hormonales y energéticas, se graban en la memoria electrónica de sus células, coloreando su sensibilidad y su personalidad futura.

Numerosos trabajos científicos confirman que la calidad de estos aportes condiciona la calidad de las diferentes características del ser que se está formando. Aunque no hay nada absoluto, pues parece ser que el bebé en el útero se beneficia de una cierta auto-protección contra los elementos negativos que le pueden llegar, tiene una especie de autodefensa por ejemplo contra ciertas patologías maternas.

En una encuesta realizada a 500 mujeres, la tercera parte de ellas, no pensaba casi nunca en el bebé que esperaban. Estos bebés al nacer tenían un peso menor, más problemas gastrointestinales y eran mucho más nerviosos que los otros niños. Lloraban mucho más y en sus primeros años de vida, tuvieron más problemas de adaptación.

La Dra. SILVIE RICHARD (pediatra del Hospital de Tours), ha hecho un estudio sobre la influencia de las vivencias emocionales de la madre durante la gestación, sobre el temperamento y la salud de su bebé. Las estadísticas le revelaron que hay una correspondencia evidente entre las

perturbaciones emocionales de la madre y los problemas de salud y problemas psicológicos del niño.

Existen pues correlaciones evidentes entre la vida prenatal y el futuro de ese ser.

Por ejemplo, con respecto a la salud, el Dr. MICHEL ODENT, dice que el factor salud de un individuo está condicionado por la madurez y el equilibrio de su “sistema de adaptación primal”, que está constituido por tres sistemas: el sistema nervioso, el hormonal y el inmunitario. Y este sistema de adaptación primal, se forma durante el período de estrecha dependencia con la madre, es decir, durante la gestación, el nacimiento y la lactancia.

Por otro lado, el psiquiatra TOMAS VERNY, sintetiza los resultados de estudios de varios años en lo siguiente:

“El amor que la madre vierte en su hijo, las ideas que tiene de él, la riqueza de comunicación que mantiene con él, tienen una influencia determinante sobre el niño y su futura vida”.

En resumen, **los estímulos sensoriales y los estímulos afectivos** recibidos durante el período prenatal, constituyen la primera programación del individuo. Las experiencias y aprendizajes posteriores, se grabarán también, pero será una sobreimpresión, por eso son tan importantes los primeros fundamentos.

La vida es un flujo de energía ininterrumpido. Los disquetes celulares se reprograman constantemente, por suerte. Eso permite el perfeccionamiento del individuo y la evolución de las especies, y por supuesto de la especie humana. Y esto hace posible una cierta compensación de los impactos negativos que no se han podido evitar en el período prenatal o en la infancia.

Y la vida le llega al bebé a través de su madre. En los programas de estimulación no se le da la importancia a esta variable.

SCHOROEDINGER, ha demostrado científicamente como la conciencia de un observador cambia los resultados de un experimento, la madre es no sólo una observadora, sino una participante de cualquier experiencia de estimulación.

Toda nuestra forma de vivir se inscribe y se graba en nosotros, en los cromosomas de nuestras células. Según el biólogo francés LOUIS-MARIE VINCENT, el feto recibe los impactos a todos los niveles de la complejidad del ser vivo: a nivel celular y a nivel molecular.

Cada célula es como un centro de comando, con una conciencia elemental que recibe las informaciones, las interpreta, las trata, las graba, tiene por tanto memoria y a menudo provoca una reacción. Y la naturaleza de estas informaciones positivas o negativas modifica la calidad intrínseca de la célula. A estas mismas conclusiones han llegado numerosos biólogos y neurofísicos en Francia, Inglaterra, EE.UU.,...

Lo que pensamos, lo que sentimos en nuestro fuero interno se graba y se transmite en herencia de generación en generación.

Así como una semilla plantada en la tierra lleva en sí, en su memoria el proyecto de lo que será el árbol o la flor, el germen que el padre da a la madre lleva en sí el proyecto de lo que será su hijo, sus facultades y también sus lagunas o taras.

Y la madre durante los 9 meses de la gestación aporta los elementos que servirán a la realización de ese proyecto. Y no sólo forma el organismo de su hijo, sino que también consciente o inconscientemente incide sobre el germen que el hombre le ha dado, creando las condiciones favorables o desfavorables para el desarrollo de las diferentes características contenidas en dicho germen.

¿Cómo lo lleva a cabo esto? Siendo consciente y vigilando sus pensamientos, sus sentimientos, la vida que lleva y sobre todo sin sentimientos de culpa.

Por ejemplo si la madre tiene estados de ánimo negativos duraderos, si está muy angustiada, muy deprimida, estresada, etc., su organismo, las suprarrenales segregan unas hormonas llamadas catecolaminas o hormonas del stress, que inundan todo su organismo y atraviesan la barrera placentaria por lo que el bebé siente esas mismas emociones, además se ha comprobado que ese estado de ánimo en él es más duradero (aceleración del ritmo cardíaco aún cuando la madre se ha tranquilizado).

En cambio, los estados anímicos positivos de la madre: la alegría, la plenitud, la armonía, la felicidad..., segregan otras hormonas, denominadas endorfinas y le llevan ese mismo estado al bebé.

La madre influye en la naturaleza profunda de su futuro hijo/a. Esta naturaleza más tarde sólo se podrá cambiar superficialmente. Por ejemplo es lo que ocurre con los salvajes: se les educa, se les enseña a comer, a vestirse, pero eso no dura; cuando regresan a su tribu vuelven a ser exactamente como antes. La naturaleza profunda no se puede cambiar y esta se forma durante la gestación.

Con la Educación prenatal se informa a las madres, a los futuros padres cómo potenciar tanto estados anímicos más positivos como pensamientos más positivos y elevados.

Y cada madre, cada pareja, según sus costumbres, según su cultura, sus preferencias pueden formarse un ideal magnífico de su hijo. De ese ideal que la madre se forme de su hijo va a depender que éste desarrolle el potencial hereditario positivo y palie en la medida de lo posible lo negativo de ese potencial.

La Educación prenatal propone una mayor conciencia del proceso educativo que se inicia en el momento de la concepción y que va a marcar a ese ser a lo largo de su vida.

Durante la gestación hay una facultad psíquica que se potencia que es **la imaginación**.

La imaginación es una fuerza formadora. La imaginación produce lo que se le da: si son imágenes vagas ésta las refleja, pero si son imágenes claras, concretas, si se dirige la imaginación hacia lo más positivo adquiere su verdadera fuerza. A la imaginación hay que darle una idea, un deseo y que se forme con todo detalle y ella con su poder lo realizará. (Idea del arquitecto que concibe la idea de un proyecto, luego lo lleva al papel, y mucho más tarde se realiza).

La futura madre puede utilizar su imaginación creándose un ideal de su hijo: se puede concentrar en las cualidades humanas más bellas: el Amor, la verdad, la inteligencia, la voluntad, la armonía, la paz, la tolerancia, etc... ¿Qué madre no desea todo esto y más para su hijo?

Esta imagen ideal que se forma de su futuro hijo/a, penetrará tan profundamente en su subconsciente que le llevará a conseguir ese ideal de su bebé no se manifestará cuando el bebé nazca, pero está ahí como una semilla que irá madurando y creciendo y algún día florecerá.

Evidentemente la madre no deberá proyectar sus deseos personales, sus ambiciones o fracasos, a fin de respetar la libertad de ese ser en formación.

Otra facultad psíquica que la madre puede potenciar durante la gestación es **la intuición**.

La intuición es una facultad superior de la mente que nos permite captar la realidad de los hechos con mayor claridad y rapidez. Con la intuición, la madre entra en contacto con esa fuente de sabiduría dentro de sí misma.

Actualmente la intuición está desvalorizada porque tampoco se sabe bien que es; se confunde con los presentimientos, con sensaciones de la madre, con emociones que le llegan, pero desde tiempos inmemorables la relación madre-hijo se ha basado en el conocimiento intuitivo.

Para desarrollar la intuición la futura madre debe elevar su naturaleza emocional y así su conciencia se amplía, capta la esencia de las cosas y entra en contacto con esa fuente de conocimiento de sí misma, con su supe conciencia.

Y estas dos facultades psíquicas le van a facilitar el vínculo afectivo con su bebé, ese ir enamorándose poco a poco de él o ella.

Para ello el padre y la madre pueden comunicarse con su bebé a través de varios medios:

- A través de la palabra: hablándole como si ya hubiera nacido.

- A través del canto: pueden cantarle; el canto le produce a la madre: alegría, plenitud, bienestar... es un medio privilegiado de comunicarse con el bebé (experiencias en el Hospital de Pithiviers en París que crearon las maternidades cantoras Michel ODENT y Marie-Loiuse AUCHER y que hicieron connotaciones científicas muy interesantes: el canto en coral mejora el estado general y nervioso de las futuras madres que traen al mundo bebés fuertes y equilibrados, niños tranquilos, alegres y que se adaptan bien a nuevas situaciones lo que es un signo de equilibrio psíquico. Una cualidad muy útil en el mundo que los acoge).

Los padres pueden buscar todo aquello que les armonice, lo que les haga sentir plenos y felices, lo que les inspire, estando a la escucha de sus bebés, ya que ellos también reaccionan.

El contacto con la naturaleza, con la vida que hay en ella, en numerosas culturas antiguas le aconsejaban a la madre el contacto con la naturaleza. Si estaba nerviosa le decían que pasara unos días cerca de una cascada, o escuchando el sonido del agua puesto que tenía efectos relajantes sobre el sistema nervioso. El sonido de la naturaleza tiene un gran efecto curativo sobre el sistema nervioso y la mente.

El contacto con la naturaleza proporcionará a la madre energía psíquica y le despertará sentimientos elevados que podrá transmitir a su bebé- Además la madre intuitivamente tiende a ir al bosque, a la montaña, al campo, al mar... deberá aprender a escucharla, a abrirle su corazón, a conocer su lenguaje simbólico. Toda la naturaleza tiene un lenguaje: las flores, los árboles, las piedras... y se va captando a través del respeto y del amor hacia ella considerándola viva. Este contacto le ayudará a la madre a descubrir su universo interior.

Los padres y la madre, pueden utilizar la MÚSICA: también tiene su lenguaje, y es un medio de creación psíquica. La música tiene un gran efecto sobre el sistema nervioso y sobre el sistema glandular.

La música crea una atmósfera favorable para la actividad mental “es como el viento que sopla las velas de nuestro barco que se aleja hacia un mundo nuevo”.

Pueden escoger la música que más les guste y sus sentimientos se elevarán.

Pueden utilizar *la danza* que también vigoriza el sistema nervioso, las emociones y los músculos. Proporcionándole a la madre vitalidad física y dinamismo.

Las 7 notas musicales están relacionadas con los 7 colores del arco iris. Cada sonido tiene una vibración y una longitud de onda.

Las correspondencias son las siguientes:

- DO se corresponde con el color ROJO
- RE al NARANJA
- MI al AMARILLO
- FA al VERDE
- SOL al AZUL CLARO
- LA al AZUL ÍNDIGO
- SI al VIOLETA

Y cada color que no es más que una radiación tiene unas correspondencias con cualidades determinadas. Hay una jerarquía en los colores. Al observar los colores como los proyecta un prisma, se observa que el color ROJO es el que tiene una longitud de onda mayor (730) y es el color más denso, el vibra más lento; y por el contrario el VIOLETA es el que vibra más deprisa y tiene una longitud de onda menor. Los colores van desde el rojo al violeta.

El rojo, naranja y amarillo se denominan colores cálidos y son colore estimulantes, nos ponen en acción. En cambio el azul, el azul índigo y el violeta se denominan colores fríos, y calman, nos inducen a la reflexión, y a interiorizarnos. El verde es un color intermedio, de transición y equilibrio.

A título indicativo:

- ROJO: representa la vida. la fuerza, el valor, el amor humano.

- NARANJA: representa la salud, la vitalidad, la pureza.
- AMARILLO: representa la razón, la inteligencia, el intelecto. Oro es sabiduría.
- VERDE: representa la dulzura, la esperanza, la evolución, la eternidad, el nacimiento.
- AZUL: representa la paz, la música, la fe, la verdad, la religión.
- ÍNDIGO: representa los principios, la fuerza, la legitimidad.
- VIOLETA: representa el sacrificio, la abnegación, el amor espiritual.

La madre imaginándose ese color y sus correspondientes cualidades mientras escucha música con la nota correspondiente al color está llevando a cabo una creación importantísima.

El contacto con el **arte**, las actividades artísticas que la madre puede practicar le ayudan a armonizarse ella y en consecuencia con su bebé.

Todo esto son estímulos para la naturaleza psíquica del bebé.

Para crear ese vínculo deberá evitar todo lo que les moleste a los dos:

- Las conversaciones, lecturas y espectáculos deprimentes.
- Los sentimientos de culpabilidad, las dudas y la ansiedad, así como los miedos, debe considerarlos normales y dejarlos pasar.
- Las imágenes deprimentes y las músicas desestructurantes.

En definitiva, la madre debe LIBERAR su AMOR, debe dejar que el **amor** sea como un río caudaloso que embellezca a su hijo, que despierte su corazón, que estimule su inteligencia, y aumente su vitalidad.