

Carmen Carballo Basadre

EDUCACIÓN PRENATAL NATURAL Y COOPERACIÓN
SEMBRANDO EL FUTURO DE ESPERANZA



editorial redipe



EDUCACIÓN PRENATAL NATURAL Y COOPERACIÓN

SEMBRANDO EL FUTURO DE ESPERANZA

Carmen Carballo Basadre

editorial redipe



Título: Educación Prenatal y Cooperación, Sembrando el futuro de esperanza

Autora: Carmen Carballo Basadre

Imagen de portada: Slavka Kolesar

Ilustraciones: Acuarelas de Michel Piccone, solehadas p. - Corazón de rosa p. - Desde Netzach p. - Alba de rosas p. - Perla floral p.

Editorial Redipe en coedición con ANEP

Todos los derechos reservados al autor.

Ninguna parte de esta obra puede ser reproducida sin previa autorización del autor y del editor.

ISBN: 978-1-957395-11-1

INDICE

Nota de la autora	5
I.- Introducción.....	10
1. Cooperación como alternativa a la Competitividad	11
2. La Educación Prenatal como alternativa viable y duradera.....	13
II. Orígenes e Historia de la Educación Prenatal.....	15
III. Objetivos.....	18
IV. Contenidos.....	19
1. Preparación a la concepción.....	21
2. La concepción	46
3. Gestación.....	55
4. El nacimiento	121
5. La lactancia Materna	130
V. Educación Prenatal y adolescentes	134
VI. Educación prenatal y Pedagogía prenatal.....	139
VII. Difusión de la educación prenatal hasta el momento.....	141
VIII. Educación Prenatal, una educación como alternativa para la construcción de una Paz estable y duradera.....	143
IX. La Educación Prenatal camino de transformación y prevención	145
Los “1001 días críticos”	146
Los 1000 días.....	147
Bibliografía	150

Nota de la autora

¿A quién va dirigido este libro?

A toda la sociedad, a todas las personas que la integran, independientemente del país, la raza, la cultura, el nivel social y económico, sus sistemas de creencias...

Es un libro que considero útil y práctico para:

*Futuros padres, a fin de que puedan prepararse para ofrecer las mejores condiciones de vida a sus futuros hijos.

*A los que ya son padres y tienen hijos pequeños o adolescentes. Estas informaciones les pueden ayudar para comprender algunas de las actitudes y comportamientos de los mismos, y a resolver situaciones que puedan ser conflictivas. Muchas de esas situaciones tienen su origen en la etapa prenatal.

También pueden transmitírselas y, quizás, a través de compartirlas, pueda convertirse en un factor más que contribuya a establecer o a restablecer un diálogo y una comunicación sana y constructiva con sus hijos, y ¿quién sabe?, si también, a resolver, juntos y amorosamente, algunos escollos en su relación.

No obstante, desde estas primeras líneas quiero tranquilizar a todos los que ya han sido padres y madres. No es importante si he hecho o no algunas de las cosas que aquí se van a describir. Todos hemos hecho lo que hemos podido con lo que sabíamos en nuestro tiempo, y estoy segura de que todos los padres y madres han traído a sus hijos al mundo con mucho amor. Por lo tanto, hay que desterrar cualquier sentimiento de culpa que pueda aparecer. Lo importante es preguntarse, ¿qué puedo hacer a partir de ahora con estos conocimientos?

Como nos dice, la doctora en medicina, Claude Imbert, que lleva muchos años trabajando, con gran éxito, en la sanación de las huellas prenatales en numerosas personas:

“Tú no tienes ninguna responsabilidad..., no sabías nada de esto. Todavía estás a tiempo de entablar un diálogo con tu hijo, tanto in utero como después, ya que las palabras curan cuando aportan un sentido a lo que se ha vivido. Explícale lo que estabas viviendo en ese momento, dile que tenías una idea abstracta de él, que tus propósitos y comportamiento no estaban dirigidos a él/ella y que todavía no le conocías. Garantízale tu amor y verás como todo se resuelve. Las necesidades básicas de todo ser humano a lo largo de su vida y en el útero son: amor incondicional, reconocimiento, comunicación a través de la palabra y el contacto”.

*A profesores de todos los niveles educativos. De una parte, porque puede darles claves o pistas para entender algunas de las problemáticas de sus alumnos/as, y así poder comprenderles y ayudarles mejor, y, de otra parte, porque pueden transmitirles estas informaciones, en mi opinión, de gran utilidad para su futuro. Esperando el momento en que los Ministerios de Educación comprendan la importancia de introducir estos conocimientos en el sistema educativo como una materia más del currículo, y aborden la formación del profesorado que podrá llevarla a cabo. Y quizás, así mismo pueda ayudarles a tomar conciencia del valor que tiene preparar a los adolescentes y jóvenes, no solo para ejercer una profesión en el mundo laboral, dentro de la sociedad, sino también prepararles para esa “otra profesión”, que la mayoría va a ejercer en el futuro, que será la de padres y madres, y para la que, hasta ahora, no se les ha formado ni informado.

*A los adolescentes y jóvenes para que comiencen a prepararse desde ya, así, naturalmente, cuando llegue el momento de ser padres y madres, podrán ofrecer a sus hijos/as las mejores condiciones para su formación y desarrollo, tanto in útero como posteriormente.

*A los abuelos/as, porque podrán compartirlo con sus hijos/as y nietos/as.

*A cualquier persona que quiera difundirlo en su entorno: amigos, vecinos, compañeros de trabajo y, especialmente, a las mujeres embarazadas o a una pareja que tenga entre sus proyectos tener un hijo.

*Se dirige también a todos y cada uno/a de nosotros. Quizás, leer estas páginas nos ayude a descubrir aquellos elementos de nuestro carácter que nunca hemos conseguido saber por qué están y por qué se repiten, aquellos que, normalmente, son los que nos crean problemas o un cierto malestar, en nuestra vida y en las relaciones, a pesar de los esfuerzos e intentos por cambiarlos y/o superarlos. ¿Puede ser que algunos de ellos estén en íntima relación con nuestra etapa prenatal y lo vivido en ella? Las huellas prenatales, generalmente, están inscritas muy profundamente en nuestro subconsciente, y por eso es difícil, a veces, identificarlas, pero eso no impide que podamos sacarlas a la luz y sanarlas. Si nuestros padres aún viven, podemos intentar hablarlo con ellos, preguntarles. Si no es posible, por las razones que sea, podemos recurrir a la terapia para comprenderlas y sanarlas, y de esta manera liberar y deshacer ciertos nudos que nos impiden realizarnos plenamente y llevar a cabo nuestros proyectos de vida.

Es un libro que considero, desde mi punto de vista, que habla fundamentalmente de ¡AMOR!

Por último, es un libro que va dirigido, también, a todos esos niños y niñas que están por venir, para que puedan entrar en su vida con las mejores condiciones que podamos poner a su alcance, con el fin de que se realicen plenamente y puedan desarrollar todos sus talentos, desde la base sólida del amor en la que habrán sido concebidos y gestados.



Prólogo

En la tercera década del siglo XXI estamos convencidos que muchos de los lectores y lectoras de este libro, no se hubieran imaginado habitando un mundo tan “distópico” como este. La pandemia de la COVID 19 ha puesto de manifiesto las graves desigualdades en las que estamos inmersos, a nivel global, con escenarios de guerra y violencia en diversas partes del mundo. Además, seguimos sin encontrar soluciones profundas al deterioro medio ambiental causado como especie. En medio de estos acontecimientos tan convulsos, continuamos topándonos con la ceguera y pasividad de una parte de la población. Sin duda, hay muchos indicadores que invitan a pensar que vivimos tiempos de una gran desconexión con la naturaleza y con el interior.

Sin embargo, como dijo Jung, “nadie se ilumina fantaseando figuras de luz, sino haciéndose consciente de su oscuridad”. Podría ser este el primer paso para ir madurando socialmente; el reconocimiento de que las cosas no andan bien y que navegamos por aguas turbulentas y en la bruma. Junto a esta realidad, aparecen otras personas, una masa silenciosa que ahonda en el necesario trabajo interior y que, desde una amplitud de conciencia, deciden servir a la inteligencia del “bien común”. Desde ahí ofrecen su luz en medio de la oscuridad y turbiedad. El libro que nos presenta Carmen Carballo, tiene esas cualidades: nos proporciona una guía y nos aporta esperanza en medio de esta noche. Es un libro *faro*, la expresión de una luz que nos alumbra mientras seguimos navegando o caminando.

Para iniciar, la autora del libro muy acertadamente nos propone una alternativa, un cambio de mirada, desde un movimiento sutil, individual y colectivo, al mismo tiempo: tomar a la naturaleza como referente, para rescatar lo que ella nos refleja: que los ecosistemas son espacios de intercambio y cooperación, más allá de la competitividad, acumulación y aislamiento en el que nos encontramos. Así comenzamos a desplazarnos al terreno de las soluciones. Así es como el libro nos lleva hacia el ámbito de la educación.

Una educación basada en la conciencia que nos invita a re-imaginar la educación del futuro desde un nuevo escenario: el reconocimiento que tiene para el desarrollo humano y social la etapa prenatal, es decir, el período que transcurre desde la concepción hasta el nacimiento en el parto y los primeros meses de vida.

A través de las páginas del libro, Carmen nos ofrece un recorrido por los orígenes de la educación prenatal y nos ilustra cómo culturas ancestrales ritualizaban y cuidaban la concepción y la llegada al mundo, desde una preparación responsable y consciente. El tema nos plantea un doble desafío: cuándo es el momento de formarnos y cómo acompañar, sin obsesionarse, ni instrumentalizar, un momento tan orgánico y natural como es el inicio de la vida.

La autora nos entrega varias claves para transitar por este camino. La primera es que la formación de los futuros padres debería ser tomada en cuenta desde la adolescencia, donde el despertar sexual se inicia y se toman decisiones que tendrán su influencia e impacto en la etapa en la que sean madres y padres. Por otro lado, desde el inicio se nos entrega una clave para no confundir instrucción con educación. La educación, siguiendo palabras de la propia autora, nos invita a “despertar y desarrollar todo nuestro potencial de manera integral”.

Avanzando en la lectura del libro, encontramos un gran número de herramientas y recursos para que los futuros padres y madres puedan navegar por esta etapa de la vida con más conciencia, bienestar y salud, pudiendo hacer uso de una gran variedad de ellas.

Las páginas del libro son una propuesta para conectar la educación prenatal con nuestro interior formativo. La resonancia entre ambos es posible para cada lector o lectora. Quizá las respuestas subyacen en nuestro ser esencial y, por eso, a veces cuesta reconocerlas. Para facilitar esa comunicación (auto)educativa con el interior esencial este libro puede ser aprovechable, porque no hay nada más útil que puede ayudar a educarnos profunda, radicalmente.

Bianca F. Serrano Manzano
Pofesora. Dpto. Familia, Escuela y Sociedad.
Universidad Internacional de la Rioja.

Agustín de la Herrán Gascón
Profesor titular del Departamento de Pedagogía.
Universidad Autónoma de Madrid.



I.- Introducción

“No basta con que las familias tengan muchos descendientes, lo más importante es que nazcan bellos seres humanos. Gracias a ello las ciudades tendrán paz y las casas serán gobernadas con sabiduría”.

Ocelle de Lefkade. Pitagórico

Quiero comenzar este libro planteando una serie de interrogantes que, a medida que avance y se vaya desarrollando, puedan servir de base para la reflexión y, quizás, para acercarnos a vislumbrar una respuesta. En todo caso, mi objetivo es abrir una ventana a la reflexión, al estudio e investigación personal, y también, a dejarse guiar por la intuición y el sentir, que son otras formas posibles de captar una verdad o una realidad.

¿Es posible transformar a la humanidad y solucionar de una manera eficaz y duradera los problemas que la atenazan?

¿Podemos cambiar la actual sociedad egocéntrica, que está en la base de estos problemas, y llegar a vivir en un mundo regido por las leyes del Amor, y de la Armonía, donde todos los seres humanos puedan alcanzar la Felicidad, la Plenitud y la Abundancia?

¿Es posible transformar la mentalidad actual de la humanidad, sustentada en la “competitividad salvaje”, y enfocada a la producción sin límites y a la obtención del mayor beneficio personal, factores que, entre otros, llevan a la desigualdad, a la explotación de los seres humanos, de los pueblos y de sus recursos, de la Naturaleza, a la contaminación... por “la cooperación” a nivel planetario, tanto en el aspecto individual como colectivo, a fin de poder afrontar juntos y solucionar la grave situación mundial, y encontrar un equilibrio en la sociedad y con la Naturaleza, nuestra Gran Madre?

Como dice el obstetra Michel Odent, una importante forma de amor entre los humanos debería ser el amor a la Naturaleza, un gran respeto hacia la madre Tierra.

Estamos viviendo tiempos difíciles, complejos y muy delicados, nos encontramos ante numerosos retos personales, familiares y sociales. Necesitamos encontrar respuestas urgentes para solucionar los graves problemas en los que estamos inmersos: guerras, pobreza, hambre, contaminación, violencia de todo tipo...

Por ejemplo, con respecto al tema de la violencia, según demuestran los estudios de Adrian Raine, psiquiatra británico afincado en Estados Unidos, conocido por sus investigaciones sobre las causas neurobiológicas y biosociales del comportamiento antisocial y violento en niños y adultos, si un niño ha sido violentado en el útero, tiene una predisposición mucho mayor que otros a la violencia, siendo además muy difícil de erradicar.

Entonces, ¿cómo podemos tejer unas relaciones nuevas, más sanas, amorosas y armoniosas entre padres-hijos, entre profesores-alumnos y en la sociedad en general? Hasta este momento, los métodos que hemos venido utilizando: políticos, económicos, sociales (los intentos de acuerdos y diálogo entre países y continentes, todas las cumbres realizadas, todos los objetivos de desarrollo sostenible..., todas las sanciones, las penas, las multas...), no solo no parecen solucionarlos de una manera satisfactoria y duradera, sino que, al contrario, podemos ver y constatar, con un sentimiento de impotencia, como los problemas en lugar de disminuir, aumentan.

1. Cooperación como alternativa a la Competitividad

Es clave y urgente, en el momento actual, volver a reconectar con la Naturaleza, fuente de bienestar y salud, a encontrar de nuevo el equilibrio con ella y también con nuestra propia naturaleza como seres humanos..., y esa reconexión, desde mi punto de vista, pasa por tomar conciencia de la importancia de la Cooperación.

Si echamos un vistazo a la Naturaleza, podemos observar como todo en ella coopera, y es gracias a esa cooperación que la vida sobre el Planeta es posible. Si tomamos un simple ejemplo: los árboles, podemos constatar que, entre otras cosas, ellos transforman el CO₂ en oxígeno, para que podamos respirar, y lo hacen para toda la tierra, no solo para ellos. La tierra y el agua cooperan para que podamos obtener los alimentos y los recursos que necesitamos para vivir, el viento expande las semillas y permite la polinización, obtener energía..., las abejas cooperan, y fruto de esa cooperación tenemos la miel, el polen..., por todas partes en la Naturaleza vemos cooperación. El sol y la luna cooperan, no compiten, y gracias a la acción de uno y otro tenemos, entre otras cosas: las estaciones del año, su acción sobre las cosechas, el día y la noche, las mareas, la obtención de energía..., y la vida sobre la Tierra es posible.

Y si volvemos nuestra mirada, por un instante, a nuestra propia naturaleza como humanos, podemos comprobar como todo coopera, y es de nuevo gracias a esta

cooperación, que estamos vivos. Si nos detenemos, un momento, para echar una ojeada y ver cómo está constituido y cómo funciona nuestro cuerpo, comprobamos que todo coopera armoniosamente y gracias a esto tenemos la salud, por ejemplo, los órganos cada uno cumple una función, pero no la realizan, separadamente, solo para ellos. ¿Qué hacen?, toman una pequeña parte para ellos, pero el resto lo reparten para todo el organismo: los pulmones respiran para todo el cuerpo, el estómago digiere para todo el cuerpo, el hígado metaboliza las toxinas y limpia la sangre... para todo el cuerpo, y así sucesivamente..., y lo mismo con los otros sistemas de nuestro organismo, el nervioso, el endocrino..., y cuando dejan de cooperar, empiezan los problemas, se instala la desarmonía en nuestro organismo y aparecen las enfermedades que, incluso, nos pueden hacer perder la vida. Y lo mismo ocurre con las células, pero ya nos ocuparemos de ellas más adelante.

Kazuo Murakami, (2007) bioquímico nos cuenta al respecto: “Mis investigaciones genéticas me han llevado a descubrir la forma ideal de trabajar colectivamente. Me han mostrado la Belleza en el funcionamiento de cada órgano y, sobre todo, en la exquisita integración de todos los órganos y tejidos para formar un organismo vivo, a pesar de la independencia de cada célula. Nosotros podemos aprender mucho en nuestra vida de este ejemplo para aplicarlo a nuestra manera de interactuar en la vida”. P. 106.

Quizás, necesitamos pararnos un momento y reflexionar, a fin de que tomemos conciencia de la necesidad urgente de rescatar el sentido cooperativo, presente en la vida, para que podamos sanarnos, sanar al planeta y legarles una Tierra mejor a las futuras generaciones, porque lo que alimenta y sustenta la cooperación es el amor.

En este sentido, también podemos hacernos eco de las palabras del biólogo Bruce Lipton cuando dice que “la biología contemporánea presta muy poca atención a **lo importante que es la cooperación**, ya que sus raíces darwinianas enfatizan la naturaleza competitiva de la vida”, y añadido que a diferencia de ella, lo que subyace debajo de la competitividad es el egoísmo.

¡La educación: instrumento para la transformación!

Hoy sabemos que la educación es un factor importante y poderoso para el cambio y la mejora de las sociedades, y la historia nos ha dado pruebas de ello a lo largo del tiempo. Hasta ahora, siempre se había pensado que la educación era la que podíamos dar a un ser cuando había nacido, y con este fin se han creado Escuelas, Universidades, Sociedades de Estudio e Investigación variadas..., pero podemos

observar como a pesar de todas las que tenemos y de la transmisión de conocimientos e información, que se da en ellas, la situación no mejora de una manera duradera.

Podría ser, porque, entre otras razones, la “Escuela”, en los últimos tiempos, se ha enfocado demasiado en la instrucción y ha olvidado la dimensión educativa, el desarrollo integral del ser, la transmisión de valores. A lo que se une, el hecho de que la educación tampoco está exenta de competitividad, y los sistemas educativos en general no ofrecen las condiciones, salvo excepciones, para ayudar a las personas a desarrollar todos sus talentos.

El bioquímico Kazuo Murakami, (2007) explica “que los sistemas educativos actuales en la mayoría de los países desarrollados no consideran la naturaleza diversa de los genes, y elaboran pruebas estándares. Pero cada individuo posee una serie de genes única y diversa, y además el tiempo en que esos genes se activan y los métodos con los que lo hacen son distintos. Por eso es imposible que un sistema estandarizado cultive las capacidades de todos los estudiantes”. p. 114

En cuanto a los padres, en general, no tienen tiempo para educar o les faltan las herramientas adecuadas para afrontar y solucionar los problemas con los hijos. Y los medios de comunicación, en general, tampoco colaboran ni ofrecen modelos que sean válidos para hacer tomar conciencia y transformar la sociedad. Basta con ver la TV y los programas que ofrecen el cine, el teatro... y una parte de la literatura (novelas, revistas...).

Lo cual nos lleva a constatar, desgraciadamente, como la violencia y la conflictividad, personal, familiar y social, en todos los sectores, crece. Por una parte, debido a la situación de las condiciones familiares o sociales desfavorables; por otra parte, por la falta de referencias, de ideales, de perspectivas de futuro, y por la ausencia de valores éticos que dominan la sociedad.

¿Quizás ha llegado el momento de buscar otras alternativas, de explorar lo inexplorado, de abrir la puerta a nuevos horizontes, de intentar probar otras vías, de ir a las raíces donde todo se origina?

Y aquí nos encontramos con la otra clave que puede ayudarnos a solucionar la problemática en la que estamos sumidos actualmente:

2. La Educación Prenatal como alternativa viable y duradera.

La Educación Prenatal aparece en estos momentos, de nuevo, como una alternativa interesante para conseguirlo, si la sociedad al completo y, sobre todo, los adolescentes y jóvenes, que serán los futuros padres-madres, toman conciencia de ella, y estas informaciones y conocimientos se difunden.

Generalmente, la mayor parte de las veces, se suele actuar sobre las consecuencias, con el fin de dar una respuesta inmediata a las situaciones que lo necesitan y así paliar los problemas acuciantes ante los que se enfrenta la humanidad. Pero para solucionar algo, realmente, de una manera eficaz y duradera hay que ir a las causas, es decir, a las raíces profundas que lo han originado.

“Sí, la ciencia se volverá vidente y redentora, a medida que aumente en ella la conciencia y el amor a la humanidad”.

Édouard Schuré.

Los descubrimientos científicos y psicológicos que se están llevando a cabo desde la década de los 80 del siglo pasado, desde la Medicina, la Biología, la Bioquímica, la Neurociencia, la Psicología... nos están indicando que esas “raíces” se encuentran en la etapa prenatal, y que es en ella donde se sientan las bases de lo que será nuestra futura salud física, mental y emocional, de nuestra forma de relacionarnos y comportarnos, incluso de nuestra creatividad, posteriormente, como adultos.

“La educación, por lo tanto, comienza antes del nacimiento”.

En este sentido, la Educación Prenatal se presenta como una revolución que remueve los cimientos de la idea que, hasta ahora, teníamos de la educación, y lo hace como una revolución pacífica, porque al ir a las raíces profundas donde todo se origina, podría ser la solución y la respuesta a los conflictos y problemas actuales, de una manera duradera.

La Cooperación como alternativa a la competitividad, es una de las claves que hemos dado para entrar en nuevos modelos de vida que nos lleven a construir una Sociedad y un Planeta Tierra más armónicos, más pacíficos, más bondadosos, generosos, solidarios y en equilibrio, y, justamente, la cooperación está y es la base en la que se sustenta la Educación Prenatal; hunde sus raíces en ella y atraviesa todas sus etapas, como después veremos.

Desde hace más de tres décadas, el concepto, la visión que teníamos de los niños antes de nacer se ha transformado, gracias al descubrimiento de las vivencias, de éstos, durante la etapa prenatal. ¿Quién se iba a imaginar que los niños antes de nacer iban a percibir sensaciones, emociones o pensamientos de sus madres, y que además

éstos les iban a influir, que tendrían recuerdos, que harían ciertos aprendizajes, que se iban a sentir amenazados, violentados, o bien amados?

Ya tenemos numerosas evidencias científicas y psicológicas que demuestran cómo la etapa prenatal es de suma importancia en nuestra posterior vida de niños, adolescentes y adultos, y, cada vez más, siguen apareciendo nuevas investigaciones que lo corroboran y confirman, y, sin duda, seguirán realizándose más y más, con el tiempo, que serán más sutiles y profundas, pero lo que sabemos, hasta ahora, ya es suficiente para actuar. Por lo tanto, como dice el bioquímico Kazuo Murakami, mientras tanto no es necesario que esperemos con pasividad a que llegue ese día.

“Si el conocimiento puede contribuir a una vida mejor debemos utilizarlo ahora”

Es el momento, pues, de dar un paso adelante y caminar juntos hacia un nuevo mundo de Paz, Amor y Armonía estables.

Las informaciones sobre la educación prenatal son accesibles para todos los habitantes del Planeta, independientemente del país, la raza, la cultura, las creencias, el nivel social... Es respetuosa con todo y con todos. Se dirige al corazón para despertar nuestro potencial de amor incondicional, con el objetivo de que los futuros padres puedan transmitírselo a sus hijos, a través del amor que ellos les ofrecerán, conscientemente, a lo largo de las diferentes etapas por las que esa educación va a pasar. Y aquí cabría plantearse, ¿es el amor, frente al egoísmo imperante, la cualidad que necesitamos desarrollar y la clave para la solución de los problemas a nivel global?

II. Orígenes e Historia de la Educación Prenatal

A continuación, haremos un breve resumen sobre la historia de la educación prenatal a lo largo del tiempo, desde los inicios hasta nuestros días.

En realidad, lo que están descubriendo los científicos, gracias a los avances actuales de la ciencia y de la técnica, sobre la vida prenatal, aunque puedan parecernos ideas nuevas, lo cierto es que no lo son, ya se conocían y se practicaban en las civilizaciones antiguas, en sus momentos de esplendor, como en la India, en China, Egipto, Tíbet, en el mundo amerindio, en Grecia... poseemos numerosas citas y referencias en los textos antiguos conservados que lo demuestran y, que podremos ir viendo a lo largo de las diferentes etapas de la Educación Prenatal, que expondremos en este libro. Y no solo las encontramos en las antiguas culturas, sino también a lo largo de los siglos tenemos pinceladas aquí y allá de ella, tanto en las culturas más

desarrolladas como en las más primitivas de África o en las de los aborígenes de Australia...

Como dice Alfred Tomatis, (1990) médico otorrinolaringólogo y uno de los primeros pioneros en este campo de la educación prenatal:

“A fuerza de reflexión y de intuición, los antiguos han propuesto hipótesis que hoy día la ciencia, con su arsenal tecnológico, no hace más que verificar”. P.191.

A partir del siglo XVIII, con el desarrollo de la ciencia y de la técnica, estas ideas ancestrales quedaron soterradas, aunque, en este mismo siglo, tenemos testimonios como los del escritor y teólogo suizo, Jean Gaspar Lavater (1741-1801) que decía: *“Si una mujer pudiera llevar el registro exacto de las intensas experiencias imaginativas que atravesaron su alma durante el embarazo, podría posiblemente conocer también con anterioridad los momentos culminantes en el devenir filosófico, moral, intelectual y fisiognómico de su hijo”.*

O los del novelista Johan Karlz Wezel, que apuntaba la idea de: *“Si bien no en todos los casos, la mayoría de los fenómenos que para asombro de doctos e iletrados afectan a tantos seres humanos, encontrarían fácil explicación si se dieran a conocer de manera exacta y con detalle la historia de su devenir dentro del seno materno, desde el primer día de su existencia hasta el día de su nacimiento”.*

Carballo – Vizcaíno (2017), p.17.

En el siglo XIX, Freud empezó a dar importancia a las experiencias infantiles y a tener en cuenta la experiencia de angustia en el momento del nacimiento, gracias a una aspirante a matrona que contestó en el examen a la pregunta de qué significaba el meconio, que se debía a la angustia que experimentaba el niño. Su discípulo Otto Rank, en su obra *“El trauma del nacimiento”* expone que los problemas psicológicos podrían ser reconducidos si se tuviera en cuenta la vivencia traumática, no resuelta, durante el nacimiento (trauma de la separación), que sería posteriormente confirmada por los tocólogos Philip Schwart y Hans Saenger a principios del siglo XX.

Entre finales del siglo XIX y principios del XX, algunos pedagogos también se pronunciarán sobre el tema, añadiendo alguna pincelada más, como el alemán, Rudolf Steiner (1861 – 1925) que dirá que hay que conceder a las futuras madres el derecho a formar hijos libres del estrés psicofísico, en la certeza de que, durante la gestación, el bienestar y la alegría de una madre, son las fuerzas que contribuyen a hacer que su hijo nazca con órganos perfectos.

El búlgaro, Peter Deunov (1864 – 1944) que consideraba fundamental para la salud de la sociedad la aplicación de los principios de la Educación Prenatal.

Y el también búlgaro, afincado en Francia, Omraam Mikael Aïvanhov (1900 – 1986) que ya en el 1938, en una conferencia pública dada en Lyon, (Francia), habló de la importancia de la educación prenatal como un factor para la transformación de la sociedad, haciendo hincapié en la importancia de la preparación de los padres antes de la concepción, de la importancia del momento de la concepción y del papel fundamental de la madre, apoyada y sostenida por el padre, durante la gestación; principios que serán confirmados posteriormente por los descubrimientos científicos y psicológicos. Decía así mismo que la verdadera educación del niño comienza antes del nacimiento y que si millares y millares de padres en el mundo decidieran hacer este trabajo, la humanidad realmente se transformaría en tres o cuatro generaciones. Ojalá este libro y todos los otros libros escritos sobre este tema, así como las numerosas investigaciones realizadas hasta el momento, puedan difundirse y llegar a todos los sectores de la sociedad, a fin de que estas palabras puedan convertirse, un día no lejano, en realidad.

En la década de los 60, contamos con la figura del doctor en medicina Alfred Tomatis, otorrinolaringólogo y especialista en trastornos de la audición y el lenguaje. Sería el primero en decir que el feto escucha, tiene su propia capacidad cognoscitiva y su psicología.

Y ya a partir de 1970 comenzarán a desarrollarse de una manera continua y significativa los estudios sobre la psicología prenatal.

Gustav Hans Graber, funda la Sociedad Internacional de estudios sobre la psicología prenatal (ISPP)

Ronald Laing: en su ensayo, *“Los hechos de la vida. Sueños, fantasías, reflexiones sobre el nacimiento”*, intenta comprender cuáles pueden ser las raíces de la infelicidad en la edad adulta, atribuyendo una clara responsabilidad a las situaciones dolorosas acontecidas en el interior del útero y en el momento del nacimiento.

O Günter Ammon, psiquiatra alemán, según el cual las condiciones de vida durante el periodo intrauterino determinan el desarrollo de las funciones primarias del individuo.

Belli (2017), pp. 9-10.

En este mismo periodo, el psiquiatra y profesor, Thomas Verny, publicó el libro *“La vida secreta del niño antes de nacer”*, que revolucionó el campo de la psicología y junto con el psicólogo David Chamberlain fundaron la Asociación americana de

psicología pre y perinatal (APPPAH). Llegados ya a la década de los 80, se siguen realizando investigaciones y descubrimientos importantes sobre la vida prenatal, gracias al desarrollo creciente de la ciencia y la técnica, siendo cada vez más los científicos y profesionales que se interesan por ella, desde diversos campos, los cuales continúan aportando nuevos conocimientos que nos permiten adentrarnos un poco más en el mundo mágico y fascinante de la etapa prenatal, y así, poder desvelar algunos más de sus misterios.

III. Objetivos

A.- Hacer tomar conciencia a jóvenes, padres, educadores, profesionales del campo de la salud, y a la sociedad en general, de la importancia de la vida prenatal, a fin de permitir a los futuros padres mejorar y armonizar el desarrollo físico y psíquico de sus futuros hijos.

B.- Informar a los jóvenes de la necesidad de prepararse para este momento importante de la concepción y de la gestación, que si se extiende y generaliza puede cambiar el curso de la humanidad.

C.- Educar seres en el respeto a los padres, profesores, sociedad en general. Educar seres humanos que desarrollen plenamente la cultura de Paz que tanto necesitamos.

D.- Educar seres en el respeto al medio ambiente y a la naturaleza, contribuyendo de esta manera al desarrollo sostenible.

E.- Educar seres solidarios y fraternales conscientes de la necesidad de compartir y adoptar actitudes tolerantes con la diversidad.

F.- Educar hombres y mujeres que construirán un mundo de equilibrio, respeto y armonía, valorando la importancia del papel de cada uno en el proceso de creación y formación de la vida.

G.- Erradicar la violencia y la dependencia de todas las sustancias tóxicas que destruyen, sobre todo a los jóvenes.

H.- Educar en una sexualidad sana y responsable, donde amor y placer vayan asociados.

I.- Dignificar el papel de la mujer-madre y devolverle su verdadera dimensión en nuestra sociedad. Así como, valorar y poner de relieve la importancia del papel del hombre- padre durante todo el proceso.

K.- Participar en la Prevención de la salud física y psíquica

IV. Contenidos

¿Qué entendemos por educación prenatal?

Aquella que va a recibir un ser, desde los primeros momentos de su vida, es decir, antes, si incluimos en ella la preparación de los padres previa a la concepción, y durante su estancia en el útero materno, mediante la utilización práctica de una serie de métodos naturales, basados en la forma de vivir en el cotidiano de los padres, con el fin de que pueda disponer de las mejores condiciones, para su desarrollo físico, emocional y mental, y así convertirse después en un adulto equilibrado, sano y feliz.

Y llegados a este punto, es importante definir que es instrucción y educación, con el fin de distinguirlas y dejar claro a qué nos referimos cuando hablamos de educación prenatal:

Instrucción: es la transmisión de conocimientos y de habilidades y para ello utiliza métodos de aprendizaje.

La educación: es la que trata de ayudar a los seres a despertar y a desarrollar todo su potencial de una manera integral.

Por consiguiente, al ser prenatal no hay que enseñarle nada, mediante “técnicas artificiales específicas”, eso sería violentarle y resultaría incluso perjudicial; esta educación prenatal, a la que nos referimos, es la que se realiza a través de la madre dentro de los procesos naturales del embarazo. El ser prenatal, básica y fundamentalmente, lo que necesita es sentirse amado, deseado, protegido y rodeado de tranquilidad, seguro, así como que se le reconozca su derecho a estar aquí.

¿Cuándo comienza?

Desde el mismo instante en que se decide asumir la responsabilidad de traer un nuevo ser al mundo.

Etapas a través de las cuales se desarrolla:

- 1.- Preparación a la concepción.
- 2.- Concepción.
- 3.- Gestación.

Complementadas por su papel importante de puente entre la vida intrauterina y extrauterina por:

- 4.- Nacimiento
- 5.- Lactancia materna.

Podemos decir que estos son los principios de base sobre los que se asienta esta educación prenatal de la que hablamos. A lo largo de todas las etapas, podremos ver como la cooperación será el distintivo de ella.



1. Preparación a la concepción



“Que gran avance, para los padres y los niños venideros, el día que los sistemas sociales, médicos y psicológicos propongan, incluso antes de la concepción, una verdadera preparación a la paternidad – maternidad. La integración posterior de estos conocimientos les permitirá adquirir actitudes mentales y emocionales positivas para engendrar un bebé y ayudarlo a crecer, no solo satisfaciendo sus necesidades materiales sino también aportándole amor y desarrollo global”.

Doctora, Claude Imbert.

El primer paso a dar será, pues, **la educación de los futuros padres**: cómo prepararse para traer hijos al mundo en las mejores condiciones y cómo poder ofrecérselas después a sus hijos.

“El progreso puede realizarse si los hombres y las mujeres toman conciencia de su responsabilidad en la concepción y en la gestación de los niños. Puesto que la creación depende de los creadores, estos deben mejorarse para que sus creaciones sean a su vez mejores”.

Aïvanhov (1993), p. 144.

Generalmente, algunos autores destacan que, en la vida de un ser son fundamentales, los nueve meses antes de la concepción, los nueve meses de gestación y los nueve meses después, pero otros afirman que un año antes, durante el periodo de la gestación y un año después, incluso algunos alargan este periodo hasta los 2 o 3 años después del nacimiento.

Un artículo publicado en el periódico Ideal de Granada, (España) el 21-1-2016, escrito por un juez de menores, el juez Calatayud, muy conocido por sus sentencias ejemplares, junto con dos psicólogos decía: **“¿Hay que estudiar para ser padres?** Para pilotar un avión hay que tener una licencia. Para conducir un coche hay que tener un carné. Y para ser padre no se exige nada”.

Esto puede ser una muestra de cómo las alarmas están sonando y de cómo se está empezando a tomar conciencia de la necesidad de la preparación de los futuros padres, de los hombres y mujeres que deseen traer hijos al mundo.

Por lo tanto, con la transmisión de estas informaciones a los futuros padres, quizás, les estaríamos ayudando a “obtener esa licencia”, para poder abordar la paternidad – maternidad en su momento, de una manera más consciente y responsable.

“En la Grecia antigua, la preparación para el papel de ciudadano incluía la de padre, era pues importante preparar a los jóvenes desde la pubertad para la paternidad, estaba decretado en las leyes de la ciudad”.

Mari,I. (2015) Coloquio internacional de educación prenatal, París.

Así mismo Pitágoras, filósofo y matemático (569 – 475) enseñaba, en la antigua Grecia, que no era justo que los que aman los caballos, los perros y los pájaros hagan todo para que su descendencia sea sana, mientras que por sus propios descendientes los humanos no toman ninguna precaución. Esta negligencia es el punto de partida y la causa de una descendencia sin valores del alma.

Mari,I. (2021), I Congreso Internacional de Pedagogía Prenatal.

Y lo que decía Pitágoras, sigue siendo actualidad, y lo podemos comprobar. Por ejemplo: las personas que tienen caballos, pájaros o crían perros de raza... procuran

darle las mejores condiciones, los mejores cuidados, la mejor alimentación para que su descendencia sea buena y mejorada... sin embargo con su futura descendencia los humanos ¿toman las mismas medidas?

Esta preparación, pues, es básica para poder aportar al futuro ser las mejores condiciones para su desarrollo físico, psíquico y espiritual. Porque no le vamos a legar solo una herencia genética puramente física, también le vamos a transmitir un bagaje mental y emocional que van estrechamente ligados a él.

El óvulo de nuestra madre y el espermatozoide de nuestro padre, antes de su encuentro y fusión, ya estaban impregnados de sus pensamientos y emociones, los cuales nos han influido mental y físicamente a lo largo de nuestra vida. La memoria está en nuestra agua interna. Es como una cinta de cassette que graba todo, nos cuenta la bióloga, M.Jesús Blázquez.

Cuando queremos realizar un proyecto y obtener los mejores resultados con él, por ejemplo: un proyecto de fin de carrera, un viaje, una boda, comprar una casa... generalmente lo meditamos y lo preparamos con tiempo y minuciosamente. Pero cuando se trata de tener un hijo, no siempre actuamos así. Sin embargo ¿qué es un hijo/a? ¿no es acaso también un proyecto? Podríamos decir que es el más importante que podamos llevar a cabo en la vida.

Generalmente nos parece, y aceptamos como algo natural, sensato y lógico, prepararnos para ser buenos profesionales en el dominio que sea: la ingeniería, la arquitectura, la economía, la educación. la sanidad.... el arte, el canto, la música, el deporte... para ello sabemos que es necesario prepararse, estudiar y entrenarse durante un largo tiempo y, además, mantener esto durante toda nuestra vida profesional, si queremos conseguir buenos resultados y seguir manteniendo nuestras facultades “en forma”.

Un músico, por ejemplo, no solo estudia y aprende durante años, también tiene que ejercitarse y practicar cada día y no el mismo día que va a dar un concierto, y en el caso de un deportista lo mismo... entonces, si todo exige una preparación ¿no tendríamos que hacer lo mismo cuando se trata de traer un hijo/a al mundo? ¿Tendríamos que prepararnos también, con tiempo y antelación, esforzarnos para dar lo mejor de nosotros y poder llegar a ser “buenos profesionales”? es decir, padres conscientes y responsables que comunicarán lo mejor de sí a sus futuros hijos.

Traer un nuevo ser al mundo demanda compromiso y responsabilidad y su base se sustenta en la cooperación de la pareja. Y es, justamente, en este trabajo de cooperación en el seno de ella, basado en el amor, en la armonía, en la confianza, en la ayuda mutua, que la propia relación se fortalece y profundiza, al estar trabajando juntos y conscientemente en una empresa, en un proyecto común grandioso... ¡su hijo/a!, con el fin de ir preparándole las mejores condiciones para el comienzo de su

vida y así poder legarle la mejor herencia: “La salud en el cuerpo, en la mente y en el corazón” y desde esa base ayudarle posteriormente a desarrollar sus talentos.

Todo el trabajo de preparación que hagan los padres antes, contribuirá a ello e irá despejando el camino para cuando llegue el momento de la concepción.

Ya el amor hacia el futuro ser está presente en la raíz de esta preparación y empieza a actuar. Podemos decir que será el amor el que, de alguna manera, va a comenzar a forjarlo durante ella, incluso antes de que se concrete y materialice, más adelante, el proyecto. Hay que preparar pues, su venida con anticipación, ver si nos encontramos con la fuerza y las condiciones para realizarlo, pensarlo y sentirlo de manera clara, hacerle un espacio en nuestro corazón y en nuestra mente y acariciar la idea con dulzura y alegría.

Igual que el pájaro que prepara el nido rama a rama o el agricultor que prepara la tierra antes de introducir una buena semilla y con ello obtener una buena cosecha, nosotros tendremos que preparar nuestro organismo a fin de crear las buenas condiciones que permitirán posteriormente “plantar una buena semilla”. O como cuando vamos a recibir invitados en nuestra casa y procuramos arreglarla bien, que esté limpia, ordenada, acogedora..., pues, aquí ¿sería conveniente actuar de la misma manera? Cuando ya está clara la idea de tener un hijo/a también podemos “preparar la casa”, para invitar al nuevo ser a venir a nuestra familia, es decir, nuestro organismo para recibirle con las cosas lo más ordenadas posibles.

Actualmente, estamos asistiendo a descubrimientos, que antes no hubiéramos podido ni imaginarnos, y que abren la puerta a una nueva dimensión con respecto a la etapa prenatal. Como el hecho que, a veces, puede ocurrir que sea el hijo/a el que aparece en la mente o en el corazón de los padres, antes de que lo hayan pensado o sentido.

Sobre este tema que podríamos denominar también, el de la **Preconcepción**, hay varios autores que han dado otro paso adelante, como la psicóloga Elizabeth Hallet. Mientras trabajaba en un libro sobre vinculación después del nacimiento, se encontró con que algunos padres en sus relatos hacían hincapié en que su relación con el bebé había empezado incluso antes de la concepción. O como Elizabeth Carmona y Neil Carman, que recogieron durante 10 años más de 200 historias de bebés antes de la concepción y en el útero materno, en 165 culturas y religiones y que recogieron en su libro la “Cuna Cósmica”.

Esta comunicación del bebé con sus padres antes de la concepción se da de formas variadas, mediante sueños, visiones, acontecimientos sincrónicos, intuiciones...

También está la historia que cuenta el alpinista Aron Ralston, en su libro, “Entre la espada y la pared” y del cual se hizo, incluso una versión cinematográfica. Este alpinista tuvo que amputar su brazo para poder liberarse de la piedra, en la que había quedado atrapado tras una caída en la montaña. Cuenta como en el momento que

había aceptado su muerte ya allí, tiene una visión en la que ve a un niño de tres años en una sala de estar, siente de alguna manera que es su casa futura y que el niño es suyo. Lo coge con su brazo izquierdo, usando su brazo sin mano derecha para equilibrar y se ríen juntos de cómo se mueve para equilibrar su hombro. Aron todavía no se había dado cuenta de que podía amputar su brazo para librarse de la piedra. Tras esta visión Aron se queda con una tranquilidad subconsciente de que va a sobrevivir a esta situación. Esa creencia y el chico, cuenta, lo cambia todo para mí. En agosto del 2009 se casó y su primer hijo nació en febrero del 2010.

Y existen otros testimonios de personas que han tenido también una conexión antes de la concepción.

En la tradición de los Aborígenes de Australia, el padre tiene que verlo en sueños antes de su concepción, o en el caso de una tribu del este de África, en la que la fecha de nacimiento de un ser se produce cuando la idea de tener un bebé aflora en la mente de la madre, entonces se retira en soledad y está atenta, hasta que escucha una melodía, que será la canción del ser que quiere concebir.

Un día, hablando con una madre, me dijo: “Que cuando tenía 23 años se le vino de pronto a la cabeza, el nombre de Ariana, sintió como una llamada, que entonces no entendía, pasó el tiempo y a los 33 años quedó embarazada... fue una niña, y le puso el nombre de Ariana, en aquel momento recordó el acontecimiento que le había ocurrido a los 23 años y supo que se había conectado con ella 10 años antes”.

O, el testimonio que me dio otra madre, hablando con ella de estos temas:

“Cuando tenía 20 años sabía, claramente, que quería, y que sería madre un día, sería una hija y se llamaría Lucía. Ya, desde ese momento, empecé a pensar en ella y a proyectar cómo quería que fuese, qué cualidades tendría. Años después, al quedar embarazada, todos me decían que era un niño, tardé bastante en saber el género del bebé, pero yo les decía siempre, que no, que era una niña y, así fue..., una niña a la que puse el nombre de Lucía”.

En este caso no fue un deseo o una proyección personal de la madre, fue una intuición, una fuerte convicción, un llamado..., que apareció en su mente y corazón, mucho tiempo antes.

Otra historia de preconcepción fue, la que me contó un padre al finalizar una conferencia sobre Educación Prenatal:

“Mucho antes de pensar siquiera en tener hijos, mi mujer y yo sentimos que tendríamos, un día, un hijo y que se llamaría Gerard. Años después tuvimos un hijo y le pusimos Gerard”.

Es posible que después de leer estas líneas, algunos padres y madres sientan y recuerden que experimentaron en su vida algo así, o similar.

Por lo tanto, volviendo al tema de la importancia de la preparación, sería conveniente, en el caso de una pareja que haya tomado la decisión de traer un nuevo ser al mundo, tomarse un año o al menos seis meses, antes de concebir, para preparar su organismo. Hoy en día nos encontramos con que la esperanza de vida se ha incrementado, gracias a los avances de la ciencia y la medicina, pero ¿podemos decir lo mismo de la calidad de vida?

Con los años el cuerpo va acumulando gran cantidad de toxinas, como consecuencia de la contaminación medioambiental, y de los malos hábitos de vida: tabaco, alcohol... grasas saturadas e hidrogenadas, metales pesados, pesticidas y abonos químicos, exceso de sal, azúcar, proteínas, medicamentos, vida sedentaria, estrés ... todo esto intoxica nuestro cuerpo y tiene sus consecuencias en nuestro organismo, consecuencias que no se van a manifestar inmediatamente sino con el transcurso de los años. Los órganos como el hígado, los riñones, los intestinos y los pulmones, que se encargan de neutralizar y eliminar las toxinas acumuladas se resienten, por eso es importante prestar atención a lo que comemos, bebemos y consumimos. La acumulación de estas toxinas perjudica nuestra calidad de vida y deteriora tejidos muy sensibles y vitales como nuestra flora intestinal, que es donde se encuentra una parte de nuestro sistema inmunológico, lo que puede considerarse en muchos casos como el comienzo de enfermedades, entre las cuales se cuentan, las cada vez más frecuentes alergias. Por lo tanto, es muy importante ayudar al organismo a desintoxicarse, para mantener el trabajo que estos órganos realizan en buen estado y poder contribuir de esta manera a tener un cuerpo sano y en buena salud para beneficio nuestro y de nuestros futuros hijos.

Para limpiar el organismo de sustancias nocivas y toxinas podemos llevar a cabo diversas acciones y es necesario persistir en ellas si queremos mantener la salud en general a lo largo de nuestra vida. Por eso es conveniente que estas informaciones las tengan no solo las personas que se plantean tener hijos, sino también los adolescentes y jóvenes con el fin de que tomen conciencia, lo más pronto posible, de la necesidad de tener hábitos de vida saludable, para su propio bienestar y salud y para cuando llegue el momento de ser padres para poder legarle un buen capital genético a su descendencia.

Reglas básicas que podemos seguir son:

Una alimentación sana y equilibrada, con alimentos variados.

Si es posible ecológicos, o lo más naturales que podamos consumir, es decir, que no contengan muchas sustancias químicas (plaguicidas, pesticidas, abonos químicos...)

Hoy, afortunadamente, se está tomando conciencia, cada vez más, de la importancia de los alimentos sanos y limpios y el mercado de los productos ecológicos se está ampliando. Van creciendo, poco a poco, también, las personas que convierten una parte del jardín de su casa en un pequeño huerto, e incluso algunos “cultivan” en las terrazas. Beber mucha agua, consumir frutas y verduras lo más frescas posibles. Es conveniente eliminar las bebidas que contienen azúcares, los alimentos muy grasos, la tan extendida comida basura, así como la bollería industrial, las chucherías, y en general todos los alimentos refinados (harinas, arroz, pasta...)

Hasta ahora, la toma de conciencia era algo individual, pero empezamos a observar, afortunadamente, como empieza a introducirse en organismos e instituciones mundiales la idea de la necesidad de volver a la agricultura y ganadería tradicional para salvar el Planeta y nuestra salud.

De la importancia de la alimentación en la fase de preparación de los padres antes de concebir, tenemos también referencias en las tradiciones antiguas.

Estudios realizados en los años 30 por el médico nutricionista Dr. Wenston Price, nos muestran cómo los nativos americanos, polinesios, andinos y pigmeos, a pesar de sus condiciones de vida muy diferentes, en las culturas de estos pueblos hay un denominador común: se aconsejaba a los futuros padres de consumir ciertos alimentos “sagrados”, los huevos de pescado, el pescado salvaje, el aceite de bacalao del atlántico, las conchas y la mantequilla. Eran recomendados para aumentar su fertilidad, pero también para que el futuro ser sea sano, fuerte y resistente a las condiciones de vida rudas.

Los nativos de los Andes, por ejemplo, recorrían grandes distancias hasta el océano, para traer a sus pueblos, situados en las cimas de las montañas, huevos de pescado que ponían a secar. Este alimento precioso estaba reservado a los jóvenes que se acercaban a la edad de concebir. La ciencia de nuestros días revela la importancia de los elementos nutricionales contenidos en los huevos de pescado: vitamina A, D, K, zinc, yodo, DHA (ácido graso omega 3), esencial para el desarrollo del cerebro y de la retina.

En el Tíbet, la pareja se prepara desde el punto de vista físico, mental y espiritual, y, a continuación, invitan al niño/a a descender en el útero y en la familia. Los futuros padres purifican sus cuerpos de toxinas y se nutren con alimentos sanos. Dra. Lavinia Nanu.

Pero no todo se resuelve cuidando la alimentación.

“La manera en la que comemos también es importante”

Desde el punto de vista de la mente y el cuerpo, la nutrición no está solamente en los alimentos que consumimos. El ambiente en el que comemos, nuestro estado

emocional y las conversaciones durante la comida son también parte esencial de la nutrición. “La manera en que comemos es tan importante como los alimentos que consumimos”. Cuando coma con conciencia, notará como cada bocado nutre su cuerpo, su mente y su alma.

Chopra (2006), pp. 88-90.

Cuando comemos, ¿qué hacemos?..., masticar los alimentos antes de que lleguen al estómago.

Es aconsejable pues, masticarlos bien hasta que lleguen a estar casi líquidos, si los tragamos sin haberlos masticado suficientemente, es más difícil de digerir y el organismo tiene más dificultades para asimilarlos, y, entonces, se ve obligado a gastar mucha energía para transformarlos, lo que tiene como consecuencia el que podamos sentirnos fatigados.

Pero podemos añadir aún otra cosa que va a ayudar a la masticación, que es “comer en silencio”, esto también reporta beneficios a nuestra salud.

Si comemos hablando, agitados, discutiendo o estresados, normalmente tragamos la comida sin masticarla bien, tragando al mismo tiempo aire, y esto, desde el punto de vista físico nos puede crear problemas de gases y mala digestión, además de que impregnamos, de alguna manera, los alimentos de esas energías negativas y la digestión no se hace correctamente.

Sin embargo, cuando comemos, tranquilamente, en silencio, masticando bien los alimentos, concentrados en lo que estamos realizando e incluso agradeciendo por la fortuna de poder comer; al levantarnos de la mesa, normalmente, nos sentimos calmados y con buena disposición, incluso si al principio estábamos nerviosos y agitados. ¡Cuántas veces he podido constatarlo en mi vida!

Esta actitud es lo que podemos llamar una nutrición consciente.

Os recomiendo ponerla en práctica e intentarlo durante un tiempo.

Si no obtenéis resultados inmediatamente, perseverad sin desanimaros y podréis comprobar los beneficios para vuestra salud.

Ahora bien, comer en silencio, “no es solamente no hablar”, es necesario también, para obtener los resultados deseados, estar concentrados en lo que hacemos, porque podemos estar callados y nuestra mente, sin embargo, puede estar dando vueltas alrededor de diferentes cosas: de los problemas personales, de las montañas de trabajo, de lo que tengo que hacer después... Para experimentar sus beneficios es bueno centrar la mente en el momento presente.

Os propongo realizar **un ejercicio sencillo**, que puede ser de gran ayuda, sobre todo al principio:

Antes de comenzar a comer, realizad algunas respiraciones profundas.

A continuación, elegid un pensamiento o una emoción positiva, por ejemplo, supongamos que estamos agitados, nerviosos, pues, podemos centrarnos repitiendo mentalmente, todo el tiempo que necesitemos, serenidad, paz..., al mismo tiempo que masticamos los alimentos, hasta que haya introducido en mí un estado de calma.

Si estamos cansados y hemos tenido una mañana o un día de mucho trabajo, pues, por ejemplo, fuerza, vitalidad... si estamos tristes, alegría..., podemos elegir en cada momento lo que necesitemos, y pensar e imaginar que lo recibo a través de los alimentos. También, como decíamos más arriba, puedo dar las gracias, agradecer a la madre naturaleza por estos alimentos que nos ofrece con tanto amor y generosidad.

Si lo practicamos con fe y convicción, y perseveramos, podremos ver los resultados. No perdemos nada intentándolo, y puede ser que abramos la puerta a nuevas experiencias que enriquezcan el acto de comer y le den un nuevo sentido a nuestra vida.

Cuanto más conscientes somos de la importancia de estar centrados en cada acto que realizamos en nuestra vida cotidiana, por pequeño o insignificante que parezca, más dominio de nosotros mismos vamos adquiriendo, poco a poco, y el momento de la comida puede ser un buen ejercicio para practicar.

Como dice Kazuo Murakami, este bioquímico japonés: “La exposición a cosas, información y entornos nuevos es una oportunidad perfecta para estimular los genes inactivos e incrementar nuestro potencial”.

Ejercicio físico. Ya sabemos todos los beneficios que tiene el ejercicio físico para nuestra salud. Conocemos el dicho de “mente sana in corpore sano”, así que es otro factor importante a tener en cuenta. El ejercicio físico regular, elimina toxinas, estimula los órganos, mantiene la flexibilidad y la ligereza del cuerpo, permite eliminar las tensiones, cuando estamos sobrecargados, relaja e incluso nos dice Kazuo Murakami que puede activar nuestros genes benéficos y desactivar los dañinos. Así que aquí tenemos algunas buenas razones para animarnos a practicarlo y contrarrestar los hábitos tan sedentarios que hoy nos impone el ritmo de vida. Cada persona puede practicar el tipo de ejercicio que mejor se adapte a sus gustos y preferencias.

Eliminar todo tipo de sustancias tóxicas. El alcohol, el tabaco y el resto de drogas, duras y blandas. Ellas no solo enferman y destruyen el cuerpo físico, sino también la mente y el corazón. Afectan a nuestro comportamiento, a nuestras relaciones, a nuestra concentración, a nuestra capacidad de escucha y de pensar en los demás... alteran y dañan el sistema nervioso, el cerebro, las neuronas, afectan al hígado... Y aunque no siempre podamos ver, inmediatamente, los resultados de su acción sobre la salud, lo cierto es que la van minando de manera silenciosa pero segura. Podríamos

compararlo con el trabajo que hacen las termitas cuando, poco a poco, van carcomiendo un mueble; aparentemente no se ve, hasta que, un día, se viene de pronto abajo. Esto en el caso de las drogas que no son duras o están alteradas, porque algunas sí que no hay que esperar mucho para ver sus resultados en la salud.

No obstante, hoy en día, hay mucha información sobre los efectos negativos de las drogas sobre nuestra salud y está al alcance de todos acceder a ella.

Además de evitar su consumo, también es conveniente no frecuentar aquellos lugares que estén muy cargados de humo o muy polucionados, porque, aunque no consumamos las sustancias tóxicas, pasivamente si lo hacemos. Esto no quiere decir que nos apartemos del mundo y de la sociedad, sino de cambiar nuestros hábitos durante un tiempo y encontrar la medida, como en todo, sin obsesionarnos. En la vida siempre vamos a tener que hacer, muchas veces, elecciones y si hemos elegido ser padres, es conveniente intentar prepararnos durante un año o al menos durante seis meses antes de la concepción, todo dependerá del grado de desintoxicación de nuestro organismo y de lo que hayamos consumido hasta ese momento. Después tendremos tiempo de volver a nuestra vida y hábitos, si así lo deseamos. Este sacrificio es de poco tiempo si lo comparamos con toda una vida, la de nuestro futuro hijo/a y con los beneficios que le reportará a lo largo de ella.

Respirar aire puro. El lugar idóneo para ello es “la Naturaleza”, pasar tiempo en ella es muy recomendable. Sobre todo, hoy en día que llevamos una vida muy agitada y estresada, muy sedentaria. Pasear por parques y jardines, si vivimos en una ciudad, salir al campo de tanto en tanto, ir a la montaña, hacer senderismo, practicar deportes en ella, son prácticas muy beneficiosas en general.

Escuchar el sonido de las hojas de los árboles, movidas por el viento, el rumor del agua de un riachuelo, de una cascada, el canto de los pájaros, el silencio que reina en estos ambientes, la pureza del aire que respiramos, sobre todo, cuando vamos a la montaña. Todos ellos son elementos que nos aportan un gran bienestar, no solo a nuestro cuerpo, sino también a la mente y al corazón, a todo nuestro ser y son una fuente de salud importante, porque nos equilibran y armonizan, nos calman y serenán.

Aprender a respirar correctamente. La práctica de la respiración consciente y diafragmática, es muy buena para la salud. Es magnífica para la oxigenación de las células. El movimiento que realizamos al respirar lenta y profundamente, tranquiliza el sistema vegetativo parasimpático, y produce señales en el cuerpo que nos dicen, “todo está bien”, Por lo tanto, ayuda a calmar y a equilibrar nuestro sistema nervioso y contribuye al buen funcionamiento de los órganos porque los ayuda a trabajar mejor.

El diafragma juega un papel importante en la respiración. Durante el movimiento de inspiración, cuando los pulmones se dilatan, el diafragma desciende, y durante el movimiento de expiración, cuando se contrae, el diafragma asciende. Ciertas enfermedades digestivas o pulmonares son debidas a una mala posición o a una contracción del diafragma. El diafragma es un músculo poderoso que tiene que permanecer flexible, y con la respiración profunda y diafragmática contribuimos a mantenerlo en buen estado. Respirar lenta y profundamente, incluso de vez en cuando, retener el aire algunos segundos en los pulmones antes de sacarlo, permite al aire descender profundamente por ellos para llenarlos, hincharlos y dilatarlos. No es bueno respirar deprisa, porque el aire no tiene tiempo de descender profundamente por los pulmones. Al respirar únicamente con la parte alta de los mismos, el aire viciado no puede ser expulsado y reemplazado por aire puro. Cuando respiramos de una manera agitada, activamos el sistema vegetativo simpático, que es el que se pone en funcionamiento cuando estamos en una situación de alerta o de huida ante un peligro, con lo cual nos cuesta más aprender, estar lúcidos o ser creativos. Es importante también que, al respirar, la columna vertebral esté lo más recta posible. La columna vertebral juega un papel importante en nuestra salud y hay que cuidarla. Por lo tanto, la respiración profunda es un ejercicio magnífico que podemos practicar porque, además, de lo que acabamos de decir, tiene también una influencia sobre el funcionamiento del cerebro. Evidentemente los pulmones no tienen una acción directa sobre el cerebro, pero son un factor muy importante en la purificación de la sangre, y cuando la sangre que llega es pura y limpia, irriga el cerebro bien y permite a la mente estar despejada, pensar bien, trabajar bien y estar lúcidos. Practicar regularmente ejercicios de respiración mejoran la salud.

Durante años en el sistema educativo con los adolescentes, les enseñaba y practicábamos, algunos minutos antes de empezar las clases y las explicaciones, la respiración profunda y diafragmática. Al principio les parecía extraño y, a veces, a algunos les costaba entrar, pero con el tiempo se acostumbraban y empezaban a ver sus beneficios; me comentaban que se habían relajado y que su mente se había despejado de la clase anterior, lo cual les permitía concentrarse mejor y añadían que tendría que practicarse en todas las asignaturas entre clase y clase. Sus energías se renovaban con esta práctica sencilla pero muy eficaz.

Yo misma la llevo practicando desde hace 24 años y me ha ayudado, en momentos delicados de mi vida, a superar determinadas situaciones de estrés, que cursaban con ansiedad, y a curarme. Podemos considerar que la respiración profunda y consciente es preventiva y curativa. Aporta, pues, beneficios incalculables para la vida intelectual, para la vida emocional y para la vida física.

Dormir lo necesario y bien. Es muy importante. Hoy en día, tenemos malos hábitos de vida y el traspasar se ha convertido en una costumbre natural, por la práctica de actividades diversas, no siempre saludables, y, sobre todo, entre los más jóvenes. El no dormir lo suficiente, puede ser un obstáculo que nos impida tener una buena concentración en nuestro trabajo, y en el caso de los adolescentes y jóvenes, esta es una de las causas que provoca cansancio y, por consiguiente, que dificulta en gran medida el aprendizaje.

El día y la noche existen por alguna razón, y es bueno y aconsejable ir con los ritmos de la naturaleza. Dormir por la mañana, con la luz del día, no nos descansa y renueva como dormir con la oscuridad de la noche.

El no dormir bien y lo necesario, también nos puede volver más irritables y nerviosos. He podido comprobarlo en mí misma y en los jóvenes, a lo largo de muchos años de docencia, pero sobre todo en estos últimos tiempos. Durante el sueño le damos a nuestro organismo, la posibilidad de limpiarse y regenerarse. Por eso después de una buena noche de sueño, al levantarnos nos sentimos descansados y llenos de energía para afrontar el nuevo día con alegría y buen humor, claves para mantener una buena salud.

Ahora bien, con estas medidas, que ya son importantes en sí mismas, no está finalizada toda la preparación. Tenemos que abordar y revisar también nuestro mundo mental y emocional, porque junto con la genética, puramente física, van estrechamente ligadas las formas de pensar y de sentir. Es conveniente, intentar liberar todos los bloqueos, traumas, miedos, la rabia, el odio..., todos aquellos elementos negativos que arrastramos, a veces, desde la etapa prenatal, o de la infancia, de la adolescencia, de la familia... que nos suponen un problema y que nos impiden tener, verdaderamente, una vida más plena, feliz y libre. Esto nos beneficia a nosotros, en primer lugar, y en el futuro a nuestros hijos.



Preparar el plano emocional:

El Psiquiatra Thomas Verny, (1988) nos dice: *“Las mujeres y los hombres deben resolver sus problemas emocionales antes del embarazo para no transmitirlos a sus hijos”*. P. 27.

Aquellos elementos que no se han solucionado antes de la concepción, son a menudo transmitidos de una generación a otra, convirtiéndose así en un gran fardo invisible presente en la familia. Heredamos de nuestros padres, abuelos, bisabuelos, tíos..., muchos factores que están conectados con nuestra parte biológica y psicológica al nacer (detalles físicos, comportamientos, actitudes...).

Seguramente todos conocemos muchos ejemplos: Elena tiene la misma cara de su tía Luisa, y también la misma bondad que ella o se parece mucho a su abuelo Juan, tiene los mismos andares, y también su genio..., y estos son ejemplos sencillos de la parte más evidente, pero también, en algunos casos, heredamos problemáticas más sutiles que son más difíciles de identificar. Según la sensibilidad y las características particulares de cada uno, podemos heredar, por tanto, de nuestros antepasados, toda una serie de problemas no resueltos, de tabús, de cosas no dichas y guardadas, a veces, como secretos inconfesables, que se transmiten de generación en generación. Todo esto es conveniente sacarlo a la luz y sanarlo antes de concebir.

Sobre las huellas genealógicas la doctora Claude Imbert, (2004) que lleva muchos años tratando y ayudando a sus pacientes a sanarlas, nos deja esta reflexión, hablando a través de un bebé:

“Nosotros los bebés estamos aquí con el objetivo de ser nosotros mismos, pero solo lo conseguiremos si nuestros padres se liberan de las huellas emocionales del pasado de esta familia que vive dentro de ellos siempre”. Libres de las cadenas genealógicas que se habían formado, os permitirán transformar vuestra propia vida al tiempo que nos ayudáis a nosotros”. PP. 271-272.

Y llegados a este punto cabe preguntarnos: ¿Cómo capta el embrión las huellas genealógicas familiares?

La doctora Claude Imbert nos da la respuesta: primero, a través de las vibraciones de su primera célula que contiene la totalidad de la información transmitida por el óvulo y el espermatozoide de sus padres. De esta forma le transfiere no solo los cromosomas que definen el color de la piel, de los ojos, la talla..., sino también las huellas de todo lo que son tanto el uno como el otro. En sus primeras células, los padres también les transfieren su historia que ya contiene las de sus generaciones anteriores. Su primera célula, que contiene la cadena genealógica desde hace décadas se va a multiplicar de manera idéntica, por lo que la herencia quedará inscrita en todos los tejidos y órganos.

Por todo ello es importante, intentar pues, liberarlas antes de la concepción, si no se las queremos transmitir a nuestros hijos y, ahora sabemos, gracias a los descubrimientos científicos, que esto es posible.

En este sentido, Kazuo Murakami, (2007) explica que, “aunque la herencia se transmite genéticamente, nuestros genes vienen equipados con una especie de interruptor que puede cambiar su funcionamiento”. P.10.

Nos dice también, el biólogo Bruce Lipton, (2007) que ha revolucionado el campo de la biología y de la idea que teníamos de ella, que “los padres pueden reprogramar cuidadosamente sus creencias restrictivas sobre la vida antes de traer a sus hijos al mundo. Y que no son nuestros genes los que controlan nuestras vidas, sino nuestras creencias”. PP.195-241.

Por otra parte, a veces, tenemos también, resentimientos con nuestros padres o con nuestra pareja o hermanos..., en otros casos, puede ser mucha ira y rabia contenida o emociones negativas como los celos, la envidia, la posesividad, el odio... que nos hacen sufrir y que nos intoxican, porque no solo los alimentos pueden ser dañinos, las emociones negativas son también muy dañinas y tóxicas para nuestra salud.

El doctor Deepa Chopra, (2006) de una manera muy poética nos habla de esto, cuando dice: “Busque la manera de sanar los disgustos con su pareja antes de la llegada de su hijo. Abran sus corazones y desechen las emociones tóxicas que puedan

estar atrapadas. Haga de su hogar un jardín de paz, para que su bebé se sienta seguro y amado, antes y después de nacer”. P.150.

Así pues, podemos buscar y utilizar diferentes métodos, para intentar liberar todo lo negativo de nuestro mundo emocional.

Hay una fórmula sencilla, asequible, rápida, eficaz y gratuita con la que todos tenemos la posibilidad de comenzar a transformar lo negativo del plano emocional que es:

“Perdonarse y perdonar a los demás” este puede ser un buen método para empezar. Todos cometemos errores, faltas, nos equivocamos “no somos perfectos”, pero permanecer, eternamente, atormentados por ellos, no es la mejor solución. Muchas veces tendemos a verlos como fracasos, pero no lo son en realidad, son lecciones que la vida nos pone delante para ayudarnos a aprender y a adquirir la experiencia necesaria, con la finalidad de reforzarnos y avanzar, en determinados momentos de nuestra vida, si extraigo de ellos la enseñanza o la lección que está detrás. Perdonarnos y perdonar, ejercen un poder mágico sobre nuestro ser porque disuelve los nudos que atenazan nuestra mente y, sobre todo, nuestro corazón.

El perdón abre nuestro corazón al enorme potencial de amor incondicional que todos portamos dentro de nosotros, es como un bálsamo para él. Nos aporta la paz y nos libera de ese malestar y peso que nos acompaña cuando estamos en la atmósfera del odio o del deseo de venganza, del enfado, del rencor, de la envidia, de los celos...

Otro método que podemos practicar es:

Transformar los sentimientos negativos por aquellos positivos que nos aportan calor y alegría al corazón.

El filósofo francés Rousseau decía que el hombre es bueno por naturaleza, y seguramente en alguna ocasión nosotros también lo hemos oído. ¿Está verdaderamente en nuestra naturaleza ese bien del que hablaba?, quizás, podamos dudar de ello cuando vemos el mundo en el que vivimos.

Por si puede ser de utilidad para poder acercarnos a entender esto, voy a plantear una pregunta a modo de pequeña reflexión: ¿Cómo está construido, estructurado, nuestro propio cuerpo físico?

Tenemos órganos, sistemas..., cada uno tiene una forma determinada, cumple una función y un objetivo diferente, pero que es lo que los caracteriza y los une en el fondo: que todos trabajan en armonía, en equilibrio, de forma cooperativa, para el bien del conjunto. Por consiguiente, manifiestan en este funcionamiento, ¿el amor, la generosidad, la bondad...? Y es gracias a ello: ¿qué podemos andar, hablar, digerir,

reír..., estar sanos y mantener la vida?, porque en el momento que dejan de trabajar unidos y, solidariamente, aparecen los desequilibrios y las enfermedades. Significaría esto que: ¿todos los valores que estamos buscando desarrollar, o que es urgente desarrollar, están ya en nuestra propia naturaleza interna? Quizás nos hemos olvidado de lo que auténticamente somos, reconocerlo y recuperarlo, siguiendo el ejemplo de nuestro propio organismo, tomar conciencia de ello, podría ser un camino para devolvernos a nuestra naturaleza esencial como seres humanos. Y así, posiblemente, solucionar los conflictos de nuestra vida y de la sociedad. Cultivar las emociones positivas como el amor la bondad, la generosidad, la paciencia, el sentido de la justicia... y desterrar las negativas, se convierte en un imperativo, y casi diría en un deber, en nuestra vida y para la salud de la sociedad en general. Cualidades como la empatía, la compasión y la comprensión son actitudes fundamentales a desarrollar para los que quieren ser padres.

Desarrollar la empatía, la compasión y la comprensión, son actitudes paternas y maternas fundamentales.

Todos, más o menos, sabemos cuál es “nuestra piedra” en la que siempre tropezamos, es decir, aquel sentimiento que nos crea problemas con nosotros mismos o con los demás. Un método que podemos intentar llevar a cabo para liberarlo, es trabajar la cualidad opuesta.

Por ejemplo, supongamos que “nuestra piedra” es el odio, entonces podemos cultivar y desarrollar el amor, que es la cualidad opuesta, y comenzar a practicarlo en pequeñas cosas de nuestra vida cotidiana. El odio crea lazos tan fuertes como el amor. Cuando ese sentimiento negativo nos domina cuesta mucho liberarse de él, no podemos alejarlo de nuestra mente, envenena nuestro corazón, nos impide estar en paz..., pero la realidad es que el amor es más fuerte que el odio y, donde él aparece todo se arregla rápidamente. Podemos utilizar el mismo método con la envidia y los celos, por ejemplo, alegrándonos de todo lo bueno que le ocurre a los demás, sabiendo que, igual que ellos triunfan o son felices, nosotros también tenemos esa posibilidad y, así mismo, es bueno e importante aprender a valorar aquello que poseemos, en lugar de mirar y centrarnos en lo que nos falta. ¡Tenemos tantas riquezas que no vemos y de las que no somos conscientes!

Ver, aceptar e intentar cambiar los patrones emocionales negativos es una actitud fundamental, y un buen trabajo a realizar, para todas aquellas personas que se estén preparando para ser padres y madres, con el objetivo de poder transmitir los mejores valores a su descendencia.

Hoy sabemos que del 100% de nuestros genes, solo están activos entre un 5% y un 10%. ¿Qué pasa con el otro 90% o 95%?, hasta ahora era lo que se llamaba ADN

basura, pero actualmente científicos como Kazuo Murakami nos dicen que, en realidad, lo que están es inactivos y que el hecho de que nuestro estado psicológico pueda cambiar su funcionamiento, se debe a que muchos de ellos, permanecen latentes.

El bioquímico Kazuo Murakami (2007) declara: “Los sentimientos positivos puedan activar nuestros genes y cambiar el rumbo de nuestras vidas.

En un experimento que condujo, mostró que la risa reducía de manera significativa los niveles de azúcar en la sangre en diabéticos tras las comidas. Después identificaron genes específicos que se activaban con la risa, con lo cual demostraron, por primera vez, que las emociones positivas pueden accionar el interruptor genético”, p.11. Pero, no solo la risa puede accionar el interruptor genético, seguramente también las emociones positivas como el amor, la bondad, la generosidad, la solidaridad, la alegría pueden accionar el interruptor genético y activar nuestros genes. Creo que todos sabemos, naturalmente, y es algo que podemos constatar fácilmente, cuando nos sentimos mejor, ¿cuándo estamos invadidos por el odio, la rabia, el rencor... o cuándo estamos en un estado de alegría, de amor, de paz, de confianza...?, por lo tanto, cultivar emociones positivas es muy saludable y beneficioso para todas las personas, y, especialmente, para los que quieran ser padres.

La respiración profunda puede servir, en determinados momentos, para conseguir superar situaciones emocionales negativas ocasionales, como, por ejemplo, el miedo, la ira, la tristeza... Hay unos ejercicios muy sencillos que se pueden practicar y que pueden ser de gran ayuda. A continuación, os propongo uno.

Ejercicio de liberación emocional con la respiración:

1.- Buscáis un lugar tranquilo. Sentados cómodamente, dejáis las manos reposar sobre los muslos, procurando tener la espalda bien recta. A continuación, cerráis los ojos y os concentráis en la respiración. Durante cuatro o cinco minutos, inspirad y expirad profundamente, hasta que, poco a poco, sintáis que recobráis la calma. Si necesitáis más tiempo, seguid haciendo el ejercicio hasta que os hayáis calmado completamente.

2.- Buscad un lugar tranquilo. Sentados cómodamente, dejáis las manos reposar sobre los muslos, procurando tener la espalda bien recta. A continuación, cerrad los ojos y comenzad a respirar lenta y rítmicamente, llevando toda vuestra atención a este aire que entra y sale en vosotros. Al principio, para dejar de pensar y no distraeros, podéis contar, mentalmente, en cuánto tiempo tomáis el aire y en cuánto lo soltáis, así evitáis que vuestra mente pueda divagar de aquí para allá.

Cuando os sintáis tranquilos y relajados pasamos a centrarnos en lo que queremos liberar.

Supongamos, por ejemplo, que el problema es el miedo: cuando inspiro el aire, me digo mentalmente, la emoción contraria, tomo valor, coraje..., reteniendo el aire unos segundos..., cuando expiro, me digo, suelto el miedo..., incluso, podéis imaginar cómo sale por los pies y se hunde en la tierra. Lo repetís hasta que sintáis que esa emoción se neutraliza o desaparece.

Si el problema es la tristeza, cuando inspiro me digo tomo alegría y cuando lo suelto, me digo suelto tristeza. Y así sucesivamente con el resto de emociones.

Son ejercicios, como podéis observar, muy sencillos, pero que, si los trabajamos con continuidad y confianza, pueden ser de gran utilidad, sobre todo, para situaciones concretas, como decíamos más arriba, de la vida cotidiana en las que nos asalten estas emociones. Si el problema emocional es profundo, deberemos recurrir a algún tipo de terapia, lo cual no impide practicarlos. Pero de ellas, hablaremos más adelante.

Preparar el plano mental:

La vida avanza bien cuando mantenemos una actitud positiva y estamos llenos de entusiasmo y vitalidad. Yo llamo a esto: vivir con los “genes activados o “pensamiento genético”. Este estado mental activa los genes buenos y desactiva los malos.

El pensamiento negativo es muy nocivo para los genes. Si queremos influir en ellos lo más importante es mantener una actitud positiva en todo momento.

Nada puede ocurrir en nuestro cuerpo a menos que ya se encuentre escrito en los genes. Por fortuna nuestros genes tienen innumerables opciones para elegir. Lo que nuestros genes expresan actualmente no es algo definitivo: es posible encender los genes buenos y apagar los malos.

Kazuo Murakami. Bioquímico (2007), pp. 27-69-98.

Sabiendo, según estas informaciones, lo importante que es nuestra manera de pensar, no solo para sentirnos más felices, y para nuestra salud y bienestar personal, sino que, además, nos puede servir para activar los genes latentes buenos, mejorar nuestra vida, y, por consiguiente, la posibilidad de desarrollar nuestros talentos aún dormidos, lo que puede suponer ya un beneficio para nosotros ahora y para nuestra futura descendencia:

Sería necesario, pues, intentar liberarnos de todos los hábitos mentales negativos que tenemos con respecto a nosotros mismos y a los demás. El pesimismo, la crítica, la desvalorización, el control, las obsesiones...

Por otra parte, si nos paramos un momento a pensar y nos preguntamos, sinceramente, cuántas veces a lo largo del día pienso en positivo y me digo Sí, y cuántas en negativo y me digo No; estoy casi completamente convencida que ganaría de manera clara y rotunda el “No”.

Así que un buen ejercicio mental sería empezar a cambiar “Todos los no puedo, no sirvo, no soy capaz, no tiene solución este problema...”, por formas de pensar positivas “sí puedo, sí sirvo, sí soy valioso/a, los problemas tienen solución, la vida es un lugar seguro...”, de esta manera, vamos dejando atrás viejas formas de pensamiento, y con ellas creencias que nos limitaban, para permitir que se instalen la claridad, la lucidez y la creatividad.

El biólogo celular Bruce Lipton (2007) afirma: *“La energía (mente-pensamiento), es un medio más eficaz para alterar la materia que las sustancias químicas. Cuando la mente cambia afecta a tu biología”*. PP.168-191.

“Todo es posible en este mundo cuando te convences de ello. Sé que la mente puede obrar milagros”. P.189

Por consiguiente, el proverbio de “Mente sana in Corpore sano” es verídico. Los científicos ya lo reconocen como tal.

“Ahora sabemos que podemos activar nuestros genes latentes. Cuando se dice que el medio ambiente y factores externos pueden cambiar la manera en que funcionan nuestros genes, la gente tiende a pensar en términos materiales, pero yo incluyo, además el nivel psicológico, es decir la conexión entre los genes y la mente. Numerosos fenómenos en el mundo que nos rodea señalan la existencia de esta conexión. Por ejemplo, un sobresalto muy severo puede hacer que una persona encanezca en un día, o un enamoramiento puede transformar a un mal estudiante en un alumno aplicado y con excelentes calificaciones. La naturaleza de un cáncer puede ser distinta si el paciente piensa “Voy a mejorar”, y concentra toda su energía que si piensa “Voy a morir” y se da totalmente por vencido.

Kazuo Murakami. (2007), pp.18-19-20.

¿Será, por tanto, bueno y aconsejable desarrollar pensamientos y sentimientos positivos para poder tener una vida plena, feliz y sana, y poder transmitírsela a nuestros hijos?

Todos los esfuerzos y sacrificios que hagamos para prepararnos y sanarnos de cara al futuro son, desde mi punto de vista, una muestra de amor y de respeto hacia nosotros mismos y hacia ellos, e incluso si no conseguimos liberar todo, por las razones que sea, el hecho de hacerlo consciente y de querer mejorarnos, es ya importante, y va haciendo su trabajo en nosotros.

Podemos decir también, que este trabajo, que estas sugerencias que se están dando en este capítulo de preparación son, al mismo tiempo, un entrenamiento para el periodo de la gestación. Pero, si ahora ya las incorporamos en nuestra vida cotidiana, si decidimos convertirlas en hábitos positivos, más tarde continuaremos haciéndolo de manera natural en nuestra vida.

Como hemos dicho anteriormente, si no podemos resolver el o los problemas por nosotros mismos, también podemos recurrir a la terapia, si fuera necesario, para liberar las huellas genealógicas. Entre ellas están la terapia psicológica tradicional y otras terapias que han ido apareciendo con el tiempo, dado que la vida es perpetuo cambio y evolución, lo que lleva a continuas nuevas investigaciones y descubrimientos que amplían el campo de ellas, y abren el camino a métodos cada vez más completos y eficaces. A cada cual corresponde buscar y elegir, libremente, cuál es la que se adapta mejor a sus características personales, a sus necesidades, a su nivel de comprensión, a aquella que sienta que está más en sintonía con su nivel de creencias, con su situación..., el abanico es amplio. Y también, es importante, elegir un buen profesional y no ponerse en manos de cualquiera.

Voy a citar algunas de ellas, de manera rápida:

La terapia de la vida intrauterina: es un método propio, creado por Claude Imbert, doctora en medicina, antigua interna medalla de oro de los hospitales de Marsella y antigua asistente de los hospitales de Lyon en hemato-oncología. Ejerce como formadora de terapeutas en el Instituto Europeo de Sofroanálisis, que ella misma fundó e interviene en el ámbito social, la salud, la educación y las empresas. Comparte sus investigaciones y su método en conferencias en Francia y en el extranjero.

La Psicogenealogía: creada en Francia en la Universidad de Niza, por Anne Ancelin Shutzemberger, en los años 80 del siglo pasado, quién desarrolló este concepto en su libro. ¡Ay mis ancestros! Trabajo que ha sido continuado con aportes y progresos magníficos en el tema por autores como Alejandro Jodorosky, Mariane Costa y otros que continúan impulsando de manera creativa y responsable esta disciplina.

La psicogenealogía, es la combinación del estudio del árbol genealógico familiar desde un análisis psicológico, que permite la comprensión de los patrones de conducta que se van repitiendo a lo largo de generaciones. Las alianzas entre integrantes de la familia, los secretos guardados, las repeticiones o tendencias a las enfermedades. A través de ella podemos sacar a la luz el inconsciente familiar que vive en nosotros, las dinámicas que impulsaron nuestros antepasados, para sanar las heridas antiguas que, quizás, siguen presentes en nuestras vidas.

La psicogenealogía, estará en la base de otras terapias que han surgido posteriormente, como la Biodescodificación o la Descodificación Biológica Reparadora del escritor, periodista y consultor terapeuta Jesús Casla. Las Constelaciones Familiares.

La Etioterapia: es el fruto de diferentes técnicas e investigaciones, como la Auriculomedicina del profesor y médico Noguier, la Etiomedicina del Dr. Brinette. La Energología del matemático y kinesiólogo G. Gueguen. Será el médico-cirujano, Patrick Latour, quién realizará la síntesis de estos diferentes métodos para lograr esta terapia para el cuerpo y el espíritu. Es una técnica psicocorporal que trabaja sobre las memorias celulares y permite acercarnos a los orígenes de una patología, dificultad o problema, gracias a una comprensión psíquica, biológica y física. Esto nos lleva a transformar bloqueos, sufrimientos y síntomas físicos en comprensión y aceptación, liberándonos de ellos para poder avanzar.

La Biología Total: es un sistema que interpreta el mensaje simbólico de las enfermedades. Elaborado por Marc Flechet, psicólogo clínico francés. En ella tiene importancia lo que se conoce como el “proyecto sentido”, es la huella que los deseos y las expectativas de los padres dejan en el niño/a, es decir, el proyecto que los padres tuvieron nueve meses antes de la concepción y durante los nueve meses de gestación.

Desde la concepción los padres traspasan los deseos, sueños, proyectos, conflictos a sus hijos de manera consciente e inconsciente. La biología absorbe el ingrediente emocional y lo graba en el niño/a en formación, lo que sigue actuando durante toda su vida. Eso pone en evidencia la importancia de los pensamientos antes de la concepción. El por qué deseamos tener un hijo consciente o inconscientemente.

Y estas no son las únicas, podéis buscar e investigar otras, el abanico es grande.

Para terminar este apartado de la preparación, quiero hablar de otros dos aspectos interesantes y positivos para cultivar que son:

El poder del agradecimiento

Agradecer es una práctica que puede sernos de gran utilidad, de la que rara vez somos conscientes y, sobre todo, en los momentos que estamos viviendo, donde las buenas prácticas y formas se están olvidando; donde la amabilidad y la bondad como forma de actuar y pensar en los demás, no está de moda y es sustituida algunas veces, por no decir muchas, por las malas formas y prácticas en la relación y en la comunicación. Y no me refiero, exclusivamente a esto, que es meramente el aspecto externo, sino también al agradecimiento como un requisito básico en la vida para conseguir ganar parcelas de felicidad y alegría.

Podemos empezar, por ejemplo, agradeciendo, cada día, por lo que tenemos en lugar de quejarnos por lo que nos falta. Es una reflexión interesante que podemos plantearnos ejercitar, si lo creemos oportuno.

Cada día no faltan oportunidades para quejarnos: de nuestra pareja, de los vecinos, de los amigos, del jefe/a en el trabajo, de lo mal que me va en la vida, de la casa que es pequeña, del tiempo ..., la lista seguro que es grande.

En general, estamos más habituados a quejarnos que a dar las gracias y a reconocer lo afortunados que somos. Creemos que todo nos pertenece por derecho, de una manera que denota, en ocasiones, prepotencia y desconsideración, hacia la madre Naturaleza y hacia las personas. Incluso en la vida cotidiana, hemos olvidado también, el dar las gracias como forma de amabilidad en las relaciones de cada día: a la persona del supermercado que nos atiende, al conductor del autobús, a alguien que nos pasa algo o nos facilita algo, a alguien que nos enseña..., por no hablar del por favor, al pedir o preguntar...

Recuerdo una anécdota que me sucedió en Latinoamérica, hace ya muchos años y que os voy a contar, en relación con esto último:

Durante años en el sistema educativo y fuera de él dando cursos, en España y en Europa, raramente me han dado las gracias, para mí, era tan normal esto, que nunca reparé en ello. Así que, cuando di por primera vez un curso en Colombia, me sorprendió escuchar a los alumnos/as, al despedirse, el primer día, el hecho de darme las gracias; lo que continuaron haciendo, el resto de los días al despedirse, y entonces, tomé conciencia de lo grato que es sentir que estás haciendo algo útil, que ayuda a los demás, y que la forma de manifestarlo y hacérselo ver es con un sencillo gracias. Y no es porque lo esperara, porque mi trabajo me encantaba, y me ha encantado siempre, y no estaba pensando en que me lo agradecieran, pero resulta muy gratificante y hasta casi diría que musical, el sonido de un ¡gracias!, dicho de corazón.

Lo cierto es que, cada día, tenemos muchas oportunidades para dar las gracias, empezando cada mañana por agradecer lo afortunados que somos por estar de nuevo vivos, porque tengo un cuerpo en el que no me falta nada, por poder hablar, caminar, ver, estudiar, amar, porque tengo una familia, amigos, trabajo, salud..., porque hoy la vida me presenta nuevas oportunidades para aprender, para mejorar lo que no funcione, para encontrar la mejor solución a los problemas que debo resolver... Dar las gracias, incluso a veces, sin tener una razón aparente. Decir gracias en silencio de manera repetida, por todo lo que nos ocurre, es un buen ejercicio que podemos, si queremos, intentar poner en práctica y observar que sucede con el tiempo.

Tomar conciencia de estas pequeñas cosas nos pueden dar una visión más positiva de la vida, incrementar nuestra alegría, y quizás, ayudarnos a avanzar de manera más confiada y segura en ella.

“Ten buenas intenciones. Vive con un sentimiento de gratitud, piensa siempre en positivo. No importa cuán mala parezca una situación, es importante verla bajo una luz positiva, nunca negativa”

Kazuo Murakami. (2007), p.198.

El poder del dar

En las relaciones personales y de trabajo lo más normal es dar y recibir y, en general, creemos que esta es la actitud correcta y, es legítimo pensar así, pero también esta actitud está en la base de muchas decepciones y malentendidos, porque, la mayoría de las veces, esperamos recibir siempre algo a cambio de lo que damos, y no siempre funciona así. Por ello, puede ser interesante abrirnos a otra posibilidad, que quizás, si la reflexionamos y nos decidimos a llevarla a la práctica, pueda evitarnos algunos sufrimientos, decepciones o desengaños, que es, “¡probar a dar por el simple hecho de dar, sin esperar nada a cambio!”: dar lo mejor de nosotros mismos, dar una sonrisa, una palabra de afecto, escuchar a alguien que lo necesita, decirle a alguien lo valioso/a que es... Pensar con compasión, amor y comprensión en alguien que no ha actuado correctamente con nosotros, en lugar de pensar todo tipo de cosas negativas, porque puede ser que: ¿quizás tenía un día difícil, quizás es una persona que está pasando por un momento desgraciado o se siente desgraciada? ..., hay tantas cosas que desconocemos de los demás. En muchas ocasiones, las personas que actúan de mala manera, en realidad, están dando rienda suelta a un malestar interior, aunque parezca que lo dirijan a nosotros. No tomarnos las cosas en personal, en determinadas circunstancias, puede ser de gran ayuda, lo cual no implica aceptar todo lo que nos hagan, hay que aprender a poner límites, pero, también podemos verlo bajo otro prisma. De esta manera vamos de paso, poco a poco, desarrollando la empatía, esa capacidad que nos permite ponernos en la piel del otro, la compasión y la comprensión, cualidades que son muy valiosas para todos y, especialmente, para preparar a la paternidad - maternidad.

Por otra parte, a veces sucede, que provocamos con nuestra actitud, de manera inconsciente, situaciones que un día hacen reaccionar a los demás de una manera que no esperábamos. Por eso analizar una situación y verla con calma puede ser de gran utilidad, porque nos va a llevar a sentirnos más en paz con nosotros mismos, y a encontrar la solución más idónea para resolver el problema, en vez de estar dando vueltas a cómo vengarnos; y lo mismo cuando mantenemos un enfado o una rabia interna que nos amarga y estropea el día o la vida.

Y otra forma posible de dar, es ayudar, y no solo a las personas cercanas, sino también, a personas desconocidas, como, por ejemplo, cuando hay una catástrofe en un país y las personas se movilizan para ayudar física y económicamente, a aquellos que lo necesitan. Pues, de la misma manera, esto lo podemos también transponer a nuestra vida cotidiana y llevarlo a cabo, cuando se presente la oportunidad: vecinos, compañeros/as de trabajo, desconocidos..., y no me refiero económicamente, que a veces, puede ser necesario, sino, a gestos sencillos, como, por ejemplo: dar un abrazo, una palabra amable, escuchar a alguien que lo necesita...

Seguro que las ocasiones para ayudar y ser útiles no faltan. Estas pequeñas cosas en sí mismas, aunque parezcan insignificantes y sin importancia, pueden reportarnos felicidad, paz y la satisfacción de sentirnos y ser útiles.

En la sociedad actual en la que está tan extendido, no solo el dar y recibir, sino sobre todo, la filosofía del tomar, de aprovecharme, de sacar el mayor beneficio de todo lo que realizo, con el menor esfuerzo y costo posible, soy consciente, de que puede no ser fácil intentar cambiar esta filosofía de vida por la del dar de una manera desinteresada. Sé que puede llevar su tiempo asimilarla, pero, creo, desde mi propia experiencia, que es a través de ella que podremos abrirnos a una nueva comprensión de la vida, y si decidimos comenzar a integrarlo, poco a poco, en nuestro día a día, y lo cultivamos, naturalmente lo vamos a transmitir en el futuro a nuestros hijos, y así quizás, llegaremos a conseguir construir una sociedad más solidaria y, realmente, humana.

Y el dar por el hecho de dar, en realidad, ya existe, aunque quizás no nos hayamos dado cuenta de ello. Podemos decir que el ejemplo más claro de dar y dar, sin esperar nada a cambio... es el de una madre. Ella da constantemente, y sin cansarse a su hijo/a, pero, en este acto de dar desinteresadamente, experimenta y obtiene una gran felicidad. Por eso las madres son el ejemplo más claro a través de las cuales podemos comprender y hacernos una idea de lo que es el amor incondicional.

“La actitud de dar y dar es muy benéfica para activar tus genes”, nos dice Kazuo Murakami. (2007), p.104.

Qué mejor tarea podemos acometer que la de desarrollar las mejores cualidades como seres humanos y como futuros padres para ponerlas después, al servicio de nuestra descendencia, para que ellos puedan a su vez, transmitirla a la suya, y así sucesivamente. Todo el trabajo de preparación que hagamos es una prueba de amor y de respeto hacia el nuevo ser que está por venir, no solo desde el momento en que está ya aquí, sino desde el mismo instante en que sentimos que queremos engendrar una nueva vida.

Poco a poco, si esto se transmite de generación en generación, ¿quizás, podríamos hacer de este mundo un lugar mejor para todos/as?

Todas las sugerencias que se dan en este capítulo de preparación, es una herencia, desde mi punto de vista, más valiosa que todas las posesiones materiales que podamos legarles a nuestros hijos. Por eso es tan importante prepararse para la paternidad - maternidad de una manera consciente y responsable. Nosotros seremos los primeros beneficiados porque podremos después, disfrutar de hijos sanos y felices en todos los planos.

No obstante, cada persona es libre de seguirlas o no y de realizar sus propias experiencias y aprendizajes en la vida.

Y, sobre todo, no os preocupéis ni inquietéis, os aconsejo comenzar este trabajo, si lo creéis conveniente, poco a poco, haced lo que esté en vuestras manos, cada vez saldrá mejor, pero es importante empezar.

Aquellas personas que estéis leyendo estas páginas, ahora tenéis nuevas informaciones, se os ofrecen nuevos conocimientos, sabéis nuevas cosas que pueden daros el poder de mejoraros, de transformar vuestras vidas y las de las generaciones venideras.

A todos los jóvenes, a todos los futuros padres-madres inminentes, a los que ya lo sois, pero que aún tenéis la posibilidad de tener otros hijos, os invito y os animo a prepararos para traer a este Planeta Tierra seres más amorosos, más pacíficos y solidarios, más equilibrados y armoniosos, más respetuosos y con sentido de la justicia. Es una gran responsabilidad la que depositamos en vuestras manos, lo admito. Sé, así mismo, que va a demandar de vuestra parte un poco de esfuerzo, algo de sacrificio... pero también sé que tenéis en vuestras manos una empresa maravillosa, grandiosa e inigualable, que continuará después en las otras etapas de la educación prenatal, y es la de **participar en la construcción de un nuevo mundo para las generaciones que están por venir. ¡Qué mayor prueba de Amor y qué mejor legado que éste!**

“Todo lo bueno que hacemos en la vida no queda nunca sin recompensa”.

Así pues, ¡ánimo y adelante!, con convicción y fe, sin importar lo que los demás puedan pensar o decir. Vosotros conocéis bien, el valor de vuestro trabajo.



2. La concepción



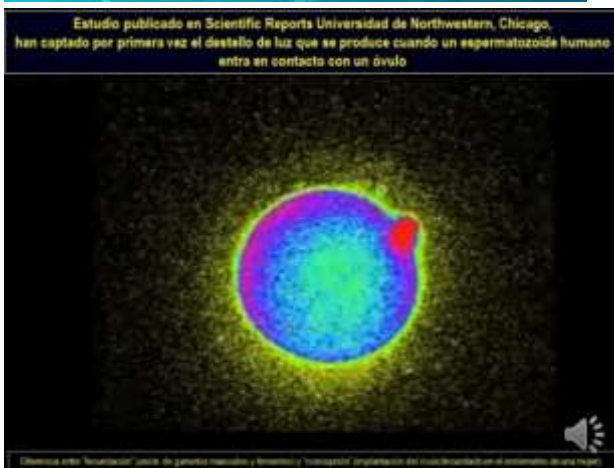
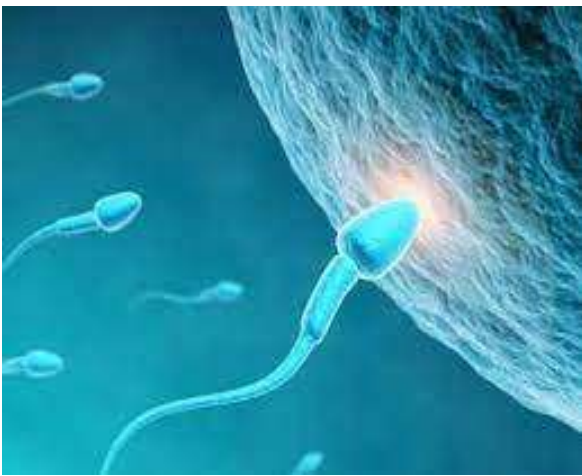
“En todas las artes el comienzo es extremadamente importante para toda la obra, cuando construimos edificios, los cimientos, en la construcción naval, la importancia está en el casco... Así en una sociedad, la forma como comienza la unión de la pareja y el comienzo de la vida son muy importantes para su prosperidad”

Ocelle de Lephkade. Pitagórico

Toda esta aventura maravillosa y única que ha comenzado con la preparación de los padres, se continúa ahora en el momento de la concepción. En este acto vamos “a sembrar la semilla” que un día se convertirá en un árbol magnífico, fuerte y sano que dará flores y frutos perfumados y sabrosos, es decir que poseerá las mejores cualidades, gracias al trabajo que hemos realizado sobre él.

“Y todo comienza con una pequeña célula que se crea a partir de la fusión de un óvulo y un espermatozoide”.

También podemos decir que es, en este momento, donde comenzamos a diseñar el boceto de lo que será la obra de arte más maravillosa que podamos realizar en nuestra vida, nuestro futuro hijo/a. Y este boceto, según nos demuestra un reciente estudio publicado en *Scientific Reports* de la Universidad de Northwestern, Chicago, en el que han podido captar, por primera vez, el destello de luz que se produce cuando un espermatozoide humano entra en contacto con un óvulo para dar comienzo a la vida, se empieza a dibujar con un pincel de luz.



En la concepción tenemos la oportunidad de ver, de nuevo, como la vida sigue basándose en la cooperación. El óvulo y el espermatozoide, al igual que el hombre y la mujer que los contienen, cooperan para crear una nueva vida.

Hoy sabemos, gracias a los avances de la ciencia y de la técnica, que el óvulo de todas las señales que recibe de todos los espermatozoides que llegan a él se abre ante uno de ellos. Aún no se ha descubierto, cuál es la razón, que le conduce a abrirse ante uno en concreto y a dejarlo entrar. “Podemos suponer que es como si considerara o supiera que es el candidato adecuado”, con lo cual es interesante constatar como esto

nos habla de elección, de colaboración, de amor, si queremos llamarlo así, desde el instante mismo de la fusión que va a dar lugar al inicio de la vida, por lo tanto, no hay ningún acto que denote imposición del espermatozoide al margen de la voluntad del óvulo de acogerlo.

Para acercarnos a comprender esta actuación, podemos utilizar el símil de cómo cuando se produce un enamoramiento. De entre todas las posibilidades que hay de elegir a una pareja, de entre todos los chicos y chicas que hay en el mundo, de entre todos los hombres y mujeres, elegimos concretamente a uno /a. Una madre me contó una vez que su hijo conoció a su mujer a los 15 años. Estaban estudiando en el instituto, y cuando ella entró en su clase, se sentó, se volvió hacia atrás, lo vio, y en ese instante, debió sentir lo que el óvulo con el espermatozoide, lo eligió de entre todos los otros chicos que había en su clase y en el instituto, y él sintió lo mismo.

Pero, además, es interesante constatar también, que no solo cooperan el óvulo y el espermatozoide, sino que, como nos cuenta el doctor Deepa Chopra, (2006) “los espermatozoides que no han sido - *el elegido* - con sus cabezas dentro de la capa externa del óvulo continúan agitando la cola. Este movimiento produce el efecto de rotar el óvulo recién fertilizado, liberándolo para que pueda avanzar hacia el útero. El óvulo y el espermatozoide, cada uno con su propia energía e inteligencia se fusionan para embarcarse en la travesía de la vida como una entidad nueva: la semilla de un ser humano único”. P. 30.

Por lo tanto, podemos comprobar, una vez más, como los espermatozoides no compiten entre sí, sino que cooperan para que la creación de vida pueda seguir su curso. Esto nos puede servir para plantearnos la reflexión, de cómo en nuestra naturaleza profunda, como seres humanos, lo que crea la vida y la hace avanzar y progresar bien, no es la competitividad, sino la cooperación.

Continuando con esta aventura fascinante del comienzo de una vida, sigue diciendo el doctor Deepa Chopra, “que el óvulo fertilizado cuando llega al útero, se ha convertido en una colección de cerca de 400 células y toma el nombre de *blastocisto*, pero lo curioso e interesante, es que mientras se produce esta multiplicación, nos sigue diciendo, el revestimiento interno del útero se prepara para la implantación. El ovario produce unas hormonas encargadas de estimular las glándulas y los vasos sanguíneos del útero para que este se torne blando y carnoso. Cuando llega el *blastocisto*, sus capas externas se acomodan dentro del suave revestimiento interno del útero”. Pág. 30.

Todo el organismo de la madre se pone en funcionamiento y colabora para acoger y hacer que esa nueva vida, que acaba de surgir, pueda seguir su camino de formación hasta convertirse en un ser humano completo. Yo no dejo de maravillarme y sorprenderme ante tanta belleza, a medida que los descubrimientos científicos siguen revelando más y más sobre el comienzo de la vida.

¡Qué magníficamente está todo orquestado en la Naturaleza, qué plan más perfecto trazado en la creación de un nuevo ser! ¡Con qué amor y sabiduría está todo organizado!

Y continuando con ese plan, Kazuo Murakami (2007) nos cuenta que “a pesar de que los genes tienen principios operativos en común, las infinitas combinaciones posibles entre ellos garantizan que *nunca* habrá dos entidades idénticas”. Para cada ser existen 70 billones de combinaciones de genes posibles.

¡Existes porque, casualmente, fuiste elegido entre 70 billones de posibilidades! “Así de especial eres tú”. P. 21.

Por lo tanto, cada ser es único y maravilloso, digno de respeto y reconocimiento... valioso. Desde esta perspectiva no caben pues, las comparaciones entre unos y otros. Todos somos genuinamente únicos, poseemos talentos diferentes, y los vamos a manifestar de manera diferente en función de esos 70 billones de posibilidades de combinaciones de los genes. Esto es básico saberlo, en tanto que futuros padres.

Personalmente, me maravillo, cada vez más, a medida que los descubrimientos científicos arrojan una nueva luz sobre la magia de la creación de la vida. Me conmueve y me llena de admiración sentir la belleza y la enorme sabiduría e inteligencia que hay detrás de todo ello.

Y ahora, quizás ha llegado el momento de plantearnos, ¡ante esta perfección con la que todo está hecho!

¿Qué es lo que debería presidir el momento de la concepción? ¿Cuáles serían las condiciones adecuadas e ideales?

Pues, para que haya un buen comienzo, parece lo más acertado, recomendable y aconsejable que sea:

A.- Un acto de amor consciente, guiado por el amor entre la pareja y hacia el ser que van a concebir. ¿Y por qué es importante esto? Primero, porque parece lógico y natural que la concepción de un hijo/a, sea el resultado del amor entre dos seres, lo que, normalmente, suele suceder y, en segundo lugar, porque ese comienzo y la forma en la que se realice, va a imprimir las primeras huellas, en la primera célula que se cree, huellas que permanecerán y que influenciarán la vida del futuro ser.

La biología nos da una explicación que puede acercarnos a comprenderlo con más claridad. Es de todos conocido que estamos habitados por millones de células, como dice, el biólogo, Bruce Lipton, cada ser humano es una comunidad cooperativa de unos 50 billones de ciudadanos celulares. Las células, aparentemente simples en su

composición, desde el punto de vista estrictamente material y científico, en realidad son inteligentes y más complejas de lo que podamos suponer. Un ejemplo de su inteligencia es que tienen la capacidad de grabar información y al multiplicarse de transmitirla a las otras. Por consiguiente, si la concepción es el resultado de un acto de amor consciente, esta primera célula que va a crearse, ¿inscribirá... “amor”? y donde hay amor, hay armonía, así pues, la armonía reinante en ese momento en la pareja..., ¿inscribirá “armonía” también, en esa primera célula que está dando inicio a la nueva vida?

Con lo cual podríamos sacar la conclusión de que el estado de espíritu de los padres, en el momento de la concepción, es un factor importante a tener en cuenta.



El pedagogo Omraam Mikhaël Aïvanhov, (1993) nos hace una reflexión interesante al respecto. “¿Por qué niños de una misma familia pueden ser tan diferentes? Su padre y su madre son los mismos, puede que haya entre ellos uno o dos años de diferencia durante los cuales los padres no han cambiado. En cuántas familias se han dado casos de este tipo: niños que no se parecen entre sí ni tampoco a sus padres. ¿Qué ha pasado? Si el nacimiento de los niños solo tuviera una explicación

materialista, los niños nacidos de un mismo padre y de una misma madre no presentarían tantas diferencias físicas, morales e intelectuales. Ello prueba que hay otras explicaciones: la naturaleza del niño depende de los elementos que los padres han atraído mediante sus pensamientos y sus sentimientos en el momento de la concepción”. PP.145-146.

Y la ciencia parece corroborarlo. La doctora Claude Imbert (2008) nos dice:

“Se inscriben en el embrión los pensamientos, las emociones y los comportamientos que tuvieron lugar en el momento en el que fue concebido y en los instantes que lo preceden inmediatamente, así como durante toda su vida desde el instante mismo de su concepción”. P. 272.

Y en la misma línea se expresa la bióloga M. Jesús Blázquez, cuando dice que el sentimiento que los padres tienen y lo que hablan el uno con el otro al concebir son importantes condiciones de programación del código genético.

En el Atharva – Veda (India) se narra:

“El ambiente más propicio para la fecundación se compone de: Belleza, Amor, Armonía”.

Y, ¿qué es la creación de un hijo/a?, podemos afirmar que ¡una obra de arte!, la más sublime, la más bella que podamos realizar, y en la medida en la que el amor y la armonía estén presentes, ella podrá impregnarse de ellos desde el minuto cero. Por lo tanto, podríamos decir que estaríamos poniendo, desde el inicio, unas bases sólidas desde las que comenzar a edificar su educación, para que pueda convertirse, posteriormente, en un ser que sabrá aportar el amor y la armonía a la sociedad.

Hasta este momento, hemos hablado de la concepción como un acto de amor consciente y de la importancia también de la armonía en el seno de la pareja, pero siguiendo al Atharva – Veda, nos quedaría el aspecto de la belleza. El amor y la armonía, en sí mismos, son ya, podríamos decir, expresiones de la belleza de la vida, que brotan y sentimos desde nuestro corazón, pero podemos ir incluso, en este caso, hasta el plano físico, es decir, el espacio en el que se realiza la concepción. ¿Puede ser en cualquier sitio y de cualquier manera? ¿o podemos prepararlo y embellecerlo con cariño, con esmero y cuidado, para acoger a este nuevo ser que va a venir a nuestra casa? Y al decir esto no me refiero a una casa en el sentido puramente material, puede ser en cualquier espacio bello, previamente escogido y pensado. Eso dependerá de cada pareja y de sus preferencias.

De esta manera, esa primera célula, ¿quizás, pueda impregnarse del ambiente en el que se realice y podrá grabar también..., belleza y cuidado?

Con respecto a todo lo que acabo de exponer, tenemos diversas referencias, recogidas en textos y en tradiciones, de diferentes culturas y épocas, y de las cuales daré algunas pinceladas, que nos muestran la importancia dada, en ellas, al momento de la concepción.

Por ejemplo, en la **Grecia antigua**, nos dice el doctor en filosofía del derecho Nikos Angelis (1994) que Platón, filósofo griego del siglo V a. de C, conociendo bien los secretos de la armonía social, proponía en “Las Leyes” al Estado, cuidar de las almas de los ciudadanos desde la concepción. *“Es solamente así que nacerán individuos capaces de formar un medio social armonioso. Igualmente decía que la tranquilidad del alma en el momento de la concepción era una condición fundamental para la creación de un ser sano. Y que sería igualmente nefasto bajo los efectos de la embriaguez”*. P. 34.

La educación prenatal de la Grecia antigua al siglo XXI. Actas 2º Congreso Mundial de Educación Prenatal, Atenas.

En la **China milenaria**, nos encontramos la misma recomendación para el momento de la concepción. Se aconsejaba, igualmente, a los padres no concebir bajo los efectos del alcohol o si estaban enfermos, pero también decían que no era aconsejable en condiciones meteorológicas extremas: calor o frío excesivo, lluvia torrencial, relámpagos y truenos, niebla densa, pues estas energías afectarían a los órganos internos del niño. Así mismo, decían que si una pareja que vive en la armonía concibe al hijo/a en un momento sublime de paz y de lucidez, su salud y su destino se beneficiarían de numerosos aspectos positivos.

En la tradición de los **Aborígenes de Australia**: el padre tenía que ver al hijo en sueños antes de la concepción.

O como en el caso de la historia que comenzamos a contar, en el apartado de preparación, de una tribu del este de África, que se continúa ahora en la concepción: “una vez que la mujer, que se había retirado en soledad, ha escuchado ya la canción que será la del niño que va a concebir, vuelve al pueblo y la enseña al futuro padre para que la puedan cantar juntos haciendo el amor, e invitando con ella al niño a venir a encontrarlos”.

En **India**: en la antigüedad, buscaban incluso el horario más propicio para la concepción y tenían muy en cuenta también el estado de espíritu en el que se encontraban los padres.

En el **Tíbet**: se aconsejaba a los futuros padres que manifestaran el amor, la compasión y la dulzura, evitando la cólera, los celos...

Otro elemento que podemos tener en cuenta en este momento es:

B.- Introducir un pensamiento positivo, que ya podríamos haberlo empezado a acariciar desde el instante en que surge la idea de traer un nuevo ser a la vida, y acometemos la preparación. Pensar en ese hijo/a, por ejemplo: que será un ser magnífico que vendrá adornado con las mejores cualidades, que será un ser benéfico para la familia y para la sociedad. De esta manera, si este pensamiento está presente en el momento de la concepción, lo inscribimos también en esa primera célula, así continuaríamos con su educación.

Empédocles, filósofo de la antigua Grecia, (495-444 a. de. C) nos ha dejado esta cita sobre el momento de la concepción.

“El hijo se parece a la imagen que la madre encinta lleva en su imaginación en el momento de la concepción. Mujeres enamoradas de estatuas de dioses y héroes trajeron al mundo a hijos que se le parecían”.

Una explicación posible, de la veracidad de esta cita, nos la da la ciencia del siglo XX, a través del estudio realizado por el doctor Alfred Tomatis, (1990) el cual, “midiendo la estructura de los rostros de las estatuas antiguas, constató que ellas expresan la perfecta simetría y la armonía del cuerpo, del alma y del espíritu”.

La educación prenatal de la Grecia Antigua al s.XXI. Actas 2º Congreso Mundial de Educación Prenatal de la OMAEP, Atenas, (1994), p. 42.

Con lo cual nos puede resultar más fácil comprender las palabras de Empédocles y entender la inspiración profunda y sublime que provocaba en las mujeres griegas, la contemplación de estas estatuas, y la impronta que dejaba grabada en su imaginación, con las consiguientes consecuencias positivas en sus hijos/as.

Así mismo en la **tradición judía**, nos encontramos con la misma idea de Grecia, decían que las bellas imágenes que la mujer admira antes de la concepción dejan su huella sobre la fisionomía de su hijo/a.

El doctor Alfred Tomatis, tras sus muchos años de investigación, llegó a la conclusión de que la ciencia moderna con su técnica está demostrando lo que los antiguos descubrieron a fuerza de reflexión e intuición. Pero también, a la vista de estas citas, podemos añadir que a fuerza de comprobación.

Recuperar la belleza, la fuerza y la grandeza del momento de la concepción como acto creador de vida, unido al amor y a la armonía en el seno de la pareja, ¿es algo que nos toca hacer ya?, máxime en este momento por el que atraviesa la sociedad, en el que la búsqueda del placer por el placer, independientemente, del amor que une a los seres, está muy extendido. Una sociedad donde la sexualidad se ha banalizado, lo que podemos constatar fácilmente si echamos un vistazo a los programas televisivos, a la literatura, al arte, en el cine... con las consiguientes consecuencias que conlleva:

Promiscuidad, aumento de las enfermedades de transmisión sexual, aparición de nuevas enfermedades, cada vez más virulentas y resistentes a tratamientos y antibióticos, experiencias sexuales, cada vez más agresivas y destructivas que se extienden entre los jóvenes y, lamentablemente, a una edad más temprana. Embarazos no deseados, abuso de la píldora del día después, etc. Y estas son las señales externas, pero las internas son: tremendo vacío, problemas de ansiedad, depresiones, pérdida de identidad y del sentido auténtico de la vida.

Ante este panorama. ¿Quizás ha llegado el momento de pararse y reflexionar urgentemente? porque esto no solo pone en peligro a los jóvenes, puede poner en peligro también la salud mental, emocional y física de las futuras generaciones y, por lo tanto, de la sociedad en general.

¡Ha llegado el momento de rescatar el amor, como parte esencial en las relaciones de pareja! de dar a conocer la importancia del momento de la concepción para la vida futura del nuevo ser, y de que la frase “¡hacer el amor!” recupere su auténtica dimensión.



3. Gestación



“Una de las misiones naturales de la mujer es traer hijos al mundo. El deber de una sociedad civilizada consiste en permitir que lleve a cabo dicha misión en las mejores condiciones posibles, sin que esta ponga en peligro sus posibilidades de desarrollo en otros campos”.

Doctor Jean Pierre Relier.

Durante la gestación continúa la mágica y extraordinaria aventura comenzada con la preparación y la concepción.

E igual que en las etapas anteriores la cooperación y la colaboración serán el elemento clave que nos conducirá al mejor de los resultados.

Cooperación exterior. Entre el padre y la madre, entre ellos y el entorno: familia, amigos, compañeros de trabajo...

Cooperación en el interior. Todo el organismo de la madre, todos sus órganos, todos sus sistemas, van a cooperar desencadenando una serie de procesos con el fin de acoger al óvulo fertilizado y ayudarle a prosperar. Pero, también las células que se crean a partir de la primera, van a cooperar para ir dando forma y haciendo crecer la nueva vida.

¡Qué mayor belleza puede existir que una mujer embarazada!

Una mujer que durante nueve meses va a formar, a partir de su propia carne y su propia sangre, su amor y su entrega, un nuevo ser que tendrá ojos, boca, piernas..., un ser que pensará, sentirá, reirá, aprenderá..., que hará cosas magníficas, gracias al amor que su madre, su padre y todo su entorno le habrán suministrado. “Qué empresa tan magnífica y gigantesca la que se va a realizar a partir de una primera pequeña célula”.

¡Qué maravilla y qué magia misteriosa preside el comienzo de cada vida humana!

¡Cuánto trabajo para crearla y qué plan tan bien organizado para formarla y desarrollarla!

“A menudo durante mis investigaciones siento que me domina un sentimiento de asombro y maravilla. Y me pregunto: ¿Quién pudo trazar tan exquisito esquema para la vida y cómo lo hizo? Una información con significados tan extensos y complejos como los de los genes no puede haber surgido por casualidad. Esto me ha llevado a la conclusión de que debe existir algún ser superior. Yo le llamo Algo Grandioso.

Kazuo Murakami, bioquímico (2007), p.180.

El doctor Alfred Tomatis (1990) nos deja también la siguiente reflexión: “¿Cómo explicar que las células nunca se equivocan al formar los órganos, fabricando aquí un ojo, allí un intestino? Es un misterio de la creación que nos invita a ser más modestos en nuestra pretensión de querer controlar y explicarlo todo”. P.193.

Una primera pequeña célula que se crea desencadena todo el proceso. Va a comenzar a dividirse, a multiplicarse y a diferenciarse. En una semana se va a transformar en mil millones de células. Esta primera célula es como si contuviera en su interior todo el plan del proyecto, como si fuera una gran central de ordenadores. Pero, lo cierto es que, a partir de ella, siguiendo un plan que está muy bien organizado, comienzan a ordenarse y a diferenciarse para formar las distintas estructuras anatómicas. El orden es perfecto, cada generación de células engendra la siguiente y le transmite todo su poder de reproducción.

Todavía no se sabe que es lo que lleva a las células a diferenciarse para convertirse unas en las células pulmonares, otras en las de los riñones, otras en las del sistema óseo... pero así funcionan, todas cooperan y colaboran.

Y no es el cerebro el que dirige este proceso, porque él se forma y construye al mismo tiempo.

El biólogo celular, Bruce Lipton (2007) nos dice: “La cooperación es básica para la evolución. Las células tienen una capacidad de cooperación gracias a la cual pueden formar organismos más complejos y prósperos, y añade que dentro de estas células en apariencia tan simples existe un mundo complejo, estas células inteligentes utilizan ciertas tecnologías que los científicos ni siquiera han acertado a imaginar todavía”. P. 47.

El bioquímico Kazuo Murakami, (2007) cuenta: “mis investigaciones genéticas me han llevado a descubrir la forma ideal de trabajar colectivamente. Me ha mostrado la Belleza en el funcionamiento de cada órgano y, sobre todo, en la exquisita integración de todos los órganos y tejidos para formar un organismo vivo, a pesar de la independencia de cada célula. Nosotros podemos aprender mucho en nuestra vida de este ejemplo para aplicarlo a nuestra manera de interactuar en la vida”. P.106.

La obra de arte, chispa primera, esbozada en la concepción, ahora va a ir tomando forma a lo largo de nueve meses.

La naturaleza, que es inteligente, ha dado al hombre y a la mujer poderes y cometidos diferentes, pero complementarios, y es gracias a esto que puede surgir y crearse la vida de forma natural. Si bien es el hombre, a través del espermatozoide, el que desencadena el proceso durante la concepción, sin la mujer, a través del óvulo, no sería posible la fecundación. De igual manera, durante la gestación será la mujer la que lleve a cabo el proceso de la formación, y aunque ella tendrá un papel más relevante en este periodo, no por ello el papel del padre perderá importancia o significado. El apoyo, el cariño y la comprensión que le dé a la madre serán fundamentales para que ese embarazo llegue a buen término. Es importante que los hombres ocupen el lugar que les corresponde, al lado de la mujer, y que tomen conciencia de su papel precioso, indispensable, e imprescindible durante todo el proceso. Ya en la antigua Grecia Platón proponía reglas específicas durante el periodo de la gestación que concernían no solo a la madre, también al padre cuando decía:

“Los jóvenes casados pondrán cuidado para traer al mundo a niños/as bellos y en buena salud, por consiguiente, es necesario que el marido concentre su atención sobre su mujer y sobre los hijos que vendrán”. Nikos Angelis, (1994) p. 33.

Pitágoras afirmaba que *“no hay nada más venerable que la cualidad de padre”*

Y un proverbio chino dice: *“Si bien es la madre la que lleva a su hijo, le corresponde al padre llevar a la madre y al hijo”*.

Veamos que nos dicen los científicos actuales sobre este asunto.

“Su papel como pilar de apoyo es proporcionar a su mujer el grado máximo de seguridad, tranquilidad y estabilidad, sabiendo que es lo más importante que puede hacer por el hijo que va a nacer”.

D. Chopra, D. Simon, V. Abrams (2006), p. 259.

“La paternidad en esa etapa de la vida la gestación, consiste en que el hombre tome en consideración a la pareja madre-hijo”.

Alfred Tomatis (1990) p.15.

“Lo que hace el padre afecta profundamente a la madre, lo que a su vez afecta al hijo en desarrollo”.

Bruce Lipton (2007) p. 236.



El embarazo sigue siendo “una empresa de dos”, y ser conscientes de ésto va a permitir seguir ahondando y reforzando el vínculo de amor y de armonía en la pareja y, así mismo, continuar creando un lazo afectivo muy importante con el hijo/a. Los tres protagonistas principales, durante este periodo, son el padre, la madre y el hijo/a.

Todos los vínculos que establezcamos, en esta etapa, permanecerán durante toda la vida y será, gracias al amor, al reconocimiento y a la seguridad que le demos al nuevo ser, desde los primeros momentos, que estos vínculos serán fuertes y sólidos, y es ésto, precisamente, lo que nos permitirá conducirlo, acompañarlo y ayudarlo en los momentos cruciales y difíciles por los que pasará a lo largo de la vida. Tendrá confianza en nosotros y con nosotros, y no necesitará ir a buscar a otros sitios, no siempre recomendables, ni hacer experiencias que pueden arruinar o ensombrecer su vida.

Nos dice la doctora Claude Imbert (2008), entre otros: “Es durante los 9 meses donde el futuro se decide”. P. 19.

Y añade que algunos rechazarán esta hipótesis simplemente porque el cambio genera miedo, pero ¿a qué? ¿a amar más? ¿a comunicarse mejor con los bebés desde sus primeros instantes porque implica modificar las costumbres de cada uno...?, ¿ayudarles a vivir mejor y a desarrollarse?

¿Es esto posible? ¿No se trata más bien de la angustia que genera el pasado de uno mismo? La realidad sigue estando ahí, aunque sea ignorada. Ser capaz de verla ya significa cambiar. P. 21.

El doctor Relier (1993) nos lleva también a hacer una reflexión, que considero interesante, cuando dice que “algunas mujeres una vez embarazadas, reclaman el derecho, so pretexto de que el embarazo no es una enfermedad, de seguir llevando una vida agitada que creen normal. Pero esta vida no es normal, y la naturaleza también reclama sus derechos para el niño/a que ha de nacer, una cierta tranquilidad, dulzura, disponibilidad y amor”. P. 15.

Estoy segura que estas mujeres desean y aman al ser que esperan, pero su desconocimiento del impacto que esto puede tener en el bebé, es lo que las lleva a actuar así.

Y continúa diciendo que “si las mujeres de nuestra civilización necesitan información es porque han perdido estas raíces y esta relación carnal, intuitiva y profunda consigo mismas y con su propio cuerpo, que la cultura y la educación tradicionales, sabían desarrollar”. P. 35.

El bebé no lleva una vida independiente de la madre, por eso la forma de vivir de ella ejerce una gran influencia sobre él. Los dos comparten el mismo universo. Los nueve meses de gestación que el bebé pasa en el seno de la madre, es el tiempo que necesita para la formación de todo su cuerpo, así como para el desarrollo de su mente y corazón, y sus estados interiores influyen sobre esta formación.

Por eso, considero que es importante y urgente que las mujeres tengan estas informaciones relativas a este periodo crucial en la vida de sus hijos/as; así podrán

tener, en sus manos, diversos recursos que podrán serles útiles para favorecer su embarazo y a su bebé, y, al mismo tiempo, puede llevarles como mujeres y futuras madres a reflexionar y, quizás, a replantearse las cosas de otra manera.

Además, siempre está la libertad de sentir si es positivo y adecuado para nosotras y de aceptarlas o no.

Si queremos, pues, futuras generaciones que cambien el Planeta, se necesitan padres y madres conscientes y responsables que eduquen a sus hijos ya desde el vientre materno. Y estoy segura que si estáis leyendo este libro, es porque sois estos padres y madres sensibles y abiertos que están dispuestos a llevarlo a cabo. “No perdemos nada intentándolo y quizás, ganemos mucho, si confiamos y lo ponemos en práctica”. Como decía Hipócrates, médico griego del siglo V a. d. C. considerado como el padre de la medicina occidental actual.

“Mejor la prevención que la terapia”.

Por eso es tan importante que los futuros padres tengan estas informaciones, porque con ellas, **“estaríamos actuando en el campo de la Prevención”**.

Es durante estos nueve meses de la gestación en los que se van a sentar las bases, como decíamos en la introducción, de lo que será nuestra salud física y psíquica futuras. A lo largo de ellos “el embrión y el feto van a grabar e inscribir en lo más profundo de sí mismos, el bienestar o los sufrimientos, antes de su nacimiento”. Los impactos emocionales de los nueve meses son, en realidad, los responsables de que ciertas problemáticas persistan en la edad adulta.

Por lo tanto, para evitar las huellas prenatales que puedan afectar a nuestra vida en el futuro, “la principal ayuda es ayudar al niño a vivir su vida intrauterina en la máxima armonía”, nos dice la doctora Claude Imbert, p. 36.

Y en la misma línea el doctor J. Pierre Relier manifiesta que “un embarazo vivido armoniosamente determina en parte la salud y el equilibrio futuro de ese ser”. P.18.

A continuación, expondré una serie de recomendaciones, a modo de sugerencias, que creo que es interesante que la madre conozca para transitar por este delicado y maravilloso periodo de la gestación, y que también es conveniente que conozca su pareja y su entorno para poder comprenderla, sostenerla y ayudarla mejor. Con ellas, no pretendo cargar a las mujeres de más responsabilidad, sino de poner a su alcance y depositar en sus manos un saber que les dará “el Poder” de hacer las cosas, de una manera más provechosa y beneficiosa para ellas y el bebé.

Importancia de los pensamientos y sentimientos durante la gestación

La naturaleza le ha dado un poder formidable a la mujer durante el periodo de la gestación, y es importante que sea consciente de ello, para que así pueda favorecer la

formación y el desarrollo de su hijo/a armónicamente. Hoy se utiliza mucho el término “empoderarse” y, precisamente, en el transcurso del embarazo es un momento en el que la mujer-madre tiene la oportunidad de experimentarlo plenamente. Si está abierta y receptiva, si conecta con su sabiduría interior, con su esencia profunda y se deja guiar por ella, con total confianza, podrá sentir la gran fuerza de la Naturaleza, la Gran Madre, actuando con ella para hacer crecer y florecer ese germen de vida que lleva en su interior. Su amor hacia él le hará sentirse invencible en los momentos de dificultad, dudas o incertidumbre, que puedan aparecer, y que son totalmente naturales, en esta travesía de nueve meses, por la que van a navegar, unidos estrecha e íntimamente madre y bebé, y bañados en un océano de amor sin fin.

¡Mujeres, madres..., despertad!, tenéis en vuestras manos una empresa de una grandeza y de una importancia extraordinarias..., gestar esos hijos e hijas que aportarán la Paz, la Armonía y traerán la nueva Luz a este mundo tan desgastado y envejecido. Empoderaros verdaderamente de esta Fuerza que os ha dado la Naturaleza.

El texto del pedagogo, Omraam Mikhaël Aïvanhov, (1993) uno de los pioneros que ya en el 1938 habló de la importancia de la Educación Prenatal, y que cito, a continuación, me parece muy bello y en sintonía con lo que acabo de exponer.

Una mujer que espera un hijo debe decirse: “Durante nueve meses tengo todas las posibilidades de hacer de mi hijo un ser sano, hermoso, inteligente, noble, lleno de amor... que será una bendición para el mundo entero. Debo estar atenta para poder aportarle mediante mis pensamientos, sentimientos, deseos y por mis actos, los elementos más puros que contribuyan a su formación. La vida psíquica de la madre influye enormemente en el bebé, incluso en el plano físico”. PP.157-158.

Hay una relación directa entre los pensamientos y emociones de la madre y el bebé. Por eso podemos decir:

“Todo lo que la madre vive, el bebé lo vive”.

Por consiguiente, será importante que esté atenta a sus pensamientos, a sus sentimientos, a sus actos, durante la gestación, porque será a través de ellos que el bebé seguirá impregnándose y educándose. Así pues, mantener pensamientos y sentimientos positivos y dejar ir los negativos, favorecerá la salud de su hijo/a, ayudándole a activar los genes que le permitirán desarrollar todo su potencial.

“Los pensamientos positivos son un imperativo biológico para una vida feliz y saludable”, afirma el biólogo Bruce Lipton.

No obstante, “el embarazo es una etapa donde se producen cambios muy grandes y profundos en la fisiología de la mujer, a medida que el bebé se desarrolla. Capotear esta tormenta de cambios puede ser difícil en ocasiones, y es natural tener altibajos emocionales y físicos durante el embarazo”, nos dice el doctor Deepa Chopra. Pág. 125.

“Ten buenas intenciones, vive con un sentimiento de gratitud, piensa siempre en positivo. No importa lo mala que sea una situación, es importante verla bajo una luz positiva. El pensamiento negativo es muy nocivo para los genes. Si queremos influir en ellos lo más importante es mantener una actitud positiva”.

Kazuo Murakami, bioquímico. (2007) pág.198.

Así pues, podemos imaginar la importancia que tiene para la madre que, durante los nueve meses de gestación, se sienta envuelta por un buen ambiente del que forma parte, no solo el padre, como hemos dicho, sino también la familia, los vecinos, los compañeros/as de trabajo...a fin de que pueda mantener una actitud mental y emocional positivas. Que sean el amor, la comprensión, la tranquilidad, la seguridad, los que sostengan a la madre en este periodo, para que estos estados emocionales que ella vive, se transmitan al bebé y sea a través de ellos que se vaya educando y formando, como hemos dicho anteriormente.

Pero también es importante que “tanto para beneficio del bebé como de la familia, es crucial que la madre cultive la capacidad de mantener el equilibrio frente a las tensiones inevitables de la vida cotidiana”, explica Deepa Chopra. Pág. 97.

Y ese equilibrio lo podrá encontrar, más fácilmente, si tiene el apoyo y la ayuda de todos. Ayudando a la madre, ayudamos al bebé y ayudamos a las futuras generaciones para que puedan tener una vida más sana, más plena, más feliz, contribuyendo así, entre todos, a preparar a esas nuevas generaciones que traerán nuevos aires a este hermoso Planeta Tierra para armonizarlo y sanarlo.

A lo largo de este capítulo iré contando algunas experiencias y testimonios que, en estos años de difusión de las informaciones sobre la etapa prenatal, me han ido contando las madres, después de escucharlas.

Con respecto, a la importancia de mantener pensamientos y sentimientos positivos, un día, hablando informalmente con una madre, me dijo: “Cuando estaba embarazada de mi hija, me dijeron que existía un factor de riesgo alto de que no llegara a término bien, pero recuerdo que, durante toda la gestación, pensaba y le decía, ¡no te

preocupes que todo va a salir bien, las dos podemos hacerlo!. Y así fue, mi hija llegó al final y nació perfecta. Actualmente tiene doce años y es inteligente, despierta y muy madura para su edad”.

Hoy el mundo en el que vivimos, que es muy agitado, en el que la mayor parte del tiempo estamos corriendo y donde muchas veces la mujer embarazada tiene que compaginar su nuevo estado, la vida familiar y el trabajo, no siempre es fácil mantenerse en este estado de pensamientos y sentimientos positivos, pero, si tiene a su alcance herramientas que puedan ayudarla a navegar, en esas situaciones que son difíciles, y a saber cómo poder reconducir su estado interior para ayudarse y poder ayudar a su bebé... este es uno de los objetivos de este libro, así como la necesidad de que estas informaciones lleguen a toda la sociedad, para que entre todos podamos ayudarlas mejor durante este periodo crucial y delicado en la vida de un nuevo ser y, juntos, cooperar conscientemente en la regeneración de la sociedad actual.

Comprendo que, a veces, las nuevas ideas pueden ser un poco desconcertantes y suscitar algo de inquietud. No os preocupéis, es natural, os recomiendo abrir el corazón, entregaros con confianza y amor a esta nueva situación y dejaros guiar por la intuición que está dentro de cada mujer embarazada. Recordad lo que hemos dicho antes del poder que la Naturaleza ha depositado en vuestras manos; solo tenéis que abriros y estar a la escucha de vosotras mismas y del bebé. Los miedos, las dudas, las preocupaciones son naturales, pero podemos dejarlos pasar de igual manera como cuando vemos desplazarse las nubes en el cielo, sabiendo que es algo pasajero.

Me acuerdo, hace años, de una amiga que quedó embarazada y trabajaba fuera de casa, cuando le pregunté cómo lo llevaba, me respondió: “muy bien, porque en este estado me siento tranquila y me tomo todo con más calma, las cosas me afectan menos, siento que tengo otro ritmo”. De manera natural, hay muchas cosas que se despiertan y es interesante estar atentas a ellas.

La gestación es un momento, precioso y único, en la que, durante nueve meses, tenemos la oportunidad de vivir experiencias nuevas y desconocidas. Es una etapa en la que la mujer, si se concede el tiempo para sentir, y se abre a su naturaleza femenina completamente, quizás podrá descubrir una conexión profunda con la Madre Tierra y experimentar y vivir situaciones y sensaciones que podrán enriquecer su vida, darle un nuevo sentido y reconectar con toda su sabiduría interior. Por eso estoy convencida de que las madres, seguramente, a lo largo del tiempo y también, actualmente, de forma intuitiva, han hecho, o han vivido y sentido muchas de las cosas, de las que aquí leerán.

Y también es cierto, como me han dicho algunas madres, que nunca antes le habían contado a nadie sus experiencias, en este terreno, porque temían que las tomarán por locas o que les dijeran que eran imaginaciones suyas.

Así que al escuchar este discurso sobre la etapa prenatal les hace comprender muchas cosas de ellas, de sus hijos y les reafirma en la idea de que lo que sintieron en su día era verídico.

A lo largo de los siglos de historia, de las distintas épocas y culturas que nos han precedido, tenemos referencias, reflejadas en textos, que nos hablan de cómo se conocía la influencia que las emociones y los pensamientos de la madre ejercían en la vida del ser en gestación.

En China, por ejemplo, Confucio, pensador del siglo VI a de C. decía que: dado que las experiencias vividas por la madre durante el periodo de la gestación podían influenciar al no nacido, consecuentemente, por el bien de la colectividad, el Estado debía tutelar a las mujeres embarazadas.

En la India, en la tradición ayurvédica, en el Garbbini Charyas (Reglas para la mujer embarazada) ya en el siglo VI a. de C., se sugieren una amplia serie de comportamientos alimenticios, emotivos y mentales a la mujer en gestación, a fin de asegurarle al no nacido las mejores condiciones para su desarrollo.

Profesor Simón Carlo Belli, (2017) p. 8.

En Italia en el Siglo XVI, el artista y hombre de ciencia, Leonardo da Vinci, escribía en sus cuadernos: *“Una misma alma gobierna dos cuerpos, todo querer, un supremo deseo, un temor o un dolor del espíritu de la madre tiene más poder sobre el niño que sobre ella”*. Psiquiatra, T. Verny, (1988), p.31.

Y, ¿Cómo le llegan al bebé prenatal los pensamientos y sentimientos de la madre?

Pues, a través de varias vías: la sangre, los líquidos, la vía hormonal, la neuronal, la sensorial y la intuitiva. A través de todas ellas podremos observar como la cooperación seguirá siendo el hilo conductor.

La más explorada, hasta ahora era la sensorial, pero también están avanzando las otras, a medida que aparecen nuevos descubrimientos.

Con respecto a la intuitiva, la neurociencia ha probado que la intuición es una fuente de conocimiento tan válida como la racional.

El bioquímico Kazuo Murakami, afirma que la intuición es muy importante en oposición al pensamiento racional, lógico.

Las madres pueden conectar con su bebé de manera intuitiva y activar esa sabiduría interior que la naturaleza ha depositado en las mujeres durante el periodo de la gestación, como ya hemos dicho anteriormente.

A.- Vía de comunicación hormonal:

“El pensamiento positivo puede activar nuestros genes y, de este modo, estimular nuestro cerebro y cuerpo para producir hormonas benéficas.

Mi propia experiencia me da la seguridad de que esto es verdad”.

Kazuo Murakami, bioquímico, (2007), pág. 199.

El cerebro es un lugar donde se producen numerosas reacciones químicas. Estas se producen bajo la influencia de nuestros actos, así como por nuestro entorno (alimentación, actividades físicas, etc.), las cuales modifican a su vez nuestras emociones, comportamientos, capacidades cognitivas e incluso lo que pensamos. Neurotransmisores, neuromoduladores y hormonas influyen, pues, considerablemente nuestra vida.

Las hormonas son moléculas segregadas por una glándula. Son transportadas por la sangre o la linfa para actuar sobre un tejido, un órgano o una glándula. Las hormonas segregadas por las neuronas se llaman neurohormonas o neurotransmisores.

Desde el comienzo de la gestación van a comenzar a ponerse en funcionamiento toda una serie de hormonas, en el organismo de la madre, con el objetivo de ir preparando el terreno y de colaborar para acompañar y ayudar en todo el proceso de formación del bebé. Entre otras, tenemos la progesterona que se va a segregar al inicio para evitar que el sistema inmunitario, al considerar al nuevo ser un cuerpo extraño, quiera expulsarlo. Aumenta también la producción de relaxina, hormona que da elasticidad a los ligamentos de todo el cuerpo.

Están también, las hormonas que el cuerpo segrega en situaciones específicas y que están ligadas a la activación de emociones positivas. Es interesante conocer cómo se comportan, y las situaciones y actitudes favorables para su secreción, que podemos desarrollar en nuestra vida cotidiana. Cuando estamos en un estado de bienestar, y recordemos que, los pensamientos positivos, así como las emociones positivas son uno de los factores que contribuyen a ello, segregamos **las endorfinas**: las llamadas “hormonas de la felicidad”, estas hormonas son un opiáceo natural, producido por la glándula pituitaria, que actúan como una especie de analgésico natural contra el dolor; provocan en nosotros un sentimiento de calma, reduciendo el estrés y la ansiedad. Loretta Breuning, profesora de la Universidad de Estado de California, en su libro “Nuestras Hormonas de la Felicidad a la Luz”, expone que las hormonas humanas de la felicidad tienen por objetivo aumentar nuestras oportunidades de supervivencia. Estas hormonas se dicen de “la felicidad” porque van acompañadas de

sensaciones y de emociones agradables, y son: las endorfinas, la dopamina, la oxitocina y la serotonina.

Para producir endorfinas, sigue diciendo, actividades recomendables son la risa, el llanto y los estiramientos suaves. Aconseja encontrar cada día algo que nos haga reír, sin burlarse de nadie, esto podemos considerarlo como un ejercicio de higiene mental. Recordemos, que el bioquímico, Kazuo Murakami, también recomienda la risa, para activar nuestros genes benéficos. Así pues, con ella, conseguimos dos objetivos a la vez...

En cuanto al llanto, permite relajar la tensión y abrir las compuertas a las endorfinas. También podemos estimular la producción de endorfinas a través del tacto, como con las caricias.



Nos dice M.Andrée Bertin (2005), maestra de primaria y pionera en este campo de la educación prenatal “en una mujer embarazada van a comunicar al bebé alegría y distensión, y darán un “golpe de acelerador” a su desarrollo.

Si estos estados se viven con frecuencia en el útero, el bebé los memoriza y tendrá muchas posibilidades en el futuro como adulto, de sentir gusto por la felicidad, una capacidad innata para la felicidad y crearán naturalmente en su vida, las condiciones para realizarla”. Pág.88.

En el periodo de la gestación aumenta también, la producción de **oxitocina**, que es un neurotransmisor (molécula química que transmite información de una neurona a otra

mediante la sinapsis). Es la hormona del vínculo, de la confianza y del amor y se la conoce científicamente como la hormona del amor maternal.

Se segrega cuando estamos en un ambiente agradable, con las caricias, con las palabras de afecto, con la manifestación de la ternura, por ejemplo, cuando abrazamos, con los masajes..., disminuye el estrés y crea en nosotros un sentimiento de intimidad y confianza que facilita las interacciones sociales y los comportamientos altruistas o cooperativos.

Cada secreción de oxitocina, nos dice Loretta Breuning, conecta todas las neuronas que se activan en este momento. Asociamos esta sensación de bienestar hacia los que nos rodean; y es así que se crea el vínculo. Se segrega también en grandes cantidades, en momentos claves de la vida como lo son durante el nacimiento y en la lactancia, facilitando su trabajo y desarrollo.

La dopamina: se segrega con las situaciones que nuestro cerebro considera agradables, lo que genera un sentimiento de placer y, por consiguiente, de bienestar. Es llamado el neurotransmisor del éxito, nos da la motivación para realizar las acciones necesarias con el fin de alcanzar nuestros objetivos y realizar nuestros sueños, produciéndonos una sensación de placer, de bienestar, cuando los hemos conseguido. Loretta Breuning, aconseja para producirla, el decirse, lo más a menudo posible, “lo he conseguido” y para ello encontrar cada día una cosa, por pequeña que sea, que nos permita sentirlo y mantenernos en contacto con la emoción positiva creada. Otra acción es dividir una tarea que nos parece muy difícil de realizar, en pequeñas tareas, que nos permitan llevarla a cabo y así poder decirnos de nuevo “lo he conseguido”.

Serotonina: Neurotransmisor. Es un regulador de nuestro humor, es bien conocida por estar implicada en los estados de depresión. Se segrega cuando nos sentimos reconocidos en nuestro justo valor, cuando nuestra autoestima es buena, cuando nos sentimos en seguridad, con el contacto físico, con las relaciones sociales, con los pensamientos positivos, el deporte, la exposición al sol, la alimentación (legumbres crudas, hidratos de carbono, banana, ciruelas). Nos hace sentir serenos y optimistas, mientras que una falta de ella favorece la irritabilidad y la impulsividad.

Los niveles de serotonina disminuyen: con la separación, la pérdida, la ausencia de relaciones sociales, la ausencia de contactos físicos y los pensamientos negativos. Loretta Breunig aconseja aprender a apreciar cada día lo que hemos hecho bien, no es necesario grandes logros, sino simplemente valorar esas pequeñas cosas que conseguimos llevar a buen término.

Todas estas hormonas de la felicidad juegan un papel importante en nuestra vida y, especialmente, durante la gestación, por lo tanto, es necesario ayudar a la madre para que pueda vivir y experimentar esos estados de bienestar y alegría que la llevarán a segregar estas hormonas benéficas, y así, a favorecer su salud física y psíquica y con

ello el desarrollo armónico del bebé. Y para conseguirlo todos podemos contribuir, ¿cómo?... pues, sencillamente, haciendo que se sienta amada, segura, tranquila, rodeada de cariño y comprensión.

De la misma manera que se segregan estas hormonas de la felicidad, cuando se dan las condiciones adecuadas, también se pueden segregar otras, de signo contrario, por ejemplo: si la mujer en gestación, está estresada, angustiada, asustada... segrega las catecolaminas, que se introducen en el torrente sanguíneo, atraviesan la barrera placentaria y perturban al bebé.

Si esta situación es breve y ocasional, aunque sea intensa, no tiene por qué afectar al bebé, el riesgo es cuando esta tensión es prolongada y constante y la mujer lo siente y lo vive como algo que puede estallar en cualquier momento, como en el caso de tensiones en el seno de la familia cercana, en el trabajo, con la pareja...

No obstante, si la mujer es consciente de lo que esto puede suponer para su bebé en gestación, puede ayudarla a desarrollar su capacidad para transformar las situaciones, sabiendo el bien que supone para su hijo, lo que unido al amor que siente hacia él, contribuirá para que se puedan subsanar los posibles daños que, serían más fuertes, en el caso de no ser consciente de esto. Lo que confirma el psiquiatra, Thomas Verny con estas palabras, al decir:

“No obstante, la mujer tiene un poderoso escudo protector para el bebé, “su amor”, que puede disminuir o, en algunos casos neutralizar el impacto de las tensiones del exterior. M.Andrée Bertin (2005), pág. 87.

B.- Vía de comunicación a través de sangre y líquidos:

Para poder acercarnos a comprender, de una manera clara y sencilla, como le llegan al bebé los pensamientos y sentimientos de su madre por la vía sangre y líquidos, vamos a hablar de los experimentos realizados por el investigador japonés, Masaru Emoto, y que están reflejados en su libro “La memoria del agua”.

En él expone que el agua registra todas las influencias del entorno. Estas investigaciones fueron corroboradas, posteriormente, por el premio Nobel de medicina 2008, Luc Montagnier.

Para llegar a esta conclusión, sometió diversas muestras de agua a influencias diversas, y probó que ciertos pensamientos o palabras cambian la manera en la que se organizan las moléculas de agua. Sobre recipientes diversos, que contenían agua destilada, colocaba etiquetas en las que estaban escritas palabras positivas como: amor, gracias, paz..., y en otras algunas palabras negativas como: idiota, estorbas, odio... Otras veces, colocaba a personas al borde de un lago, por ejemplo, y les pedía que pensarán en amor o en armonía o en paz o que dijeran una oración. A continuación, extraía una muestra de agua que congelaba y después la observaba a través de un microscopio electrónico. El agua formaba cristales diferentes en todos

los casos. Los mensajes positivos creaban cristales con una estructura muy bella y armónica, mientras que los negativos daban unas formas desestructuradas, informes. Esto ha probado que la influencia a la cual había estado sometida el agua había producido, sobre ella, un efecto. Y estos mismos experimentos los realizó también con la música y los sonidos, sometiendo el agua a diferentes músicas (clásica, rock, heavy o músicas de grupos modernos, pero con un contenido positivo, como el Imagine de Jhon Lennon...), observando, posteriormente, en el microscopio electrónico, los cristales resultantes de la influencia ejercida, por las diferentes músicas, sobre el agua.



Por lo tanto, si nuestro cuerpo tiene aproximadamente un 71% de agua y el óvulo fertilizado un 90%, podemos imaginar fácilmente cómo le llegan al bebé los pensamientos y sentimientos de la madre, a través de la sangre y del líquido amniótico, el medio en el que vive el bebé durante nueve meses.

Cuanto más positivos son los pensamientos y los sentimientos de la madre, más favorece el desarrollo físico y psíquico de su hijo/a.

La otra vía a través de la cual la madre y su bebé se comunican es:

C.- Vía de comunicación neuronal:

Gracias a los descubrimientos de la ciencia, hoy podemos saber también, que existen dos tipos de células en el cerebro, interesantes, en general, y en particular, para el tema de la educación prenatal, de la que estamos hablando, las neuronas huso y las neuronas espejo:

Con respecto a **las neuronas huso**: el investigador californiano Jhon Allman, (2001), nos dice que las neuronas huso aparecen en el 8º mes de gestación y que su número sigue aumentando hasta el 8º mes después del nacimiento. Nuestra capacidad de ser sociables se deberá al número de células huso que poseamos. El emplazamiento de estas células y la riqueza de sus conexiones va a depender del ambiente, y el ambiente de un bebé prenatal es, fundamentalmente, su madre, su padre y el ambiente en el que ellos están viviendo. Si el ambiente es amoroso y de armonía o es de estrés continuo, rechazo o abandono, esto, ¿podrá tener repercusiones en la proliferación de las células huso?

Veamos qué nos cuenta el biólogo celular Bruce Lipton (2007) como resultado de sus investigaciones con respecto a la importancia del ambiente para las células.

“Cuando les proporcionaba a las células un ambiente saludable proliferaban, cuando el ambiente no era óptimo las células enfermaban. Si equilibraba de nuevo el ambiente esas células enfermas se revitalizaban y añade, incluso Darwin al final de su vida llegó a admitir que había infravalorado el papel del medio ambiente”. P. 68.

El otro tipo de células son **las neuronas espejo**: fueron descubiertas por el neurólogo italiano Giacomo Rizzolatti (1992) y su equipo de la Universidad de Parma.

Ellas constituyen una especie de sexto sentido que crea con el otro una empatía inmediata. Parece ser que ejercen un papel en la memoria y en el aprendizaje. El sistema de espejo permite hacer propias las acciones, sensaciones y emociones de los demás. Según nos cuenta la neurociencia, las neuronas espejo desempeñan un papel importante dentro de las capacidades cognitivas ligadas a la vida social, tales como la empatía, la capacidad de ponerse en el lugar del otro y la imitación.

Cuando sentimos que estamos muy bien con alguien, en sincronía con una persona, existe una traducción biológica: nuestras neuronas espejo se activan. Este vínculo de persona a persona, de cerebro a cerebro, que forma un circuito a dos, se denomina resonancia empática.

Por lo tanto, podemos decir que con nuestras emociones e intenciones, que se reflejan en el cerebro de los otros, provocamos el mismo estado, las mismas emociones, las mismas intenciones e ideas, los influenciaremos directamente.

Teniendo en cuenta el vínculo tan fuerte y estrecho que existe entre la madre y el bebé, podemos comprender como la madre con sus emociones e intenciones las refleja en el cerebro de su bebé, provocando el mismo estado, las mismas emociones, las mismas intenciones e ideas. Le influye directamente. Son los dos cerebros, los de la madre y el bebé, los que se comunican constantemente mediante las neuronas espejo.

Si el sentimiento de amor de la madre hacia él está presente, es este sentimiento el que se reflejará en el bebé, gracias a las neuronas espejo, y es del que se impregnará y el que grabará en su organismo.

La doctora Claude Imbert (2008) nos dice: “Desde el interior del vientre materno, el bebé siempre queda impregnado de los acontecimientos, de lo que se dice y de las emociones que le rodean y que toma para sí tanto positiva como negativamente. Toman al pie de la letra lo que viene de las personas importantes en el sentido afectivo y emocional, es decir, los padres y la familia cercana. Creen en todo lo que ellos piensan y dicen”. P.159-163.

Al terminar una conferencia de educación prenatal, en el turno de palabra, al final de la misma, una madre nos contó que ahora entendía por qué su bebé cuando nació suspiraba mucho. Cuando estaba embarazada de él, se murió su padre, el abuelo del bebé. Ese acontecimiento le dejó una gran tristeza que vivió durante todo el tiempo de la gestación. Comprendió y sintió que su hijo se había impregnado de ella.

No obstante, ahora sabemos, gracias a los avances de la ciencia, que hay situaciones que podemos arreglar o subsanar. No obstante, somos conscientes que mantener 24 horas, cada día, pensamientos y sentimientos positivos, y durante nueve meses, no va a resultar siempre fácil, pero si poseemos estas informaciones, podremos tomar conciencia e intentar cambiar nuestros estados mental o emocional negativos, cuando aparezcan, por otro positivo. Para ello, podemos buscar, evocar y recrear en nuestro interior, aquellas situaciones, aquellos momentos, en los que hemos vivido cosas bellas, alegres, positivas, en los que nos hemos sentido felices.

También, en estas situaciones, podemos utilizar otra herramienta, que consiste en hablar al bebé, explicarle lo que estamos viviendo y sintiendo para que no lo haga suyo. Pero, no vamos a extendernos en esto, porque ya lo desarrollaremos más adelante.

D.- Vía de comunicación sensorial. Desarrollo de los sentidos en el bebé prenatal.

De nuevo tenemos que agradecer a la ciencia y a la técnica los conocimientos que tenemos sobre esto. La aparición de las ecografías y de las cámaras en miniatura han permitido arrojar luz para saber cómo se desarrollan los diferentes sentidos a lo largo de la gestación y cómo se comunican madre-hijo/a, y se educa a través de ellos. La alimentación no se reduce solo al acto físico de ingerir alimentos sólidos, los sentidos son otras formas de nutrirnos en unos planos menos densos y más sutiles.

Pero de ello iremos hablando en los otros apartados de gestación.



El bebé en formación es mucho más de lo que podemos imaginar. Es un ser sensible, tiene memoria, y posee capacidades asombrosas de aprendizaje, según nos lo indican todos los estudios e investigaciones sobre sensibilidad fetal.

Los sentidos se desarrollarán progresivamente. El primero en aparecer es el tacto, le siguen el gusto, el olfato, el oído y, por último, la vista.

En cuanto **al tacto**: el primer órgano sensorial que aparece, lo hace al mismo tiempo que el sistema nervioso primitivo. A las tres semanas de la concepción, se establecen las bases del sistema nervioso central y se desarrollan el cerebro y la médula espinal. El papel de la piel durante toda la gestación será esencial. Siempre en contacto con su madre, va a estar constantemente masajeadado por el músculo uterino y la pared abdominal. Estas estimulaciones se transmiten a otros órganos sensoriales y al sistema nervioso que tiene el mismo origen que la piel. En la 32 semana de gestación, podemos decir que la sensibilidad de la piel está desarrollada en toda la superficie del cuerpo del bebé, lo que va a suponer que él es sensible al tacto, a la presión, al calor y al dolor. Esto nos prueba que los bebés sienten dolor, porque antes se creía que no.

El sistema vestibular, llamado también oreja interna, es el encargado de controlar el equilibrio y se desarrolla en el 8º mes de gestación.

La oreja tiene un conjunto de estructuras cuyo papel es ajustar la posición corporal durante el movimiento, así como asegurar su equilibrio, lo que es esencial para que el bebé pueda moverse con seguridad en el útero y después del nacimiento, en el mundo. Cuando la madre camina estimula este sistema vestibular. Las embarazadas notan que cuando están quietas el bebé se mueve y cuando están en movimiento el bebé está quieto, por eso es importante tanto la actividad como el reposo para que el bebé pueda ejercitar el equilibrio.

El gusto: los receptores gustativos se desarrollan al mismo tiempo que los del olfato, comienzan a formarse en la 14^a semana de gestación. Con la ecografía se ha podido ver que, si se inyecta una sustancia azucarada en el líquido amniótico, el bebé toma más líquido, pero si por el contrario se inyecta una sustancia amarga, toma menos. Lo que la madre come va a determinar, en parte, las preferencias alimenticias posteriores de su hijo. Los sabores que va a percibir a través del líquido amniótico se grabarán en el bebé y lo irán sensibilizando a los alimentos propios de su zona cultural. Estos sabores los va a reconocer posteriormente en la leche de la madre, durante la lactancia. Las madres tienen que estar atentas también, a lo que comen, durante este periodo, para no crear en su hijo/a hábitos perniciosos. Según los especialistas, nos dice la Doctora Lavinia Nanu, (2017) “si la madre toma muchos alimentos con azúcar, grasas y salados, durante la gestación y el amamantamiento, influencia los centros de recompensa de su cerebro, llevando a sus hijos a comer más alimentos salados, azucarados y grasos, en detrimento de los otros, corriendo el riesgo de convertirse en obesos”. P. 125.

El olfato: los receptores olfativos se desarrollan entre la 11^a y 15^a semana de gestación. Estos receptores están situados en la mucosa nasal, y los detecta en el líquido amniótico a través de un órgano específico, llamado vomeronasal, que va a desaparecer después del nacimiento. Los olores del líquido amniótico los guardará en su memoria, lo que le va a permitir reconocer a su madre a través del olor de su leche. “Los experimentos llevados a cabo por Peter Hepper, nos sigue diciendo la Doctora Lavinia Nanu, psicólogo de la Queens University de Belfast y director de un centro de estudios de comportamiento fetal, con veinte madres, de las cuales diez amaban el ajo y lo utilizaban en su alimentación mientras que otras diez no lo soportaban y, por lo tanto, no lo utilizaban. Veintiocho horas después de su nacimiento, a los bebés se les pasó una banda de papel impregnada de ajo. Los bebés cuyas madres no lo habían utilizado, hacían un gesto de rechazo y volvían la cabeza rápidamente, mientras los otros se sentían atraídos por el olor del ajo, porque habían hecho la experiencia de él durante su vida intrauterina”. P.126. Hay otros investigadores que han hecho experimentos similares en este campo y han podido comprobar como el bebé guarda en su memoria los olores percibidos en el útero.

El olfato podemos nutrirlo también con olores que despierten sensaciones agradables: inciensos suaves que no contengan carbón, aceites esenciales, los olores de la naturaleza, como el olor del mar, del campo bañado por la lluvia, de las flores...

El oído: uno de los primeros en demostrar que el bebé oye, ya en los años 50, del siglo pasado, fue el doctor Alfred Tomatis. Hoy en día son innumerables los estudios que corroboran esto y se sabe que el bebé reacciona a la voz de la madre.

El oído es el único sentido completamente desarrollado antes de nacer. La formación del órgano de Corti se produce, aproximadamente, en la semana 20.

El bebé prenatal está inmerso en un mundo sonoro lleno de sonidos producidos por el cuerpo de la madre: los latidos del corazón, los movimientos intestinales, el desplazamiento de líquidos; las voces de la madre y del padre, y también los del ambiente exterior. El cuerpo de la madre actúa como una gran caja de resonancia y el bebé escucha su voz que se transmite a través de su sistema óseo, el cráneo, la columna y llega hasta la pelvis.

La reacción del bebé prenatal a los sonidos comienza a la semana 16, dos meses antes de que la oreja esté completamente formada. Su reacción ante los sonidos, podemos saberlo a través de la modificación rápida que se produce en su ritmo cardíaco. Por eso es muy importante rodearle de sonidos que le produzcan bienestar y le hagan sentirse seguro y tranquilo. Evitar exponerle a estímulos sonoros de manera intencionada, como colocar dispositivos sonoros sobre el vientre, pues esto puede perturbar su desarrollo.

La vista: aunque los párpados del bebé están cerrados hasta la semana 26, su vista está perfectamente desarrollada en el nacimiento.

Hoy se sabe, gracias a las investigaciones, que a los seis meses el bebé puede ver, porque si se le enfoca una luz al vientre de su madre, se produce una aceleración del ritmo cardíaco.

A partir del 4º mes el bebé abre y cierra los párpados. Si se le proyecta un haz luminoso hacia su cara, parpadea y se pone la mano delante de los ojos para protegerse de la luz.

Sabemos también que, en el momento del nacimiento, puede ver los movimientos de sombra y luz, y formas aún imprecisas, pero que va a reconocer enseguida.

El bebé prenatal va a comenzar a conocer el mundo exterior a través de sus sentidos en desarrollo, y será a través de ellos que empezará también a grabar sus primeras impresiones que le dejarán sus huellas. En el 1994, M. Andrée Bertin, maestra, investigadora y pionera de la Educación Prenatal, afirmaba.

“En efecto, si actualmente, conocemos mucho mejor las capacidades sensoriales del feto, el impacto y las consecuencias de las huellas afectivas que recibe, nada nos autoriza a estimular al ser en formación según nuestra lógica y nuestros deseos de adultos del siglo XX. Nuestros conocimientos son aún muy superficiales. Hasta que sepamos más, es más razonable y más respetuoso hacia el bebé... y hacia su madre, no perturbar los procesos naturales”. Dra. Lavinia Nanu, (2017) p.126.

El papel de la imaginación durante la gestación.

Otro elemento que la madre puede utilizar durante la gestación es:

El poder de la imaginación. Aquellas imágenes en las que se concentre, cree y mantenga trabajarán en su futuro hijo/a. Puede imaginárselo: amoroso, sano, bondadoso, inteligente, hermoso, un ser de paz..., poco a poco, las fuerzas del subconsciente, que son las que están formando al bebé, lo llevarán a cabo y el bebé se irá impregnando de ellas.

Todo sucede, durante este tiempo de la gestación, sin que la madre sea consciente de lo que está aconteciendo, es decir, no es ella la que dirige el proceso, sino el subconsciente y como él se manifiesta a través de imágenes, el poder de la imaginación en este periodo es un factor importante que podemos trabajar.



Paracelso, médico suizo del siglo XVI, decía: *“La mujer es la artista de la imaginación y el hijo en su vientre el lienzo en la que ella pinta sus cuadros”*.

Carlo Simón Belli (2017) p.8.

Pero, además, cuando una madre imagina a su hijo/a adornado con las mejores cualidades, seguramente experimentará un estado de felicidad, de alegría y de bienestar, y como ya hemos dicho que todo lo que la madre vive, el bebé prenatal lo vive; pues estas sensaciones se comunicarán al bebé y lo envolverán en estos mismos estados.

Una imaginación positiva puesta al servicio de las fuerzas de vida en formación, no solo no van a hacer ningún daño, sino que podemos pensar, sin riesgo a equivocarnos, que serán benéficas para ambos.

Posiblemente, todos habremos podido comprobar en algún momento de nuestra vida en el que hemos deseado algo o acariciado un sueño que, a fuerza de imaginarlo y sostenerlo con fe y convicción, un día acaba haciéndose realidad.

Una vez hablando con una madre, de este tema, me dijo:

¿Sabes que yo proyecté a mi hija? Le pregunté: ¿explícame que es eso de que proyectaste a tu hija?, y me contestó muy segura, pues que antes y durante el tiempo del embarazo me imaginé como quería que fuese, me la imaginaba: inteligente, sana, bondadosa, generosa, tranquila, sensata, bella.

A su hija la conocía bien, porque había sido alumna mía, y puedo afirmar que era así. Además, era emocionalmente muy equilibrada. Recuerdo que cuando se le planteaba una situación conflictiva y debía tomar una decisión o adoptar una determinada actitud, no se dejaba influenciar ni impresionar por los demás compañeros y amigos.

Tenía desarrollada la capacidad de resiliencia, de la que se habla tanto ahora. Sus hábitos de vida eran y, siguen siendo, sanos también: no fumaba, no bebía, no era amiga de trasnochar..., y no es el único caso que he conocido, he podido seguir la trayectoria de otros niños/as, a lo largo de mi vida, personal y profesional y he podido comprobar resultados similares, fruto del trabajo consciente realizado por los padres, en la etapa prenatal y el efecto provocado en ellos.

Cuando nos referimos al poder de la imaginación, evidentemente, nos referimos a imaginar las mejores cualidades, no a proyectar sobre el bebé, nuestras metas, quizás no conseguidas, y nuestros sueños personales. Debemos respetar, en todo momento, la libertad de ese nuevo ser de decidir su vida en el futuro y lo que desarrollará en ella.

Si un ser viene ya adornado con buenas cualidades, será un ser que los demás amarán, que se sentirán bien en su compañía, que será feliz y, podemos añadir que, un ser con estas características, tendrá una mente y un corazón equilibrados y lúcidos, en los que no entrará ni la violencia ni el abuso, que sabrá resolver los problemas, que la vida le va a plantear, con el diálogo y una buena comunicación, sin imponerse ni avasallar a los demás. Y podemos añadir que cuando una persona no tiene traumas, miedos o bloqueos profundos, que su mente está despejada y su corazón en paz y lleno de amor, no tendrá dificultades para aprender y conseguir sus metas en la vida.

Si ponemos las cualidades por encima de las adquisiciones puramente materiales y educamos a nuestros hijos, ya en ellas, desde la etapa prenatal, desde mi punto de vista, ¿será uno de los mejores legados que podremos dejarles en este mundo y para la sociedad que ellos construirán y en la que van a vivir?

La belleza: alimento para la madre y el bebé

Pero, ¿es posible alimentarse de belleza? Cuando hablamos de alimento, seguramente, se nos viene a la cabeza asociarlo con los alimentos que comemos cada día; pero lo cierto es que la nutrición no se reduce solo al acto físico de comer, hay otras formas, que podemos denominar más sutiles, que nutren y alimentan, a través de nuestros sentidos, la mente, el corazón y el alma. Estos alimentos, también son necesarios en nuestra vida cotidiana para nuestra salud y equilibrio.

Entre ellos, nos vamos a ocupar ahora del papel que juega la belleza y de la necesidad de alimentarnos y de alimentar al bebé con ella.

Platón decía que *“El objetivo de la educación es enseñarnos a amar lo bello”*.

Durante la gestación la sensibilidad de la madre está exacerbada y su creatividad puede ser desarrollada, amplificada, estimulada para su propio bien y el del bebé.

Rodearse de belleza, nutrirse de belleza es muy conveniente porque la contemplación de la belleza inspira, eleva el espíritu y produce un profundo bienestar y felicidad; de esta manera el bebé se va nutriendo e impregnando de belleza y de amor hacia ella. Es recomendable que todo lo que la madre gestante vea, escuche, lea, sea bello, armonioso, noble, inspirante, alegre...

“El espectáculo de lo bello, en cualquier forma que se presente, levanta la mente a nobles aspiraciones”. G. Adolfo Bécquer.

Para la contemplación de la belleza, la vista es el sentido por excelencia, por esto va a desempeñar un papel muy importante y será un sentido muy interesante a utilizar durante la gestación para nutrir tanto a la madre como al bebé.

“La madre es la ventana del mundo para el bebé”.

Aunque sabemos que la madre no va a poder estar en una burbuja aislada del mundo exterior, ni tampoco lo pretendemos, sí que es conveniente y aconsejable evitar, en la medida de lo posible, las conversaciones, los espectáculos, las lecturas deprimentes, todo aquello que pueda causar un impacto desagradable y negativo en la madre: las películas violentas, las de terror, programas televisivos que puedan alterarla... Hay que buscar experiencias visuales durante este periodo que produzcan bienestar a la madre y, por consiguiente, al bebé. Todos hemos podido comprobar, en alguna ocasión, que cuando algo que hemos visto nos impacta fuertemente, no podemos quitárnoslo de la mente y las imágenes que nos han impresionado, vuelven una y otra vez y nos generan inquietud y malestar. Todo lo que nos impacte a nosotras impacta doblemente al bebé.

“Los estudios han demostrado que las experiencias visuales evocan en todo el cuerpo unas respuestas químicas que pueden elevar el ánimo o deprimirlo. Cuando se les

mostró a unos estudiantes de medicina unos vídeos con escenas violentas, se observó una depresión del sistema inmune, mientras que, al ver actos de compasión, mejoró su función inmunitaria”. Dr. Deepa Chopra (2006), p.62.

Actividades interesantes que la madre gestante puede realizar para disfrutar de la contemplación de la belleza pueden ser:

* **La visita a Museos de Arte:** Es aconsejable, en particular, aquellos que ofrecen una colección de obras de pintura, escultura, arquitectura... que inspiren y maravillen, que reflejen la belleza, como medida, proporción, equilibrio, simetría, armonía, porque como todo trabaja en la edificación del nuevo ser en formación, lo que la madre contempla y las sensaciones que experimenta, se inscriben en su bebé. Volviendo a recordar a Masaru Emoto y sus experimentos con el agua, y como esta capta las influencias del entorno. Si una madre embarazada, contempla obras de arte basadas en la perfecta armonía, en la simetría, en la medida y en la proporción, estas imágenes actuarán, a través de la vista, sobre su psiquismo transmitiéndole orden y claridad, actuando benéficamente sobre su mente, generándole calma y serenidad, y produciéndole un sentimiento de bienestar. Esto va a influenciar, posiblemente, la manera en la que van a cristalizar sus aguas internas, ayudando a generar formas estructuradas, bellas, armónicas, y, de la misma manera actuarán sobre las aguas del bebé.

En este sentido, recomiendo la contemplación de obras de arte de la época clásica griega, ya sea arquitectura o escultura, siempre y cuando las esculturas no estén mutiladas, y las obras escultóricas, pictóricas y arquitectónicas del Renacimiento italiano del siglo XV y XVI, que están basadas en estas leyes que acabamos de describir.

En el artículo: “La situación de la mujer y de la madre en la antigua Grecia”, Yorgos Pappas, (1994) dice:

“La educación prenatal era conocida y enseñada por los pedagogos y los filósofos. Los sacerdotes y las sacerdotisas guiaban a las futuras madres y las incitaban a contemplar las estatuas de dioses, así impregnarían a su hijo/a de belleza y virtud”. P. 42.

Y nos sigue contando como la ciencia del siglo XX confirma estas intuiciones, a través de las investigaciones del doctor Alfred Tomatis, fundador de la audiopsicología, del cual ya hemos hablado en el apartado de la concepción, y que vuelvo a citar para recordar sus investigaciones con respecto a la importancia para la madre gestante de contemplar formas bellas y armónicas, porque la estructura de los

rostros de las estatuas antiguas, así como la perfecta simetría y la armonía que emana de ellas, es un alimento para el cuerpo, el alma y el espíritu.

Quizás esto nos pueda acercar a comprender por qué Grecia dio en la antigüedad, tal cantidad de filósofos, pedagogos, artistas, arquitectos... que abarcaron la totalidad de las ciencias y las artes.

Igual que la belleza actúa favorablemente sobre madre y bebé, si por el contrario contempla formas desestructuradas, caóticas, informes o deformadas, espantosas, feas... ¿podemos suponer que ellas van a actuar también sobre sus aguas internas y sobre las de su hijo/a, provocando otros efectos?

Además de los museos de arte tradicionales, también los hay al aire libre. En los paseos, y jardines de las grandes ciudades, generalmente, hay espacios donde hay bellas esculturas, que podemos contemplar o hay edificios magníficos que podemos ver. Cualquier ciudad, por pequeña que sea, tiene siempre paseos o jardines con fuentes donde podemos contemplar alguna obra de arte. ¡Y son gratuitos!

¡Quizás, un día los museos ofrezcan para las madres en gestación la posibilidad de abrir sus puertas para que puedan visitarlos gratuitamente o hacer visitas guiadas para ellas! No todas las madres tienen los medios para poder acceder a los museos de pago.

*Contemplar obras de arte de los grandes maestros de la pintura, de la escultura, de la arquitectura de todos los tiempos, en un libro o ver museos virtuales.

Os propongo un **sencillo ejercicio** con bellas imágenes, que podéis realizar:

Nos sentamos cómodamente, cerramos los ojos. Hacemos algunas respiraciones profundas con el fin de relajarnos y centrarnos. Cuando sentimos que estamos en calma y dispuestas, abrimos los ojos y contemplamos durante unos segundos o un minuto la obra de Arte que tenemos delante, después cerramos de nuevo los ojos y nos dejamos impregnar por ella, recreándola en nuestra mente, a continuación, abrimos los ojos y observamos en qué estado nos encontramos, qué nos ha aportado.

***Contemplar imágenes bellas e inspirantes de la naturaleza:** montañas, lagos, flores, paisajes... a través de libros o virtuales. Ver documentales de naturaleza, de viajes a diferentes rincones del planeta. La Tierra está poblada de lugares mágicos y maravillosos llenos de encanto y belleza.

“La naturaleza es el Museo más grande de obras de arte que existe”.

Podéis practicar igualmente, si queréis, el ejercicio anterior, pero ahora con las imágenes de la naturaleza.

Hemos hablado antes de la importancia de la imaginación, así pues, cuando imagináis a vuestro hijo/a adornado con las más bellas cualidades, cuando contempláis bellas e inspirantes obras de arte, realizadas por humanos o de la naturaleza, estáis bañando al bebé en el océano de la armonía, de la serenidad, de la inspiración que provoca la contemplación de las mismas, y lo seguís nutriendo y educando con ella.

***Asistir a espectáculos de Teatro, Danza**, inspirantes, bellos, que nos produzcan bienestar, felicidad y alegría. **A conciertos de música:** clásica, de música suave y armónica..., folclóricas, siempre que no haya un volumen excesivo, porque eso perturba al bebé y lo agita...

***Practicar alguna actividad artística**, en la medida de lo posible: pintura, cerámica, modelado, canto, si tocáis un instrumento, utilizarlo en este periodo, dibujo, costura..., ahora está volviendo la práctica de realizar el ajuar del bebé, que nuestras madres y abuelas hacían, para preparar la llegada del hijo/a. Las posibilidades son variadas y cada madre puede elegir aquella con la que se sienta en afinidad y que sienta que es acorde con sus gustos y sus capacidades, aunque siempre podemos desarrollar talentos dormidos, o que desconocíamos.

Como dice Kazuo Murakami, “nunca es tarde para desarrollar nuestros talentos, lo que nos lo impide es creer que no podemos hacerlo”, p. 84-86.

“Si los chinos concibieron hace más de 1000 años unas clínicas prenatales para que las madres pudieran vivir la espera de su hijo, rodeadas de serenidad y belleza”, ¿no es acaso porque pensaban que el bebé al sentir el bienestar de su madre, saldría beneficiado y que, por el contrario, no podría sacar provecho alguno de una vida agitada que no dejara a la madre tiempo para dedicarse a él?

Dr. J. Pierre Relier (1993) p.68.

Es aconsejable, así mismo, leer libros que inspiren los más altos ideales. Por ejemplo: libros de personajes de la historia antiguos o actuales que han realizado acciones benéficas o magníficas para la humanidad o el país..., aquellos que relatan historias de amor desinteresado o de acciones heroicas o de seres que han entregado su vida al servicio de la humanidad... Poesías, cuentos... Para las personas creyentes, pueden ser también, biografías de santos, profetas, de grandes Maestros espirituales. Cada persona puede elegir, según sus gustos y preferencias o creencias, aquello que crea más conveniente y bueno para el desarrollo de las mejores cualidades en su hijo/a. El

bebé absorbe todo lo que la madre piensa, siente, hace, ve, lee, escucha de manera natural.

Deepa Chopra (2006) recomienda: “Recite poemas de amor, lea historias encantadoras e inspiradoras en voz alta, involucre a su pareja en el proceso. Pídale que les lea poemas o cuentos a los dos, a él le encanta también oír la voz de su padre. P.55.



Pero, la belleza no está solo en la apariencia externa, es también una facultad interna, que va más allá de los patrones y normas sociales, o culturales basados en lo meramente físico.

Es, así mismo, esa capacidad de maravillarse ante cada pequeña cosa de nuestra vida cotidiana, de verlo todo como si fuera la primera vez. Es la capacidad de disfrutar de cada cosa que la vida nos ofrece, de hacer el bien: un gesto de ternura, una palabra de consuelo a alguien que lo necesita, un gesto de amor, de bondad, de solidaridad, de compasión son también manifestaciones de la belleza.

Admirar la belleza de los seres que manifiestan las mejores cualidades, que son positivos y benéficos para los demás.

La belleza en un gesto de comprensión y compasión, hacia el sufrimiento de los otros. Admirar la belleza de la vida cada mañana que abro de nuevo los ojos por el hecho de estar vivo/a y tener nuevas oportunidades. La belleza se manifiesta también,

cuando irradiamos y encarnamos las cualidades que ennoblecen, dignifican y dan valor a la vida humana. La belleza en el respeto hacia todo lo que nos rodea...

Para una mujer embarazada es, pues, importante la contemplación de la belleza externa, y es también hermoso que cultive la interna mediante las cualidades, a través de pensamientos, sentimientos y actos positivos, justos, amorosos y nobles. De esta manera el bebé se irá impregnando de ellos, como ya dijimos anteriormente, y será bello, independientemente del aspecto externo, porque la belleza irradiará de todo su ser y la manifestará mediante las mejores cualidades y valores, que habrá aprendido ya desde el vientre materno.

Las mujeres tienen en sus manos la posibilidad de traer al mundo seres bellos que, a su vez, embellecerán la vida de todos los que les rodeen.

“El nacimiento de la belleza concierne al cuerpo y al alma”, decía Platón. Nikos Angelis (1994), p.31.

El contacto con la naturaleza: fuente de salud y bienestar



Si queremos sobrevivir como especie, es muy importante volver a encontrar el equilibrio con la Naturaleza, nuestra “Gran Madre Común”. Pocas veces somos conscientes de que es, gracias a ella, que cada día podemos obtener todo lo que necesitamos para nuestra vida: los alimentos, los materiales para construir nuestras casas y todo tipo de edificios, el oxígeno que respiramos, el agua... desde hace tiempo se ha perdido el respeto hacia ella, y la explotamos continuamente. ¿Cómo recuperar el equilibrio y la armonía con ella?, la respuesta es muy sencilla: amor y respeto.

Si los padres son amantes de la naturaleza o si se hacen conscientes de la necesidad de respetarla, si aprenden a amarla, lógicamente, de manera natural transmitirán ese amor a sus hijos/as.

El reino vegetal es para mí muy especial. Necesito, vitalmente, estar rodeada de plantas, flores y árboles, porque me proporcionan un gran bienestar, así como contemplar la belleza de sus formas y colores que inundan mis ojos, mi corazón y mi alma de una profunda alegría. Aprendí a amarlas desde el vientre materno a través de mi madre que las amaba y experimentaba, delante de ellas, lo mismo que yo y, por consiguiente, a amar y a respetar a la naturaleza.

Por lo tanto, el contacto con la naturaleza es bueno, aconsejable y conveniente, durante la gestación, tanto desde el punto de vista de la salud como desde el de la ecología. Y es también un museo de obras de arte en vivo. Caminar, pasear tranquilamente por el campo, jardines, parques, playas, montaña..., regularmente, es muy recomendable y saludable. Es bueno para la circulación, el corazón, para mantener la ligereza, una buena oxigenación..., además, calma y relaja.

*Visitar jardines botánicos. Normalmente en ellos están concentradas especies vegetales muy diferentes, y de gran rareza, en algunos casos, que nos permiten sorprendernos y maravillarnos siempre de la diversidad, esplendor y belleza de la naturaleza.

*Contemplar el cielo estrellado, es otra oportunidad para sentirla. Da sensación de inmensidad, de espacio infinito. Relaja, y produce una profunda paz y serenidad.

Por otra parte, los sonidos de la naturaleza como: el canto de los pájaros, la música dulce y suave de un riachuelo, el surtidor de una fuente, el sonido del viento meciendo las ramas de los árboles... nos producen un estado de bienestar y serenidad, muy apropiados para obtener un equilibrio mente-cuerpo, esenciales durante la gestación.

Desarrollar actitudes de respeto y amor hacia ella, en los padres y madres hará que naturalmente el bebé se impregne de ello. ¿Estaríamos educando así, desde el inicio a seres respetuosos y amantes de la naturaleza y, con ello, contribuyendo a mejorar el medioambiente del planeta?

“La ecología en el vientre materno garantiza la ecología en el mundo”

Thomas Verny

“Los sonidos de la naturaleza también tienen el efecto de equilibrar la mente y el cuerpo y pueden ayudarnos a conectarnos nuevamente con nuestro estado esencial de serenidad”. Dr.Deepa Chopra (2006) p.54 .



La naturaleza es, así mismo, un lugar donde podemos aprender a reconectar con:

“El silencio y su poder regenerador”

Que después podremos seguir practicando en casa o en otros lugares.

El silencio y su utilidad en nuestra vida cotidiana:

Hoy en día vivimos, casi constantemente, inmersos en un baño sonoro de ruidos de todo tipo. Rodeados de múltiples estímulos, que nos mantienen en alerta casi permanente, sobre todo, en las grandes ciudades. Por eso hoy en día se ha añadido la contaminación acústica a las otras formas de contaminación.

El ruido se infiltra en todas partes: en casa (la radio, la TV, la música...), en la calle (el tráfico, las obras...). Los móviles nos tienen capturados con los constantes mensajes, o con las conversaciones. En las oficinas los sonidos de diversos aparatos. La radio y la música, a un volumen alto, en las gasolineras, en los servicios, en las tiendas, cafeterías, restaurantes..., por no hablar de las continuas conversaciones, en estos lugares, y del tono subido con el que, habitualmente, se habla. La lista es interminable..., con lo cual cada vez es más difícil encontrar un lugar exento de ruidos. Y aunque lo tenemos integrado, lo cierto es que causa tensión en nuestro cuerpo, ya que éste reacciona poniéndose en un estado de alerta y agudizando la atención. Viviendo, constantemente, en medio de este ruido, no podemos extrañarnos si las personas tienen el sistema nervioso alterado e incluso enferman.

En esta sociedad tan contaminada acústicamente, podemos decir que el silencio se ha convertido en “un lujo” y, por eso, cada vez más, las personas lo buscan en la naturaleza, ya sea viviendo fuera de las ciudades o haciendo turismo en lugares tranquilos, con el objetivo de descansar, relajarse y regenerarse en él.

Hasta hace poco se pensaba que las neuronas no podían regenerarse, y que con los años el cerebro se iba deteriorando progresivamente. Sin embargo, ahora todo comienza a cambiar con los descubrimientos de la neurociencia, y se está investigando que es lo que puede promover la regeneración neuronal.

Un grupo de investigadores alemanes del *Research Center for Regenerative Therapies Dresden*. Han descubierto que el silencio tiene un impacto enorme en el cerebro. Estar algunos minutos al día en silencio, puede ser muy benéfico para nuestro cerebro y puede ayudarnos a conservar la memoria.

El ruido provoca una activación de la amígdala (cúmulos de neuronas ubicadas en los lóbulos temporales del cerebro asociados con la formación de memoria y emociones), la cual responde estimulando la producción de hormonas como la adrenalina y el cortisol, que incrementan nuestro nivel de estrés y afectan a nuestro sistema inmunitario.

Mientras el ruido nos provoca estrés y tensión, nos perturba y enferma, el silencio tiene un efecto sanador y relajante. Esto es el resultado del estudio de un grupo de investigadores de la Universidad de Pavía (Italia), 2005; quienes descubrieron que tan solo dos minutos de silencio absoluto son más beneficiosos que escuchar música relajante y provocan una mayor disminución de la presión sanguínea.

“El silencio es el mejor antídoto contra el estrés”.

Pero el silencio no consiste solo en no hablar. Podemos estar callados y nuestra mente encontrarse en plena actividad con todo tipo de ruidos (preocupaciones, obsesiones, problemas, maquinaciones, juicios...).

El silencio al que nos referimos, es ese silencio que nos permite centrarnos en el ahora con el fin de que la mente descanse y deje de dar vueltas alrededor de lo que no es esencial. Al principio, puede parecernos algo difícil, pero con la práctica y la paciencia podemos conseguirlo.

Os propongo **un ejercicio sencillo**, que podéis practicar:

Sentaros cómodamente, en un lugar donde estéis tranquilas, si hay un poco de ruido, podemos recurrir a los tapones. Nos centramos en la respiración.

Respiramos lenta y pausadamente..., y sentimos, observamos, como el aire entra por la nariz y sale por la boca. Como al principio puede ser un poco complicado dejar de

pensar, una estrategia muy sencilla es contar mentalmente, en cuanto tiempo tomamos el aire y en cuanto lo soltamos. De esta manera la mente se enfoca en algo concreto y dejamos de pensar. Podemos entrenarnos con algunos minutos, al principio 4 o 5, y, después, a medida que lo vayamos consiguiendo disminuir el tiempo. Llegará un momento que no necesitaréis contar internamente, solo con centraros en la respiración, entraréis en el reino del silencio. Y si nos asalta algún pensamiento, no os preocupéis no hay que luchar, solo dejarlo pasar, sin desanimarnos, ni darnos por vencidos. Recordad siempre que la perseverancia es la mejor de las herramientas para alcanzar nuestros objetivos.

Cuando desconectamos unos minutos: **1)** Nos recargamos, y podemos seguir después nuestras actividades cotidianas con nuevas energías. **2)** Un cerebro descansado piensa mejor y comprende mejor, con lo cual redundan en nuestras capacidades cognitivas y favorece el aprendizaje, porque mejora nuestra atención y nuestra motivación. Cuando estamos sobrecargados, por el contrario, el cerebro no puede absorber más y esto nos fatiga, altera nuestro sistema nervioso y dificulta el aprendizaje. ¡Cuántas veces he podido comprobarlo en el sistema educativo, conmigo misma y con los alumnos! **3)** Además, el silencio nos permite relajarnos y armonizarnos, con lo cual, este estado de bienestar desencadena la producción de endorfinas, hormonas ligadas a la felicidad, que reducen el estrés y refuerzan nuestro sistema inmunitario.

Cuando acallamos y paramos nuestro ruido interior, en ese momento, hacemos lo que podemos denominar el vacío y es en ese silencio donde podemos encontrar las respuestas justas y más adecuadas a nuestros problemas e interrogantes. Le damos un respiro y un descanso a la mente.

Por eso, quizás, nos dicen los científicos que el silencio permite que el cerebro le dé un sentido a la información. Que nuestro cerebro tiene una red que se activa cuando estamos descansando, y que es ella la que se encarga de ir atando cabos y buscar soluciones a los problemas.

Seguramente, todos/as hemos oído o dicho, en alguna ocasión, esa frase tan conocida, cuando debemos pensar y decidir algo tranquilamente, “lo consultaré con la almohada”. Una vez más, la ciencia descubre y confirma el saber que ya, intuitivamente, de una manera más o menos inconsciente, está dentro de nosotros.

Recientemente investigadores de la Universidad de Harvard han descubierto que esta red se activa de forma especial, cuando reflexionamos sobre nosotros mismos, pero también cuando estamos en silencio y con los ojos cerrados, y que cualquier estímulo del medio que nos distraiga, la apagaría.

¿Será por ello también, que todas las grandes religiones, movimientos espirituales, filósofos y Maestros de la antigüedad, y de todos los tiempos, han promovido y recomendado la práctica del silencio, a través de la meditación y otras prácticas,

como cualidad fundamental para reconectar con nuestra auténtica esencia interior y encontrar la paz, el equilibrio y la serenidad?

Encontrar el equilibrio entre la actividad y el reposo, entre las estimulaciones sonoras, de todo tipo, y el silencio, son algunas condiciones básicas para mantener un buen estado de salud. Cuanto mayor sea la salud de la madre tanto física como psíquica, más beneficio obtendrá el bebé de ello. Todo lo que hagamos para mejorar nuestra vida, automáticamente mejora la de él.

Podemos imaginar, entonces, lo importante y conveniente que puede ser para una mujer embarazada la práctica del silencio, a fin de poder encontrar esos momentos de tranquilidad tan necesarios en su estado, sabiendo que todo lo que le favorece a ella, favorece al bebé. De esta manera el bebé se sigue educando a través de ejercitar el equilibrio entre los estímulos sonoros del exterior y el silencio. Pero también, el silencio permite la relajación de la madre y este estado estimula la producción de endorfinas las cuales van a sumergir al bebé en un baño de serenidad y de felicidad. Por otra parte, podrá contribuir, así mismo, para que la madre pueda estar más disponible y atenta para comunicarse con su bebé de una manera más plena y, al mismo tiempo, estar a la escucha de él.

Y podemos practicarlo, como decíamos al principio, en casa, pero también en otros lugares: en un parque, en un jardín, en paseos por el campo, en la playa, en la montaña...

Otro aspecto a tener en cuenta es el de tratar de evitar los sonidos desagradables, aquellos que nos alteran, fatigan..., evitar permanecer en los lugares muy ruidosos.

“La madre debe hacer todo lo que esté a su alcance para evitar los sonidos desagradables recurrentes puesto que la contaminación sonora, tiene un efecto negativo tanto en ella como en el bebé. Siempre que sea posible trate de exponerse a sonidos agradables, en lugar de tóxicos, a sabiendas de que todo lo que usted experimente lo está experimentando al mismo tiempo su bebé”.

Dr. Deepa Chopra. (2006) P.35.

La importancia de la alimentación durante la gestación

“Deja que tu comida sea tu medicina”

Hipócrates.

La nutrición es un método de educación también, y es importante para tener una buena salud.

La alimentación es otro elemento importante a tener en cuenta durante la gestación. El bebé toma su alimento del cuerpo de la madre y utiliza las sustancias que ella

consume y produce. **Llevar una alimentación sana y equilibrada** es un requisito esencial en nuestra vida, si queremos disfrutar de buena salud, pero, en el embarazo es especialmente necesario.



Afortunadamente hoy hay mucha información, aportada por los nutricionistas, para ayudar a las futuras madres, en este periodo de la gestación, sobre la manera de llevar una alimentación sana y equilibrada. Echemos un vistazo a lo que nos dicen los especialistas.

“Algunas recomendaciones dadas por los especialistas dicen, que la alimentación cotidiana ideal de la mujer embarazada debe ser rica y equilibrada, y que debe contener las sustancias nutritivas esenciales para el futuro niño: glúcidos (hidratos de carbono), proteínas y lípidos, a los que se añaden los minerales, las vitaminas y el agua en abundancia (1,5 – 2 litros por día).

Coger peso es normal, puede ser entre 9 y 12 kilos, esto varía en función de las personas. Es preferible que las mujeres embarazadas que hacen un trabajo físico ligero o medio, no aumenten la cantidad de comida, sino únicamente descansar más.

La dieta cotidiana debería estar compuesta de **frutas**, sobre todo, las de la estación y de la zona geográfica donde se encuentra, y si es posible que contengan poca o ninguna química, es lo ideal. Tienen vitamina C que ayudarán al niño a tener encías sanas, a la cicatrización y curación rápidas de las heridas, y una tasa elevada de hierro.

Verduras: la mayoría de las verduras aportan pocas calorías y no contienen colesterol. Son muy ricas en potasio, fibras, ácido fólico, vitamina A, E, C. Zanahorias, apio, remolacha, lechuga, pimientos, tomates, calabacines...

Cereales: fundamentalmente completos, los que conocemos como integrales, porque contienen, hierro, vitaminas B, proteínas, fibras y minerales de los que la madre tiene necesidad, así mismo, estos cereales contienen también magnesio, importante para los huesos y los músculos, selenio, que tiene un papel antioxidante para las células y favorece la actividad del sistema inmunitario y algunos contienen ácido fólico, que pueden prevenir ciertas malformaciones fetales severas.

Las proteínas: sirven para formar los músculos, los tejidos, las enzimas, las hormonas y los anticuerpos, así como vitamina B e hierro, necesario para las células sanguíneas.

Si durante la gestación se aconseja a las madres consumir, entre otras cosas, verduras, frutas y cereales completos, es porque estos alimentos contienen mucha energía solar condensada, necesaria para el desarrollo rápido de todas las estructuras del futuro niño. Cuanto más vivos son los alimentos, su rendimiento energético es más grande, lo que es un beneficio para la madre y el bebé.

Productos lácteos: (para las madres que no son veganas) bajos en grasas, son ricos en calcio, vitaminas A, B, D, y proteínas. La vitamina A favorece el crecimiento, mejora la vista y aumenta la resistencia a las infecciones. Para la mujer embarazada el aporte diario de calcio es de 1000 miligramos por día.

Para las madres que tienen una intolerancia a la lactosa o que han escogido no tomar productos lácteos, hay otras fuentes de calcio de las que pueden nutrirse: las hojas verdes, las judías y los guisantes secos, las nueces y los granos y el queso de soja (tofu).

Las proteínas de las legumbres, los granos y los cereales favorecen la relajación mental, estimulando la síntesis en el cerebro de una sustancia que calma: la serotonina, y al mismo tiempo son una fuente rica en lípidos.

Aceites: (preferiblemente de presión en frío). Aquellos que contengan ácidos grasos omega 3, importantes para el desarrollo del cerebro del bebé prenatal, para la regeneración de las venas y del tejido nervioso, que influyen en la capacidad de aprendizaje.

En cuanto a los pescados es conveniente los pequeños que tienen menos cantidad de mercurio y las especies de agua dulce. Los beneficios nutricionales del pescado durante el embarazo son reales y sobrepasan de lejos el riesgo de una eventual intoxicación al mercurio.

Alimentos que hay que evitar son:

Los glúcidos refinados, como el azúcar refinado, perturban la secreción de insulina, aumentan la acidez de la sangre e impiden la acción de ciertos minerales y vitaminas esenciales del cuerpo y con el tiempo llevan a una bajada del sistema inmunitario. Los investigadores han descubierto que el azúcar refinado es tóxico. Los productos que contienen “calorías vacías” producen un sobrepeso nocivo para nosotros y para el bebé, aumentando el riesgo de diabetes y enfermedades degenerativas.

Los productos a base de pescado crudo, la leche o los huevos crudos (mayonesa, helados, diferentes cremas, etc.), aquellos pescados que contienen altas tasas de mercurio. Cuanto más evolucionada es la especie, la cantidad de mercurio aumenta. Los pescados cuanto más grandes, más mercurio contienen normalmente. Es importante evitar consumir tiburón, pez espada y los pescados depredadores en general. Los quesos fermentados o a base de leche no pasteurizada. Los aceites refinados o rancios inhiben la formación de ácidos omega 3; hay que evitarlos completamente durante el embarazo. Y lo mismo con la margarina, alimento artificial que somete al organismo a grandes esfuerzos de metabolización y desintoxicación”.

Dra. Lavinia Nanu. (2017), pp.140-146.

De hecho, el epidemiólogo y médico David Baker, en los años 90, afirmó que las dolencias crónicas comunes, como el cáncer, la diabetes y las enfermedades cardíacas, no siempre resultan de genes ruines y de un estilo de vida no saludable, sino de la pobre salud intrauterina y en los primeros años de vida. Y en esa pobre salud intrauterina está comprendida la alimentación, además del mundo emocional y mental.

Los alimentos, nos dice el Dr. Deepa Chopra (2006) “Son luz solar condensada en la materia. Cuando consumimos el alimento derivado de la unión de la luz solar, la tierra fértil, el agua pura y el aire limpio, nutrimos el cuerpo, el alma y las emociones”. P. 74.

Si durante toda nuestra vida, como decíamos al principio, en el apartado de preparación de los padres, es importante tener una dieta sana y equilibrada, podemos imaginarnos la importancia que tendrá, sobre todo durante la gestación.

Importancia de cómo comemos:

Una buena alimentación no es solamente el alimento que consumimos, está también en la forma en la que comemos. La actitud que mantenemos frente a la comida es tan importante como lo que vamos a comer.

Si comemos agitados, con preocupaciones o discutimos mientras comemos, lo más seguro es que la comida no nos sentará bien. Cuando estamos agitados la respiración se altera, si hablamos o discutimos ocurre lo mismo, entonces, tragamos aire al mismo

tiempo que los alimentos, y eso nos crea problemas de acumulación de gases, lo que impide que la comida no se digiera bien, con los consiguientes problemas que acarrea a la larga. Por otra parte, cuando estamos en esos estados, a veces, literalmente los tragamos sin haberlos masticado lo necesario para que lleguen bastante disueltos ya al estómago, y este se ve obligado a hacer mucho más trabajo y a gastar mucha más energía, con lo cual cuando nos levantamos de la mesa nos sentimos fatigados.

“Los días en los que os sintáis nerviosos, nos dice el pedagogo Omraam Mikhaël Aïvanhov, (2005) considerad las comidas como una ocasión de aprender a apaciguaros; masticad la comida lentamente, poniendo atención en vuestros gestos y algunos minutos después habréis reencontrado vuestra calma. Cuando habéis comido en silencio y paz, conserváis este estado durante todo el día, pues aunque tengáis que correr de aquí para allá, es suficiente que os paréis apenas un segundo para cercioraros de que seguís en paz”. P.31.

El estado en el que comemos es tan importante como los alimentos que consumimos.

Cuando comemos en estados negativos no absorbemos bien los elementos de los alimentos, no digerimos bien y esa es una razón que lleva a que con el tiempo aparezcan las enfermedades porque no absorbemos las vitaminas, los minerales, etc...

Podemos aplicar unas reglas básicas, antes y durante las comidas, que nos beneficiarán a nosotras y al bebé como preparar las comidas con gusto y disfrutar con ello. Comer con placer, disfrutar de cada bocado; que el acto de comer se convierta en un momento de relajación y de bienestar, el bebé aprenderá a amar la comida, a través de vuestras sensaciones.

Comer en silencio, masticando bien los alimentos, disfrutando de su sabor, tranquilamente, nos permite obtener el máximo de beneficio de los nutrientes que hay en su interior, y nos produce un estado de bienestar, que en la madre embarazada se transmite al bebé. Es lo que el doctor Deepa Chopra llama comer con conciencia, y que recomienda en el embarazo; comiendo así dice: nutrimos el cuerpo, la mente y el alma.



Evitar, por lo tanto, ver la televisión, estar usando el móvil, hablando, leyendo o haciendo cualquier actividad que os distraiga de centrar vuestra atención en lo que estáis haciendo. Si estáis conscientemente presentes, en el acto de comer, desconectaréis de todo y, entonces, la nutrición se convertirá en ese momento de pausa dentro de la actividad que os relajará y os aportará calma y distensión. Incluso si antes os encontrabais tensas o cansadas, al levantaros de la mesa os sentiréis bien dispuestas y con nuevas energías.

Podemos, así mismo, comer con un sentimiento de agradecimiento hacia los alimentos y hacia la Madre Naturaleza, porque, gracias a ellos, podemos nutrir nuestro cuerpo, mantener la salud y nutrir al bebé a fin de que pueda formarse y crecer con buena salud. Agradecer también por el hecho de poder comer. Es algo de lo que normalmente no somos conscientes ni pensamos, porque lo consideramos como un derecho natural, pero todos sabemos que hay muchas personas en el mundo que no pueden acceder a los alimentos o a una buena alimentación, como la que nosotros, seguramente, tenemos. Incluso, yendo un poco más lejos, podemos pensar y desear que llegue el día en el que todas las personas puedan tener derecho a acceder a los alimentos como nosotros, y que todas las madres embarazadas puedan dar a sus bebés una buena alimentación, como nosotras a los nuestros. Todos estos pensamientos y sentimientos positivos que seguimos desarrollando, incluso en el acto de comer, todas estas pequeñas cosas que realizamos con conciencia y amor, en nuestra vida cotidiana, siguen educando al bebé, y quizás en el futuro sea un niño/a

solidario, porque habrá aprendido de su madre estos valores ya desde el vientre materno.

Cerebro y gestación

“El cerebro se construye en el útero y no en la escuela”.

David Chamberlain. Psicólogo

El cerebro humano cuesta mucho construirlo, y el ambiente materno, como nos prueban los descubrimientos científicos, influye en esta construcción a través de la alimentación, el ritmo de vida, el estrés...

El cerebro primitivo se forma a los 17 días de vida intrauterina. Entre la 6.^a y la 18.^a semana se producen las neuronas. Al final de la 8.^a semana todas las estructuras cerebrales esenciales están presentes. El cerebro se desarrolla a partir de los procesos genéticos, pero también tendrá una gran influencia el entorno en el que se está formando el bebé.

“In utero el psiquismo del niño está ya muy formado y es muy potente, ya que su cerebro está nuevecito. Por eso las improntas que recibe se integran con más fuerza. Está en resonancia con el psiquismo de la madre y reacciona según las actitudes y las sensaciones de ésta, aunque entre ellos no existan conexiones neurológicas directas”, afirma el Doctor Alfred Tomatis (1990) p.56.

Con respecto a esto que estamos desarrollando sobre el cerebro, en el apartado que hemos visto ya: de cómo le llegan al bebé los pensamientos y sentimientos de la madre, hablamos de la vía neuronal y explicamos la función de las relativamente recientes descubiertas, neuronas huso y de las neuronas espejo. Volver a leerlo, si no lo recordamos bien, porque ello nos va a ayudar a entender lo que estamos exponiendo ahora.



¿Habría que replantearse la vida, quizás, durante el periodo de la gestación? ¿Sería conveniente revisar, quizás también, y poner en una balanza lo que gano y lo que pierdo con el ritmo de vida que llevaba hasta ahora?

Si era calmado y natural sin estrés, estupendo, pero si no lo era, dado que el ritmo de vida tan agitado que llevamos hoy nos conduce muchas veces al estrés y las mujeres embarazadas no están exentas de él, entonces, ¿sería aconsejable durante estos nueve meses, intentar rebajar el nivel de trabajo y tomarse todo con más calma?, y si los medios económicos y las circunstancias nos lo permiten, y lo sentimos, ¿por qué no tomarnos un respiro y pedirnos una excedencia temporal?, después podremos seguir con nuestra vida, pero es posible que los beneficios que hayamos conquistado para nosotras y nuestro bebé compensen, con creces, el esfuerzo que hayamos hecho de modificar nuestros hábitos y ritmo de vida durante este breve periodo de tiempo, si lo comparamos con toda una vida.

Estrés y cerebro:

Vamos a hablar, a continuación, de los efectos perjudiciales que tiene sobre el bebé en gestación, un estrés continuado y crónico. Cómo influye en el desarrollo de su cerebro y puede afectar, entre otras cosas, al coeficiente de inteligencia.

Echemos un vistazo a lo que nos dicen los científicos sobre el tema:

“El niño/a en desarrollo recibe mucho más que nutrientes a través de la sangre de la madre. En ambientes estresantes la sangre del nonato se dirige fundamentalmente a los músculos y al cerebelo para aportar los requisitos nutricionales que necesitan las extremidades y la región del cerebelo, responsable de los comportamientos reflejos instintivos, que con más eficacia controlan la respuesta de huida. Las hormonas del estrés constriñen los vasos sanguíneos del cerebro anterior, la zona del razonamiento

lógico, reduciendo su funcionamiento. Se produce así una disminución de la consciencia y la reducción de la inteligencia. El desarrollo de los tejidos y órganos fetales es proporcional a la cantidad de sangre que reciben y a la función que desarrollan. Cuando atraviesan la placenta, las hormonas de una madre que tiene ansiedad crónica alteran profundamente la distribución del aporte sanguíneo del feto y cambian las características del desarrollo de su hijo/a. El exceso de cortisol producido por una madre estresada lleva a que nazcan niños más pequeños, con poco peso y esto se ha relacionado con enfermedades como la diabetes, las enfermedades cardíacas y la obesidad (menos de dos kilos y medio)". Bruce Lipton, biólogo celular (2007) pp.237-238.

"El bebé es sensible a los cambios de humor de la madre. El estrés, las tensiones, las dificultades de comunicación con los demás, con el marido... provocan descargas hormonales que afectan al niño en gestación. Por eso hay que tener una actitud protectora hacia la madre. El estrés provoca tres tipos de reacciones en el cuerpo: nerviosa, sanguínea y endocrina. El flujo sanguíneo disuelve y acarrea productos como la adrenalina, y las glándulas producen cortisona para contrarrestar el estrés". Alfred Tomatis, médico otorrinolaringólogo (1990) p.75.

"El estrés activa el sistema endocrino del bebé e influye en el desarrollo del cerebro fetal. Los hijos de madres sometidas a niveles de estrés durante el embarazo tienen una mayor probabilidad de sufrir de problemas de comportamiento más adelante". Dr. Deepa Chopra (2006), p.99.

"La importancia que se le ha otorgado recientemente al ambiente prenatal se extiende hasta el estudio del coeficiente de inteligencia, un rasgo que los racistas y los deterministas creían independientes de los genes. Los cambios en el coeficiente de inteligencia están relacionados directamente con las alteraciones del flujo sanguíneo en el cerebro que padece estrés. Las personas que deseen ser padres deben saber que se puede reducir de forma drástica la inteligencia de su hijo/a por no llevar bien el embarazo". Bruce Lipton (2007), pp.239- 241.

"Resulta imposible hacer una clara distinción entre lo biológico y lo afectivo; pues las emociones, el estrés vivido por la madre desencadenan en ella unos fenómenos biológicos, principalmente secreciones hormonales, que van a modificar el medio biológico que está construyendo para su hijo en desarrollo". Jean Pierre Relier (1993) p.39.

Importancia de la alegría durante la gestación:

Madres, la influencia materna más poderosa que tendréis sobre vuestro hijo/a tiene lugar mientras, aún, está en vuestro vientre. Entonces, esperemos que la mayor parte de vuestros días durante el embarazo sean “Días de Madre Feliz”.

Marcy Axness

Es importante, pues, hacer que la madre sienta la vida como algo agradable, por el efecto que va a tener en el desarrollo óptimo de su hijo/a. Y para lograrlo, la alegría es un factor esencial.



Podemos decir, de forma general, que hay dos tipos de alegría: la externa, que se produce cuando un acontecimiento concreto nos produce felicidad, (una buena noticia, un regalo, una manifestación de afecto, una música que nos gusta especialmente, bailar, estar con los amigos...), esta manifestación de la alegría al depender de algo que viene del exterior, y que está ligada a situaciones o hechos que no son durables, es en sí misma inestable y no permanente, lo cual no quiere decir que no sea bueno y conveniente experimentarla. Pero existe otro tipo, que es la que podemos denominar como la alegría silenciosa o alegría interna. Esta alegría es la que brota de nuestro interior y no depende de los demás. Normalmente, ella, es el producto de la adquisición de un equilibrio, entre nuestra forma de pensar de sentir y de actuar, de una armonía, de una paz interior, atesorada con las experiencias de la vida; cuando hemos sabido sacar las lecciones de cada experiencia vivida, tanto positiva como negativa; del saber que estamos haciendo lo correcto, de mirar la vida

con optimismo, confianza y esperanza. Es la capacidad también, de disfrutar de cada pequeña cosa que realizamos, cuando está al servicio de nuestro mayor bien, y también del bien común. Es disfrutar con cada cosa bella que contemplamos, y de mirar el mundo y a las personas con ojos y corazón limpios. Si esta alegría es importante cultivarla en nuestra vida cotidiana, podemos afirmar, que es especialmente recomendable durante la gestación. Por lo tanto, el papel que va a jugar el entorno en el que la madre viva y se mueva, y, que se va a manifestar mediante el afecto, la comprensión, la seguridad y la protección que le dé, serán claves para ayudarla a mantener ese estado de alegría, y, por consiguiente, para la formación y el desarrollo del bebé.

Este estado va a desencadenar la producción de endorfinas y de oxitocina, entre otras hormonas benéficas, a través de la cuales el bebé se va a impregnar de bienestar y de felicidad, y de esa capacidad de manifestarla posteriormente en la vida y de compartirla con los demás.

El obstetra e investigador Michel Odent, (2012) expone lo siguiente, en relación con la importancia de la alegría durante la gestación.

“Tenemos que superar un obstáculo mayor, a pesar de que numerosos estados emocionales hayan sido estudiados científicamente por fisiólogos, psicólogos, epidemiólogos y otros científicos, el concepto de alegría no lo ha sido. Explorad las bases de los datos científicos y médicos, las palabras clave: “ansiedad”, “estrés”, “depresión”, “angustia psicológica” o “miedo”, encontramos que, hay millares de referencias, de ellos. Por otro lado, “Alegría”, queda como una palabra clave estéril. P. 37.

“Si la alegría es lo contrario de la ansiedad, de la depresión, o de la angustia psicológica, podemos de manera lógica, suponer que está asociada a débiles tasas de cortisol, y sabemos que el cortisol es una potente neurotoxina que afecta al crecimiento y al desarrollo cerebral del bebé, por lo tanto, la alegría cumpliría la función de protegerlo contra las peligrosas hormonas del estrés. Y, puesto que los efectos duraderos son aún perceptibles en al edad adulta, podríamos presumir que la alegría en la gestación es necesaria para transmitir de generación en generación la capacidad de sentir la alegría”. P.44. “Las investigaciones que vienen de la psiconeuroinmunología, la biología celular, la psicología positiva y la epigenética, revelan que la alegría permite un funcionamiento óptimo de nuestros órganos y de nuestra psique; por simple extensión lógica, podemos emitir la hipótesis de que la alegría durante la gestación permite el desarrollo óptimo de cada órgano fetal”.

Así pues, como sabemos que el bebé lo registra todo en sus células, si la alegría se convierte en un estado importante y necesario, para vivir y experimentar durante la

gestación, posiblemente, transmitiremos a las nuevas generaciones la capacidad de ser felices de manera natural. Seguimos avanzando con estas, aparentemente, pequeñas cosas en la educación del nuevo ser de una manera segura, dándole la oportunidad de desarrollar las cualidades más hermosas que le conducirán en el futuro a que pueda vivir una vida más plena.

Elementos que es aconsejable evitar durante la gestación

Entre los elementos que pueden afectar al bebé, además del ya expuesto estrés, se encuentran las sustancias tóxicas como: el alcohol, el tabaco y cualquier otro tipo de drogas, duras o blandas. Una mala alimentación (rica en grasas animales, en azúcar, en productos industriales con una gran cantidad de conservantes, colorantes, aditivos...), de ellos ya hemos hablado en el apartado de alimentación, el consumo de medicamentos sin estar supervisados por un médico. Estas sustancias son factores altamente perjudiciales para el bebé en formación.

¿Y, cómo le llegan al bebé las sustancias tóxicas y cómo actúan en su delicado organismo en formación?

Nos dice el médico y profesor J. P. Relier (1993) que “cualquier droga que absorba la madre se transmite por mediación del flujo sanguíneo y de la placenta al bebé, y no solo se transmite, produce unos efectos mucho más considerables que en la madre”. P. 126.



El tabaco: Puede producir graves perturbaciones genéticas, morfológicas y psicológicas. Numerosos estudios científicos llevados a cabo en el 2014, demuestran que el consumo de tabaco de la madre afecta al cerebro del bebé. Las sustancias tóxicas tienen un bajo peso molecular y atraviesan fácilmente la barrera placentaria. Consecuencias posteriores son: malformaciones, desequilibrios emocionales, déficit de atención, con hiperactividad (TDAH), impulsividad, dificultades para concentrarse, para leer, dependencia de la nicotina y otros problemas de salud que podrán presentarse a medida que crece. Además, son bebés que nacen con poco peso, con las consiguientes consecuencias que eso provoca, entre ellas, la disminución del coeficiente de inteligencia. Los científicos han probado recientemente, el vínculo directo entre el volumen del cerebro fetal y el peso del bebé en el nacimiento, así como el grado de madurez cerebral y la estructura anatómica del cerebro en la adolescencia. Dra. Lavinia Nanu (2017), pp.131-132.

Un dato interesante nos lo da el doctor Deepa Chopra (2006) cuando nos cuenta que, “en estudios realizados con el tabaco y las madres gestantes, se ha podido observar que los bebés se mostraban agitados a los pocos segundos de inhalar la madre el humo del cigarrillo. Había un aumento de la frecuencia cardíaca, del movimiento de las piernas y la respiración. Pero lo más importante fue todavía, la observación de que cuando el simple pensamiento de fumarse un cigarrillo cruzaba por la mente de las madres, los bebés respondían con el mismo tipo de agitación”. P.100.

En cuanto **al alcohol**, atraviesa también la barrera placentaria y pasa a la sangre del bebé, sobre todo, en las células del sistema nervioso, lo que produce deficiencias en el desarrollo morfológico (físico), así como desequilibrios psicológicos. Altura inferior a la normal, malformaciones de órganos internos, problemas de comportamiento, y reducción del coeficiente de inteligencia.

Y lo mismo que el tabaco y el alcohol le afectan, también lo hacen el resto de sustancias tóxicas, del tipo que sean, ya sea por inhalación o manipulación. Por eso es recomendable, para la madre durante el periodo de la gestación, evitar estar en contacto con ellas. En algunas industrias, en las que se manejan sustancias tóxicas, quizás, conscientes del peligro que entraña para el bebé en formación, se les suele dar una baja maternal más larga a las mujeres para evitar las consecuencias adversas que podrían acarrear el estar en contacto con ellas.

Nos dice el biólogo Bruce Lipton (2007) que estudios realizados en 1997 habían descubierto que “fumar y beber durante el embarazo podían disminuir el coeficiente de inteligencia”, al igual que la exposición al plomo durante el desarrollo intrauterino”. P. 240.

Campos electromagnéticos y gestación: este es otro elemento a tener en cuenta durante el periodo de la gestación, a fin de proteger a la madre y al bebé prenatal. Móviles, monitores de bebés y las conexiones a internet inalámbricas, (teléfonos móviles y los datos móviles). En relación con esto, es muy interesante la iniciativa llevada a cabo por el Ministerio de Salud de la República de Chipre, el cual desde 2016 financia y promociona una campaña educativa integral, dirigida por el Comité Nacional de Chipre sobre Medio Ambiente y Salud Infantil, siguiendo recomendaciones de la Resolución 1815 de la Asamblea Parlamentaria del Consejo de Europa 2011 (1), sobre “Peligros potenciales de los campos electromagnéticos y su efecto sobre el medio ambiente, con el objetivo de tomar medidas razonables para reducir la exposición a los campos electromagnéticos, especialmente a las radiofrecuencias.

Estas recomendaciones atienden a las alertas recogidas por la Agencia Europea de Medioambiente (2) desde 2007. Proteger a niños/as, adolescentes, fetos y gestantes.

Establece, en esta campaña, recomendaciones firmes para proteger a la población infantojuvenil y a las mujeres gestantes de los riesgos potenciales de la radiación emitida por dispositivos inalámbricos, como los citados, líneas más arriba. 1) Alerta de los posibles efectos de la Radiación Electromagnética No Ionizante, mostrados en miles de estudios revisados entre pares, por debajo de los niveles legalmente aceptados como protectores, “especialmente en condiciones de exposición prolongada, múltiples y frecuentes”. 2) Destaca la mayor vulnerabilidad de niños/as, como del feto: sus cerebros, sus sistemas reproductivos e inmune, están en desarrollo, dichos cerebros absorben mayor radiación electromagnética (mayor conductividad, menor tamaño, huesos craneales más delgados, menor distancia del transmisor), se exponen más tiempo a lo largo de su vida y tienen mayor riesgo de desarrollar enfermedades a largo plazo.

Para reducir la exposición se recomienda maximizar las distancias de la fuente de radiación, reducir la duración total y la frecuencia del uso de las diferentes fuentes de exposición inalámbricas.

Por todo ello, es conveniente estar atentas durante la gestación a estas recomendaciones y evitar tener el móvil siempre cerca o colocárselo sobre la barriga o llevarlo colgando del cuello..., y reducir así mismo, en la medida de lo posible, durante este periodo el uso, frecuencia y duración del tiempo que pasamos en contacto con todos los dispositivos inalámbricos.

Cuando asumimos la responsabilidad de ser padres, asumimos también un deber hacía ese futuro hijo/a, el de permitirle desarrollarse en las mejores condiciones, una vez que ha nacido y antes.

“Una vez tomada la decisión de ser padres, le debéis al bebé todas las oportunidades de armonía y salud a vuestro alcance para su vida futura”.

Dra. Claude Imbert (2008) p.58.

Como decíamos anteriormente, nueve meses son para toda una vida. Creo de corazón que el amor que los padres sienten hacia ese nuevo ser, les va a ayudar a plantearse el hacer el esfuerzo, durante esta etapa, de renunciar a ciertas formas o hábitos de vida que no son muy recomendables, en general, para nuestra salud y, sobre todo, para la del frágil organismo del bebé prenatal. Nosotros como adultos tenemos la posibilidad y la libertad de elegir, pero el bebé no tiene esa capacidad.

Hablar al bebé

Aunque pueda parecernos raro, lo cierto es que podemos hablarle porque nos oye y entiende. Estoy segura que muchas madres al leer estas páginas sentirán que es verdad porque, seguramente, lo habrán experimentado y practicado en su embarazo, a pesar de que nunca lo hayan confesado o compartido con nadie. Ya hemos dicho que el bebé prenatal es sensible, tiene memoria y unas asombrosas capacidades de aprendizaje.

Veamos que nos dice al respecto el Doctor Alfred Tomatis, (1990) pionero en audición fetal y especialista en trastornos de la audición y el lenguaje: “Son innumerables los estudios sobre la familiarización prenatal con la palabra, sobre la reactividad del recién nacido a la voz de la madre. Todas las investigaciones actuales, confirman lo que yo trataba de explicar hace más de 40 años: el feto escucha, tiene su propia capacidad cognoscitiva y su psicología, a mediados de los años 50, no se sabía nada de esto, yo predicaba en un desierto de indiferencia y hostilidad”. P.10.

Entre los muchos testimonios que las madres me han dado a lo largo del tiempo, tras oír estas informaciones, está la anécdota que contó una madre al finalizar una conferencia: Cuando estaba embarazada de su hijo, empezó a dar clases de latín en una academia, aunque ella había hecho una licenciatura en Historia del Arte. Cada día tenía que prepararse las clases y estudiar latín, nos dijo: “¡Me pasaba el día repasando las declinaciones del latín y diciéndolas en voz alta! Cuando nació mi hijo, a todos nos hacía mucha gracia y nos sorprendía que, con apenas dos años, cuando llamaba a su primo Carlos, le decía Carlus- Carli, que es el genitivo de una declinación del latín”. No lo asoció con esto hasta ese momento en que escuchó que el bebé oye y, que además aprende y retiene todo, no solo lo que le llega a través de los pensamientos y sentimientos, también a través de la voz.

Y cuando decimos que podemos hablarle, no nos referimos a que el bebé entienda a nivel intelectual lo que se le está diciendo, lo que capta fundamentalmente es el tono emocional y, a través de él, se siente amado, deseado, acogido, y esto, como nos dice el profesor y médico J. P. Relier, (1993) “estimula su deseo de vivir o, por el contrario, sentirse rechazado, ignorado, puede hacer que no se sienta con fuerza para agarrarse a la vida”. P.37.

Y ahora, posiblemente, surgirá la pregunta: ¿cómo oye el bebé prenatal la voz de su madre? La respuesta nos la da el doctor Alfred Tomatis (1990): “La oye a través de la conducción ósea y, en particular, la columna vertebral, puente vibrante entre la laringe y la pelvis”. Y también nos dice que “el bebé prenatal a través de la voz de la madre, solo busca amor, afecto y la emoción que necesita”. P.10.

“El tono suave de la voz materna, puede ejercer un efecto benéfico profundo en su bebé”, según el Dr. Deepa Chopra. P.55.

Podemos explicarle lo que estamos viviendo: nuestras interrogantes, nuestras dudas, si pasamos por momentos de tristeza o cólera... porque al no disponer de un razonamiento analítico desarrollado aún, que le permita comprender, él tiende a hacer suyo el estado de la madre. Hay que tranquilizarle en todo momento, decirle que no tiene nada que ver con él, que es algo por lo que estamos pasando ocasionalmente, y manifestarle nuestro deseo y nuestro amor incondicional, siempre.

De la misma manera, cuando pasemos por dificultades, podemos explicarle que en la vida también existen momentos difíciles, pero que todo puede superarse y solucionarse, así le vamos ayudando a fortalecer su carácter y a adquirir la capacidad de resiliencia, que serán de gran ayuda, posteriormente, en su vida.

Y no solo podemos hablarle cuando tengamos o vivamos, situaciones difíciles, también es muy importante y hermoso decirle cuánto le amamos, con cuánta alegría lo sentimos y lo esperamos. Que es un ser magnífico, lleno de salud, inteligente, con un corazón lleno de amor y de paz, con bondad..., así seguimos reforzando su educación con las buenas cualidades.

Pero, además de hablarle, es necesario escucharle porque el bebé tiene su propia forma de comunicarse y de hacernos sentir lo que necesita.

Al respecto Claude Imbert (2008) nos dice: “Es importante hablar, escuchar y tranquilizar al bebé cada día, explicarle lo que él ve y oye sin comprender y sin poder comunicarse. Durante nueve meses, el amor, la comunicación y el diálogo protegerán esta llama primera de las primeras células y le ayudarán a crecer y a alcanzar su pleno desarrollo para toda la existencia”. PP. 42- 46.

“Al bebé le gusta, también, oír la voz de su padre”. El tono suave de su voz puede ejercer un efecto benéfico profundo en él e irá creando, al mismo tiempo, un fuerte vínculo afectivo; cuando nazca va a reconocer las voces de los dos. El doctor, Alfred Tomatis nos dice que “la voz paterna desde el tímpano de la mujer, sigue el sistema óseo y el niño la recibe como una modulación, toda cadencia y ritmo”. P.14.

El padre juega un papel muy importante en todo el proceso del embarazo y es muy necesario que tome conciencia de él. Es conveniente que sepa que cada acción que beneficia a la madre, beneficia al bebé. Él puede, así mismo, comunicarse con su hijo/ a y puede ir creando, igual que la madre, un hermoso y sólido vínculo afectivo desde el inicio.

El periodo de la gestación es, pues, una etapa muy interesante también para el padre.

Es otra oportunidad para seguir reforzando la relación de la pareja, unidos en el común amor al hijo/a. ¡El bebé necesita vuestro amor, el de los dos! Ofrecédselo con todo vuestro corazón, de todas las formas posibles: a través de vuestro pensamiento, con las palabras, con las caricias. Todo lo bueno y positivo que hagáis para él/ella, durante la etapa prenatal, será para toda la vida. Crearéis un vínculo afectivo, estable y profundo con vuestros hijos, que será muy útil después a lo largo de la vida y, sobre todo, en la infancia y adolescencia a fin de poder orientarles y educarles. Confiarán en vosotros y os escucharán, lo que será de gran ayuda para vosotros y para ellos, cuando se presenten los momentos delicados y difíciles que tengáis que afrontar.

Las caricias y su efecto benéfico

Las caricias son un importante alimento nutritivo para el bebé. Tanto la madre como el padre pueden realizarlas. A través de ellas, el padre tiene la oportunidad de seguir comunicándose y creando con el bebé, desde el inicio, un vínculo afectivo, igual que a través de la voz, como acabamos de decir en el apartado anterior.

Acariciarle, a través de la pared abdominal, permite establecer una comunicación afectiva y profunda entre él, la madre y el padre. Hay, incluso, un método creado por el doctor holandés Franz Veldman, llamado Haptonomía o ciencia de la afectividad. A través de estas caricias transmitimos afecto.

El desarrollo de la inteligencia depende de este afecto y tacto primero, nos dice la pediatra y haptoterapeuta Catherine Dolto, especializada en estudios sobre la salud de los niños.

La importancia de las caricias es algo que las madres sienten y saben intuitivamente. Normalmente, es instintivo en ellas estar acariciando su barriga, frecuentemente, durante el embarazo.

El doctor Deepa chopra (2006) nos dice, así mismo, “que es posible mediante las sensaciones táctiles, lograr acceso a ese beneficio sanador, tanto para la madre como para el bebé. Con el tacto se liberan unas sustancias químicas que relajan y favorecen la salud. Añade que el masaje, durante el embarazo, además de incrementar la sensación de bienestar, también mejora la función inmunitaria, reduciendo la propensión de la madre a los resfriados y la gripe. Los estudios han demostrado que las mujeres embarazadas que reciben masajes duermen mejor y sufren menos de ansiedad y depresión, y presentan una menor incidencia de partos prematuros”. P.57.

Y todo lo que beneficia a la madre, ya sabemos que beneficia al bebé. Las caricias y el efecto que producen, desencadenan, a su vez, la producción de hormonas como la oxitocina, las endorfinas..., y ellas se encargan de transmitir ese estado de felicidad y bienestar al bebé.

¡Cuidando a la madre cuidamos al bebé!

Cantar al bebé

Es otro elemento interesante que podemos utilizar durante la gestación.

El canto nos conecta siempre con momentos de alegría, de belleza, de armonía y nos produce un gran bienestar. Es un medio de expresión y de comunicación poderoso, tanto individual como colectivo. Por eso siempre ha estado presente, desde los comienzos de los tiempos, en todas las culturas, desde las más primitivas a las más evolucionadas, en todo tipo de ceremonias y rituales tanto religiosos como profanos, y lo sigue estando. En las antiguas civilizaciones, se utilizaba como método para educar y para las iniciaciones, por ejemplo, cuando una persona debía pasar determinadas pruebas. Todos los pueblos del mundo siguen teniendo, actualmente, su propia tradición popular de cantos y también una tradición culta de ellos.

Un ejemplo de la importancia del canto lo tenemos en la historia de la tribu del este de África, que comenzamos viendo en el apartado de “Preparación”, seguimos contándolo en el de la “Concepción” y que continua ahora en la Gestación, aunque sigue más allá de la etapa prenatal. Lo veremos más adelante.

“Una vez, que ha sido concebido el hijo/a, durante todo el periodo de la gestación, la madre le canta la canción y se la enseña a las ancianas y a las comadronas del pueblo para que, durante el trabajo y los momentos sublimes del parto, lo acojan cantando esta melodía”.

Son conscientes, de manera intuitiva, de la importancia de crear un vínculo fuerte de apego seguro con el futuro hijo/a antes de ser concebido y durante toda la etapa prenatal. En este caso, a través de la canción que la madre recibe cuando se retira en soledad, para poder escucharla, antes de concebirlo. Podemos considerar que es una

forma de prepararse, conscientemente, para acoger a ese nuevo ser desde el amor y el respeto, y desde el reconocimiento de su identidad como ser humano, ya desde el inicio de todo.

El canto prenatal ayuda a traer al mundo niños alegres y llenos de vida. Hoy en día está bastante extendido, y hay cursos y seminarios de canto prenatal y, toda una literatura al respecto.

Una de las pioneras en este campo del canto prenatal es la investigadora M. Louise Aucher, profesora de canto y creadora de la psicofonía, un método de armonización física y psíquica que utiliza la voz tanto hablada como cantada.

Se basa en las correspondencias entre el hombre, los sonidos, el ritmo y la palabra. Es una síntesis elaborada a partir de numerosos estudios supervisados por científicos.

Iseult Welsch, (1994) alumna de M.L. Aucher. Nos cuenta en su artículo del 2º Congreso Mundial de Educación Prenatal lo siguiente:

“Durante la vida fetal y la primera infancia, los diferentes estratos del cerebro utilizan para construirse los estímulos recibidos de los cinco sentidos. Los que han realizado experiencias en el campo de la psicofonía, tanto desde la anatomía, la neurología y la psicología, demuestran la importancia fundamental del canto. Las vibraciones de la voz hablada y, sobre todo, cantada realizan un masaje interno y externo sin manipulación manual ni mecánica.

Marie Louise Aucher, llegó a este gran descubrimiento a partir de su propia experiencia e investigación como cantante. Cantaba como solista, a menudo, el mismo repertorio para misas de matrimonio y, para no convertirse en una cantante mecánica, empezó a poner en práctica el sentir profundamente cada vibración de los Órganos, lo que le llevó a constatar que ellos la tocaban en lugares precisos del cuerpo. Anotó la sucesión de zonas sensibles sobre el diseño de un cuerpo humano. Este esquema llegó al conocimiento del médico y profesor de la escuela de antropología Martiny, que comprobó que ella había encontrado y anotado, punto por punto, un meridiano de acupuntura, sin que M.louise supiera nada de acupuntura.

Posteriormente, estudiará y experimentará sus beneficios sobre diferentes personas en distintos hospitales de París con niños violentos y deficientes mentales ligeros, con niños con problemas de crecimiento, con grandes enfermos mentales, y sus resultados, en todos, fueron magníficos. En el primer caso, les apaciguaba y armonizaba. En el segundo caso, favorecía su desarrollo respiratorio y circulatorio, un mayor equilibrio y una alegría de vivir; en el tercer caso, les aportaba un masaje vibratorio benéfico para el cerebro. Continuó sus investigaciones con sus alumnos de canto, hasta que un día una de sus alumnas se quedó embarazada. Como había

constatado los beneficios del canto en los adultos y los niños, quería descubrir los resultados sobre un bebé en gestación, así que se adentró en la etapa prenatal. Algunos días después del nacimiento fue a visitarla a la maternidad, y constató que el bebé abría los dedos como un radar hacia la fuente de los ruidos de alrededor y volvía la cabeza hacia el lugar del que venían los sonidos, así mismo constató que tenía una capacidad precoz para hacer con el pulgar y los otros dedos lo que los neurólogos llaman la pinza, lo que manifestaba un desarrollo muy precoz del sistema sensorial.

Después, a petición de una Asistente Social, comenzó a hacer cantar a las mujeres embarazadas que constataron lo mismo, una precocidad sensorial en sus recién nacidos.

A continuación, surgirán los talleres de canto familiar y prenatal, a partir de la petición del doctor M. Odent, que llama a M. Louise para trabajar en la maternidad de Pithiviers. Así empieza el Canto prenatal y las maternidades cantoras y allí comienza la aplicación de canto en la vida fetal.

Las voces del padre y de la madre “vibran” al niño y le hacen participar de la vida que le rodea. El bebé capta los ritmos, la melodía musical, la entonación poética de las palabras o las imágenes mentales contenidas en los cantos. Ya sean cantos populares, tradicionales, canciones de cuna, prenatales, es decir, compuestas especialmente para el bebé. En este baño sonoro, el niño se desarrolla armoniosamente. El bebé vibrado por la voz del grupo, participa ya en la vida social.

Cuando nazca reconocerá las canciones cantadas por su madre y se calmará, si está agitado, porque se sentirá seguro al escuchar la voz de su madre que conoce ya.

La práctica del Canto Prenatal durante el embarazo permite una preparación armoniosa para el nacimiento. Gracias a él las madres aprenden a respirar bien, a despertar sus sensaciones corporales, a descubrir su cuerpo. Los niños “vibrados in utero”, como lo llamamos, cuando nacen tienen un capital grande de alegría y equilibrio”. PP.162-4.

“Cante canciones de cuna. Cuando se crea coherencia y comodidad en el cuerpo mediante el sonido, el resultado es un ambiente de amor y bienestar para el bebé”. Dr. Deepa Chopra (2006), p. 55.



La gestación es una buena época para cantar; la explicación nos la da el doctor Alfred Tomatis (1990). “Durante el embarazo se refuerza la verticalidad de la mujer. El abdomen o vientre crece hacia delante provocando un enderezamiento de la columna vertebral. Esta nueva postura aumenta la capacidad del cuerpo para cantar. La voz de la madre es más bella, más cálida. El vientre pesa tanto que empuja el diafragma hacia abajo, lo que le da a la voz, mayor riqueza en armónicos. Las grandes cantantes cuando están encintas, se encuentran en plena posesión de su órgano. Al vibrar la laringe, la columna vertebral reacciona como la cuerda de un arco. La pelvis se convierte en una enorme caja de resonancia”. P.14.

Si sois músicos cantadle bellas canciones inspiradoras. Al bebé prenatal le beneficia la sonoridad, la alegría, el bienestar que produce el canto. Si cantáis en una coral, seguid haciéndolo durante el embarazo. Si os gustan las canciones de cuna adelante, cantádselas antes de que nazca, y después. Aprenderá a relajarse con ellas, gracias al amor que emana de las mismas. Cuando nazca las reconocerá y se relajará, porque las asociará con momentos de amor, el vuestro, vivido durante su formación.

De paso, posiblemente, despertaréis en el bebé el amor por el canto y la música.

Dad al bebé mucho amor a través de las palabras, en el silencio, a través del pensamiento, con las caricias, el canto, y no solo la madre, el padre también, va creando con él un vínculo afectivo poderoso, antes del nacimiento.

“Un hijo es como una semilla, si sembramos mucho amor, recogeremos mucho amor”.

La música durante la gestación

“El bebé aprende a asociar los sonidos del útero con sensaciones placenteras o desagradables, a través de las moléculas que segrega”.

Dr. Deepa Chopra.

La música jugará también un papel destacado durante la gestación. Hay diversas investigaciones que demuestran sus beneficios, y autores que hablan de ella, como la doctora Michel Clements, audióloga.

La doctora Clements ha estudiado las sensaciones y las reacciones que experimenta el bebé intrauterino ante las diferentes músicas y ha podido constatar cuáles son sus preferencias, y qué músicas son las que le gustan; por ejemplo, en lo que respecta a la música clásica, no toda es de su agrado. Brahms y Beethoven le agita mucho, mientras que la música de Mozart y Vivaldi le calman y serenán, e incluso ha podido comprobar que de Mozart le gustan, concretamente, las obras de juventud. Así que podemos imaginarnos, fácilmente, como los bebés son incluso selectivos y la sensibilidad que poseen ya en esta etapa.

El rock les agita mucho y el bebé no puede soportarlo, reacciona dando patadas muy fuertes e incluso se ha dado algún caso de aborto en algún concierto.

“Cuando está embarazada la mujer debe evitar frecuentar lugares sometidos a intensidades acústicas malas o demasiado fuertes. Hay peligro a partir de 110 decibelios. La música de discoteca o los conciertos de rock, representan un enorme riesgo para el feto. La pantalla protectora podría estallar, lo que provocaría daños irreparables”. Alfred Tomatis (1990), p.72.

“Es fácil imaginar el sufrimiento de un bebé expuesto continuamente a sonidos tóxicos. El bebé no puede huir de la fuente del ataque ni luchar contra ella. Las semillas del miedo, de la ansiedad y de la hostilidad se siembran desde el útero. El bebé aprende a asociar los sonidos con las sensaciones internas. La madre debe hacer todo lo que esté a su alcance, para evitar los sonidos desagradables recurrentes, puesto que la contaminación sonora tiene un efecto negativo tanto en ella como en el bebé. Siempre que sea posible trate de exponerse a sonidos agradables, en lugar de tóxicos, a sabiendas que todo lo que usted experimente lo está experimentando al mismo tiempo su bebé”. Dr. Deepa Chopra (2006), p.35.

La música, retomando las investigaciones de Masaru Emoto y de Luc Montagnier, de los que hablamos anteriormente, en las que nos dicen que el agua capta las influencias del entorno, y reacciona según sea el mensaje, los sonidos o la música a

los que hayan sido expuestos. Si el mensaje, sonido o música es positivo, sereno y estructurado, producen en nuestras aguas interiores, formas estructuradas, armónicas y bellas, si, por el contrario, es negativo, violento, agitado y desestructurado, producen formas sin estructura, grises, sin luminosidad, ni armonía, informes.

Y hablando aquí de la música, los experimentos realizados, en concreto, con música clásica, como las “Cuatro Estaciones” de Vivaldi o el “Lago de los Cisnes” de Tchaikowski. O enlazando con el canto, del que acabamos de hablar, el “Ave María” de Schubert, crean formas armónicas, bellas y simétricas.

Pero no solo la música clásica produce estas formas también, la música de los Beatles, como “Yesterday” o el “Imagine” de Jhon Lennon, producen esas formas magníficas, bellas y de estructura organizada. Con lo cual podemos sacar la conclusión de que todas aquellas músicas que tengan un mensaje positivo en su letra son, igualmente, benéficas. Y, por lo tanto, hacernos una idea de la importancia que tendrá la música que la madre escuche durante este periodo, y el efecto que ejercerá en el bebé en formación.

Las músicas, en general, más convenientes y beneficiosas para el organismo delicado del ser en formación son: clásica, suaves, relajantes, alegres (tipo las del folclor tradicional de cada país, siempre y cuando no estén a un volumen muy alto), y, en general, aquellas que tienen un contenido positivo, inspirante y que elevan el espíritu. Es aconsejable evitar las músicas muy fuertes, violentas, desestructuradas (Rock, Heavy, Tecno...), todo aquello que pueda perturbar la paz y la tranquilidad del bebé.

Ya la antigua cultura médica china, habla de métodos específicos (Tai-kyo) para aplicar durante la gestación y favorecer el desarrollo sensorial del bebé mediante sonidos particulares y música.

En la antigua Grecia, “se aconsejaba a las futuras madres, a recitar himnos y a elevarse por la música y la danza, para así impregnar a sus hijos de belleza y virtud”. Yorgos Pappas, (1994) 2º Congreso Mundial de Educación Prenatal, p.42.

Recientemente científicos finlandeses, de la Universidad de Helsinki, han hecho un estudio sobre el efecto de la música clásica y han descubierto que desarrolla y protege el cerebro.

“Los sonidos benéficos son tan importantes para la salud como los alimentos nutritivos.

La madre debe proponerse proporcionar a su bebé una dosis sana de sonidos benéficos con regularidad. Dedique tiempo a oír la música que le inspira. Los estudios han demostrado que los sonidos agradables reducen la presión arterial, aumentan la inmunidad y disminuyen la ansiedad”.

Dr. Deepak Chopra (2006), pp. 53-54.

Movimiento, gestos y gestación

Es necesario y aconsejable el ejercicio durante la gestación a fin de que la madre mantenga una buena forma física. El ejercicio puede practicarse, pero con moderación y no todo tipo de ejercicio. Es conveniente estar atentas, pues, en este periodo a nuestros gestos, actividad física y movimientos. Los movimientos lentos y armoniosos, conscientes son los más recomendables.

Ya hemos hablado, en diversas ocasiones, de la importancia que tiene preservar, todo lo que se pueda, la tranquilidad del bebé con el fin de asegurarle un desarrollo armónico. El movimiento pues, es otro aspecto a tener en cuenta durante el periodo de la gestación.

Hemos hecho alusión al movimiento, en el apartado del contacto con la naturaleza, y también, de lo saludable que es caminar y pasear. Otra buena forma de ejercicio a practicar es la natación.

Aquí, ahora, vamos a hablar de una manera más específica de la forma de movimiento corporal y de los gestos que realizamos, cotidianamente, de forma automática, así como de aquellos que podemos ejecutar durante la gestación y que pueden ser de gran ayuda para nosotras y para el bebé, porque nos van a permitir armonizar nuestro ser y continuar así transmitiéndole armonía y serenidad, necesarios para su equilibrio y desarrollo, como ya venimos diciendo a lo largo de los diferentes capítulos.

Es aconsejable, pues, evitar todos los movimientos bruscos, así como el ejercicio fuerte y acelerado porque pueden afectar al bebé, y procurar prestar especial atención a que sean lo más suaves, sosegados y armoniosos posibles.

El doctor Deepa Chopra (2006) nos dice que, *“cuando la madre hace movimientos bruscos, es posible detectar reacciones motrices súbitas y alteraciones de la frecuencia cardíaca del bebé”*. P.37.

Estar atentas a nuestros movimientos y ejercitarnos en hacerlos sin acelerarnos ni bruscamente, controlándolos, es un buen ejercicio que podemos practicar durante este periodo. Cuando hacemos movimientos a un ritmo sostenido, concentrándonos en lo que estamos haciendo en ese momento, con atención y cuidado, ya sea moviendo o desplazando objetos, cocinando o realizando cualquier actividad; entonces, poco a poco, empezamos a sentir que se instalan en nuestro interior una armonía y una calma, sumamente beneficiosas para nuestra salud y equilibrio, que automáticamente experimenta el bebé.

“Hacer movimientos con conciencia, beneficia tanto a la madre como al bebé que está por nacer”, afirma el doctor Deepa Chopra. P.37.

Actividades recomendables durante la gestación y que están en la línea de movimientos con conciencia son:

El yoga prenatal: es muy adecuado en este periodo, nos mantiene en forma y nos prepara, así mismo, para el momento del parto. Facilita los movimientos controlados de relajación o de estiramiento, acompañados de técnicas de respiración.

Pilates: es otra práctica que podemos realizar, los movimientos son controlados y se acompañan de técnicas de respiración, con el fin de mejorar la coordinación y el equilibrio. Hay cursos específicos para embarazadas.

Tai Chi: una técnica proveniente de Oriente, recomendada a las mujeres embarazadas en el pasado y que hoy se ha extendido en Occidente, siendo cada vez más las personas que lo practican. Los movimientos que se realizan son lentos y su objetivo es favorecer la relajación y fortalecer al mismo tiempo el cuerpo y la mente. Si se practica durante el embarazo, además de los beneficios que acabamos de decir, también en el plano puramente físico, suaviza las articulaciones, atenúa el dolor de espalda, contribuye a regular la tensión y disminuye los calambres y los edemas.





Los tres tienen en común que trabajan el equilibrio y la armonía de cuerpo, corazón, mente y espíritu, a través de:

La respiración, con ella oxigenamos mejor todo el cuerpo por medio de la sangre. Aumentamos la nutrición de cada parte del organismo, eliminamos gases nocivos y tóxicos, el masaje abdominal ayuda a cada órgano a cumplir sus funciones, libera el estrés.

La relajación: serenar y calmar. *La concentración*: Aquí y ahora. *La precisión*: en la postura y ejecución. *El control*: conciencia corporal y mental, vigilancia y atención a lo que hacemos. El equilibrio, la armonía.

En general aportan flexibilidad, vitalidad, regulan la tensión arterial, ayudan a la espalda, y disminuyen los edemas.

Y en el campo de la danza, tenemos:

La Paneuritmia: Es una danza que se realiza en círculo y en pareja, con lo cual es muy apropiada para que la pareja pueda practicarla juntos durante el periodo del embarazo.

Su objetivo es armonizar y equilibrar cuerpo, mente y corazón, y, al mismo tiempo conectarnos con nuestra parte más elevada y noble, despertando o potenciando en nosotros las mejores cualidades. Aporta lucidez y claridad a la mente, amor incondicional y universal, apertura y alegría al corazón, vitalidad y flexibilidad al cuerpo físico. Sus movimientos y gestos son lentos, conscientes y medidos, suaves y naturales, y se danzan al son de una música que la acompaña y que ha sido creada expresamente para ella. Para una pareja es ideal, porque aparte de armonizarnos individualmente, también armoniza a la pareja y a todo el círculo que la danza. Con lo cual favorece al bebé, el cual recibe todos sus beneficios a través de lo que la madre experimenta y vive con ella, así como lo que experimenta y vive el padre, lo que va a permitirle seguir creando un vínculo afectivo de amor con su hijo/a.

Y, al mismo tiempo, el bebé empieza a experimentar lo que es el ritmo de la vida colectiva en armonía y a participar en ella, sintiéndose integrado a través de la actividad del círculo de personas que la danzan. Por consiguiente, sigue educándose en las mejores condiciones y en el futuro, es muy probable, que sabrá aportar a la sociedad las mismas condiciones en las que se ha formado, crecido y desarrollado.

El origen de esta danza se sitúa en las montañas de Rila (Bulgaria), pero hoy en día se danza en todo el mundo y está extendida su práctica en los cinco continentes. Las experiencias realizadas con la Paneuritmia, tanto con mujeres embarazadas como con parejas durante la gestación son muy positivas. Es de una gran belleza verlos juntos practicarla, ejecutando estos movimientos suaves y delicados y llenos de alegría al mismo tiempo, y también cuando solo puede practicarla la mujer embarazada, sabiendo el efecto positivo que ejerce sobre ellos y, por ende, sobre el bebé en formación. Como así nos lo han manifestado los padres y madres en las ocasiones en las que hemos enseñado y compartido con ellos la danza.

Luz y colores

Actúan sobre nuestro psiquismo. Nos aportan alegría y vitalidad.

Todos podemos constatar, fácilmente, que un día soleado y luminoso nos aporta más alegría y dinamismo para emprender y realizar nuestras tareas cotidianas, y, en general, nos encontramos mejor predispuestos de ánimo, que en un día gris o lluvioso. No podemos negar que la luz natural actúa favorablemente sobre nosotros, sobre nuestro humor y carácter, sobre nuestros estados de ánimo, además de los beneficios que ejerce, en el plano puramente físico, sobre nuestra salud.

Nicolás Gueguen, doctor en psicología, nos explica que la naturaleza y el sol juegan un papel muy importante en nuestro comportamiento y emociones. Árboles, flores, sol nos rodean cada día, pero no podemos imaginarnos hasta qué punto juegan un papel en nuestra vida. Humor, comportamiento, emociones dependen realmente de la presencia de ellos.

Si la luz actúa favorablemente sobre nosotros, de la misma manera podemos pensar que también actúa favorablemente sobre el bebé en formación. Los baños de sol son muy saludables y recomendables para una mujer embarazada, preferiblemente los de la mañana y, evidentemente, a horas en las que la radiación solar no sea muy intensa y fuerte, dado que no son dañinos y actúan más benéficamente, dándole vitalidad y salud al cuerpo, mente y corazón.

Y así como la luz es importante en nuestra vida también lo son:

Los Colores. Ellos son el resultado de la descomposición de la luz y actúan, así mismo, de manera favorable sobre nuestro psiquismo. Por lo tanto, su uso y contemplación nos reportan también beneficios. Donde mejor podemos observar el espectro de los 7 colores que resultan de la descomposición de la luz, es a través de un prisma de cristal. Según sea su pureza e intensidad, van a actuar de una forma u otra sobre nosotros. Un color luminoso y otro apagado no emiten la misma vibración y no producen el mismo efecto sobre nuestro psiquismo.



Nos explica la doctora Lavinia Nanu (2017) que “Los colores y sus matices pueden influenciar el estado psíquico y el humor de los futuros padres, sobre todo de la mujer embarazada, que tiene necesidad de las vibraciones de todo el espectro de la luz, para ayudar a una buena formación del bebé en su seno. Incluso si el bebé no percibe los colores, puede sentir su vibración a través de los estados que estos colores producen en la madre”. P.56.

Por lo tanto, impregnarse de ellos e impregnar al bebé, imaginándoselo envuelto en ellos, puede ser de gran ayuda, dado que cada uno tiene una propiedad determinada y actúa sobre nosotros de una manera diferente. Más adelante os encontraréis con una serie de ejercicios que podéis practicar con los colores.

Hay una ciencia, llamada Cromoterapia, que estudia los efectos de los colores en nosotros y su influjo positivo en nuestra vida, e incluso nos dicen que pueden ser

sanadores. Hoy en día hay mucha información al respecto y os invito a investigarlo y a descubrir por vosotros mismos/as, si es de vuestro interés.

Los 7 colores están asociados, cada uno, con diferentes cualidades, y actúan sobre órganos, glándulas y sistemas. Cada color se corresponde con ciertas cualidades que van asociadas con ellos, con los siete sistemas de nuestro organismo y con las siete notas musicales:

El rojo nos aporta vitalidad, energía, dinamismo. Se corresponde con el sistema circulatorio. En la escala musical, es el sonido Do.

El naranja es el color de la salud y de la creatividad. Se corresponde con el sistema muscular. En la escala musical se corresponde con el Re.

El amarillo va asociado con la inteligencia y los conocimientos, predispone al estudio y a la reflexión, ayuda a concentrarse y potencia la autoestima. Corresponde al sistema nervioso. En la escala musical se corresponde con el Mi.

El verde, el color de la naturaleza nos da confianza, optimismo, crecimiento, abundancia y renovación, desarrolla la esperanza. Favorece la tranquilidad y la calma. Actúa favorablemente sobre el sistema digestivo. En la escala musical se corresponde con el Fa.

El azul nos transmite paz interior, sinceridad, calma el sistema nervioso y desarrolla el sentido musical. Se corresponde con el sistema respiratorio. En la escala musical es la nota Sol.

El azul índigo es el color que se corresponde con la nobleza, la fuerza, el poder, nos aporta, así mismo, paciencia e inspiración. Armoniza el sistema endocrino. Se corresponde con el sistema óseo. En la escala musical se corresponde con la nota La.

El violeta, es el color que representa el altruismo, el amor desinteresado, tiene propiedades protectoras muy poderosas. Corresponde al sistema glandular. En la escala musical se corresponde con la nota Si.

Puedes realizar ejercicios prácticos con la música, la cualidad y los colores. Observa los siete colores, míralos con atención y luego cerrando los ojos, acostúmbrate a reproducirlos en tu interior. Pon a trabajar tu imaginación visualizando escenas en las que reproduces a tu hijo/a expresando y manifestando la cualidad que hayas elegido. A continuación, te ofrezco una serie de ejercicios prácticos que pueden servirte como guía. Te animo a que los practiques, son muy sencillos, hermosos y muy útiles para ti y el bebé. Estoy segura que te procurarán momentos de gran bienestar y relajación.

Ejercicios con los colores:

Aquí te propongo unos ejercicios de visualización que puedes realizar con los siete colores, la cualidad que le corresponde y la música. En ellos te sugerimos fragmentos musicales que corresponden con la nota musical, con la que va asociada el color, pero puedes utilizar otros, si no puedes obtener los que te proponemos.

Hay una parte más dinámica para cuando necesites levantar el ánimo, y otra más relajante y apaciguadora, para serenarte y tranquilizarte en jornadas intensas de trabajo u ocupaciones.

Vamos a comenzar con los **ejercicios dinámicos**, para esos momentos en los que necesites ánimo e impulso para continuar con confianza transitando por este magnífico periodo de la gestación.

Ponte cómoda, mejor en un sillón donde puedas descansar la cabeza y no tendida. Busca un lugar, acogedor y tranquilo, donde sepas que no vas a ser molestada. No te desanimes si al principio te cuesta visualizar el color o las escenas, poco a poco lo conseguirás.

Preparada:

Bien, ahora concentra tu atención en la respiración. Inspira profundamente y expulsa el aire lentamente, inspira profundamente y expulsa el aire lentamente... Siente todo tu cuerpo relajado y tranquilo, abandona la respiración a su propio aire, cierra los ojos y vas a relajar, mejor aún, todo el cuerpo.

Comenzamos con el entrecejo, relájalo, relaja la frente, relaja las mandíbulas, la nuca y el cuello, los hombros, los brazos, relaja la boca del estómago, las piernas, los pies, ahora estás ya lista para realizar estos ejercicios que desarrollarán en ti y en tu hijo/a el dinamismo.

Imagina el color rojo: déjate impregnar completamente por él e impregna al bebé con él, imagínatelo envuelto en ese color rojo, transmítele todo tu amor, tus ilusiones, imagínatelo nadando en un océano de amor que se mueve al compás de las hermosas notas de la música de *la Gran Misa* de Mozart, cuya tonalidad en do menor se haya ligada al color que visualizas. Escúchala, durante el tiempo que necesites, dejándote impregnar por ella.

Imagina el color naranja: como el del sol cuando amanece, que sus rayos irradian sustancias de vida que se introducen en las células de tu bebé, estas células se ayudan unas a otras para formar los órganos y tejidos de ese pequeño y cálido organismo que se desarrolla repleto de salud y amor. Une tu imaginación con las notas del *Aleluya del Mesías* de Handel, igual que antes, escúchalo y deja que te impregne, mientras sigues imaginando lo que te acabamos de proponer.

Imagina el color amarillo-oro: representa la verdadera inteligencia, las radiaciones de este color impulsan a reflexionar. Visualiza a tu hijo leyendo, pensando, meditando, comprendiendo la esencia de las cosas, las leyes de la naturaleza, con la ayuda del *Concierto n.º. 1 para piano* de Chopin, imagina a tu hijo/a utilizando la inteligencia para el bien de toda la humanidad.

Ahora permanece un momento en silencio, deja que todo repose, es un trabajo magnífico el que acabas de realizar, siente a tu hijo/a, dirígele todo tu cariño a través de pensamientos llenos de afecto y ternura.

Observa tu propia respiración de nuevo, inspira profundamente, expira lentamente, inspira profundamente, expira lentamente, inspira profundamente, expira lentamente, mueve tus manos y tus pies, vuelves a tus ocupaciones cotidianas, te encuentras cómoda y relajada. Abre los ojos y adelante, este es un periodo magnífico de tu vida.

Los **ejercicios apaciguadores** que te proponemos a continuación tienen como finalidad conducirte a un estado de relajación más profundo que los anteriores, ayudándote a conseguir una situación de recogimiento interior, a la vez que aportas a tu hijo/a una serie de impulsos ligados a los colores verde, azul, índigo y violeta.

Si estás preparada y te sientes cómoda y tranquila, dirige tu atención a la respiración, comienza inspirando lenta y profundamente y expulsa el aire lentamente, inspira profundamente y expulsa el aire lentamente..., ahora de igual forma que lo hiciste antes, permite que todo tu cuerpo se relaje, comenzando por la frente, el entrecejo, siente relajados tu cuello y nuca, las mandíbulas, los hombros, brazos, boca del estómago, piernas, pies... Ya estás en disposición de empezar los ejercicios.

Imagina el color verde: es el color que se relaciona con la confianza, el optimismo, el crecimiento. Imagina la naturaleza en primavera: los árboles abren sus hojas frescas de un verde luminoso, las flores tienden sus pétalos a la luz expandiendo su aroma, y, por todas partes, sentimos que la vida nos envuelve, déjate guiar por estas imágenes acompañadas por *La Sinfonía Pastoral en Fa mayor* de Beethoven Imprégname de ella al mismo tiempo que sigues imaginando.

Imagina el color azul: piensa en el azul del Cielo, cómo todo tu ser está envuelto en este azul y te llena de una paz profunda, impregnando al mismo tiempo a tu bebé. Siente el sabor fresco y azulado del aire que respiras impregnando tus pulmones con la ayuda del *Concierto para violín n.º. 3* de Mozart, imagina a tu hijo/a interpretando los sonos de una música celestial, que inspira, a quienes la escuchan, sentimientos de belleza y pensamientos que elevan la conciencia, aportando paz e induciendo a buscar la verdad y la concordia.

Imagina el color índigo: añadirá a las cualidades anteriores la nobleza de carácter, la fuerza Real, señorial en su manifestación. Es el color del cielo antes de oscurecer totalmente y antes de clarear un nuevo día, este azul intenso es el índigo, imagina a tu hijo/a bañados en este color, irradiándolo hacia todos y expresando estas cualidades, guiados por *La Séptima sinfonía en La mayor* de Beethoven

Imagina el violeta: ahora piensa en todas las madres que al igual que tú han comprendido la importancia de este trabajo. Dedicar durante un momento un recuerdo dirigido a tus amigas embarazadas, siéntete unida a ellas en esta noble tarea. Vuestros hijos/as nacerán con esta conciencia despierta del respeto a la vida, a todos los reinos de la naturaleza, y, en especial, al ser humano. Siente la tierra, tu planeta, como una gran familia en la que todos viven en paz y armonía.

La Misa solemne en Si menor de Bach te inspirará en tu meditación, bañadas en un océano de color violeta, imaginando como en vuestros hijos/as crecen las semillas de buena voluntad, fraternidad y de universalidad.

Ahora has llegado al final, enhorabuena, permanece un momento en silencio para que todo repose, es un trabajo magnífico el que acabas de realizar, siente a tu hijo/a y dirígale todo tu cariño a través de pensamientos llenos de afecto y ternura. Observa una vez más tu propia respiración, inspira profundamente, expulsa el aire lentamente, hazlo dos veces más, ahora mueve manos y pies, vuelves a tus ocupaciones cotidianas. Abre los ojos, siéntete orgullosa de sentar las bases de la convivencia armoniosa de todas las futuras generaciones.

“Los hombres fabrican máquinas. Las mujeres, por su parte, hacen hombres. La belleza de esta misión, a mi parecer, no tiene parangón”.

J. P. Relier, (1993) p.18.

Estos ejercicios de visualización con los colores podrás encontrarlos también con la música en la web de ANEP. En la bibliografía encontrarás el link.

Seres que han sido concebidos en el amor y gestados en él, desarrollarán sus propias capacidades de amar, crecerán con confianza en ellos mismos y en los demás. Serán personas que no conocerán ni utilizarán la violencia, y cuando la vida les plantee conflictos, o se encuentren ante dificultades, los resolverán pacíficamente con el diálogo.

¿Amarán a las mujeres, a través del amor que han recibido de sus madres? ¿Podría ser, por lo tanto, una solución al problema del maltrato y la violencia de género?

Ayudar al bebé a vivir su vida intrauterina en la máxima armonía es un objetivo a alcanzar. Que se sienta en todo momento seguro, protegido, amado, reconocido. Y

aquí, volvemos a recordar que el papel del padre, durante todo el proceso, es fundamental y, especialmente, a lo largo del periodo de la gestación.

Y la doctora Claude Imbert desde su experiencia de años trabajando con los impactos de las huellas prenatales en los adultos, afirma:

“Bebés concebidos para ser felices, que han sido deseados, amados y considerados como personas, se convierten después en niños y adultos equilibrados, y con buena salud porque guardan del comienzo de sus vidas, impresiones armoniosas”.

Quiero terminar este apartado con las palabras de un pedagogo, formuladas en 1938, sobre la educación prenatal, y con las de un biólogo actual, que se relacionan, y que nos muestran cómo las ideas surgen primero, y a pesar de que puedan parecer utópicas, o fuera de toda lógica en su época, con el tiempo la verdad acaba haciéndose evidente, cuando la ciencia o la vida lo demuestran. Los dos hacen referencia, así mismo, a la importancia del papel del padre y de la madre, no solo de la madre.

“La humanidad no puede ser transformada más que por padres y madres inteligentes y conscientes, que traerán al mundo niños sanos y dotados de las más bellas cualidades. Los padres tienen una responsabilidad enorme”

Omraam Mikhaël Aïvanhov. (1993) p.150.

“Las madres y los padres son responsables de la concepción y del embarazo aunque sea la madre la que lleve al hijo en su vientre, lo que hace el padre afecta profundamente a la madre, lo que a su vez afecta al hijo en desarrollo. La esencia de la paternidad responsable es que tanto las madres como los padres se responsabilicen de educar niños sanos, inteligentes y llenos de alegría”.

Bruce Lipton (2007) p.236.

Estas etapas que hemos descrito hasta ahora, se complementan con otras dos, no menos importantes, que son el nacimiento y la lactancia materna. Ambas van a hacer de puente entre la vida intrauterina y extrauterina, la acompañan y refuerzan, en los cruciales primeros momentos de la entrada en el mundo del nuevo ser.



4. El nacimiento



“Cuánto más ayude el padre a la futura madre, cuánto más cerca esté de ella, más fácil y sereno le resultará el momento del parto”.

Doctor Alfred Tomatis

Generalmente, si el embarazo se ha vivido bien, es decir, si ha sido deseado y aceptado en su momento o en el caso de no haber sido ni deseado ni esperado, pero ha sido aceptado desde el momento de saberlo con amor; si la madre se ha sentido apoyada y acompañada con afecto y atención por parte del padre y de todo su entorno, el momento del nacimiento no tiene que plantear ningún problema. Lo normal es que discurra bien de manera natural, y en el caso de que no se desarrollara como lo habíais pensado e imaginado porque, a veces, surgen imprevistos que no podemos controlar, no os preocupéis, todo el amor que habéis experimentado y dado durante la gestación, y todo lo que habéis hecho para el bien de vuestro hijo/a, durante ella, tenéis que recordarlo en esos momentos; podrán seros de gran ayuda para sobrepasar cualquier duda que pueda aparecer con respecto a vuestra capacidad y valía para llevarlo a cabo como creíais. Tenéis que sentir os orgullosas de vosotras

mismas por el buen trabajo realizado, en todas las circunstancias que se presenten, y seguir dando amor al bebé y confiando en él, en estos momentos en los que hace su entrada en el mundo, gracias a vosotras.

“Un niño ha venido al mundo. Ha hecho nacer a una madre, a un padre, a una familia. Una felicidad inefable, sagrada, llena el espacio de la habitación y, me parece, que se derrama sobre el mundo. El cirujano y la anestésista han aportado su presencia tranquilizante y cálida. Han sido eficaces aceptando con humildad “no tener nada que hacer”. La comadrona ha unido su conocimiento técnico con una escucha atenta y discreta, y el contacto femenino del que la madre tiene necesidad en estas horas particulares”.

Marie – Andrée Bertin (2005), pp.144-145.

“Cuando el proceso del nacimiento se vea como un periodo de gran importancia en el desarrollo de la capacidad de amar, ocurrirá la revolución en nuestra visión de la violencia”.

Dr. Michel Odent (2012) p.120.

La forma en la que venimos al mundo tiene una gran importancia también, pues, ella va a marcar aspectos de nuestro futuro carácter. En realidad, es el bebé el que decide el momento del nacimiento, él envía señales a la madre y ella entiende que es el momento y, entonces, empiezan a desencadenarse todos los procesos hormonales que llevarán al bebé a recorrer el camino que desde su vida intrauterina le llevarán a la extrauterina, para salir a la luz del mundo.

“Cuando el niño está listo, actúa sobre las hormonas de la madre y provoca el deseo de dar a luz. Le transmite una información, sin duda, a través de la hipófisis, y provoca el proceso final.

Dr. Alfred Tomatis (1990) p.39.

Es importante respetar esta decisión primera porque, va a suponer reconocerle como una persona y su derecho a decidir en el futuro.

El psiquiatra, Thomas Verny, dice que “el no tener clara la idea de la maternidad, y los problemas con la madre, son algunas de las causas de las dificultades en el parto”. Pero, también lo pueden ser el miedo y las falsas creencias transmitidas, a veces, de generación en generación. De esta manera el momento del parto puede verse como algo terrible, en lugar de verlo como un momento de encuentro único, maravilloso y mágico con el ser que hemos deseado y gestado con amor durante nueve meses. Quizás, esto pueda sernos de ayuda para soportar el proceso y evitar el miedo. Por

otra parte, aunque si bien es cierto que puede haber, y hay, experiencias traumáticas de nacimientos, hay otras muchas experiencias de partos naturales muy bellos y vividos de manera intensa y emotiva. Muchas veces le he escuchado decir a las madres que todo se olvida, cuando tienes a tu hijo/ a en brazos.

Hoy en día existen varios métodos que pueden ayudar a la madre para prepararse para este momento, de algunos ya hemos hablado en el apartado de gestación, como el Yoga prenatal, Pilates..., y existen otros como la homeopatía y la acupuntura, estos pueden ser muy útiles en el embarazo para aliviar algunos trastornos como: las náuseas, los ardores, el estreñimiento... En el momento del parto, aseguran la flexibilidad de los tejidos del cuello del útero y del perineo. Si los utilizamos conjuntamente pueden disminuir los dolores y la duración del parto. Los acupuntores empiezan a ser aceptados, cada vez más, en las salas de nacimiento de clínicas y maternidades. Pero no son los únicos, la especialista en terapias alternativas, Mónica Salazar del Río, licenciada en obstetricia, nos informa que también funcionan la Naturopatía, la medicina tradicional China, la medicina Ayurvédica, la fitoterapia, la aromaterapia, la osteopatía, la reflexología y otras. Hoy en día, el abanico de posibilidades es grande, y como he dicho en otras ocasiones, cada persona puede elegir la que más resuene con ella o la que esté más ligada a su país, cultura, tradición, creencias... Otra técnica es el Hipnonacimiento, creado en EE.UU. por Mary Mongan, y que se basa en el método del médico inglés Dick Read. Observó que el miedo causa tensión muscular, en el momento del nacimiento produce una contractura del canal vaginal, una resistencia y, por consiguiente, dolor. Lo que produce dolor, pues, es el miedo, si se elimina el miedo se elimina la tensión que es la que causa el dolor, la madre aprende a relajarse y así se facilita el proceso del parto, venciendo o disminuyendo el miedo, que es la causa que genera tensión y los consiguientes problemas que conlleva.

Si hay que intervenir médicamente, por circunstancias diversas necesarias, es importante que la madre informe al bebé de lo que se va a hacer, con el fin de que lo comprenda y le ayuden a tranquilizarse; dado que él también siente y reacciona emocionalmente, igual que la madre. Es importante que se sienta acompañado en estos instantes delicados del paso de la vida intrauterina a la extrauterina. Es en este momento del nacimiento en el que se graban y se imprimen huellas, tanto corporales como emocionales, que serán para toda la vida.

El ambiente idóneo para recibir al nuevo ser, según el doctor Leboyer, que en 1975 publicó un libro titulado, *“Por un nacimiento sin violencia”*, tiene que ser: cálido, acogedor, sin ruidos demasiado fuertes, con luces suaves, lógicamente, para preservar la tranquilidad e intimidad necesarias, en estos momentos, respetando el ritmo de los dos, a fin de que el parto discurra con normalidad y en las mejores condiciones y para

que ambos puedan vivir la magia maravillosa de estos instantes, rodeados madre y bebé, de atención, de escucha, de paciencia, de afecto. Permitiendo el primer encuentro de sus miradas, el contacto de sus cuerpos, el reconocimiento de los olores familiares que ha percibido durante los nueve meses en el útero, factores, todos ellos, que generan seguridad en este pequeño ser que acaba de hacer su primera incursión en el mundo.

Estos elementos son muy importantes para el comienzo de la relación madre-hijo/a. Hoy ya, afortunadamente, el bebé es colocado sobre la madre nada más nacer, lo que se llama el contacto “piel con piel” o el parto humanizado que, cada vez más, se está implantando en los hospitales, pues, ya se han visto y demostrado los beneficios que esto reporta a la larga, para su salud y comunicación afectiva futuras.



El médico y la comadrona deben aprender a acompañar el nacimiento y respetar las elecciones de los padres, sin que ello suponga menospreciar su función y sus conocimientos, ni entrar en su terreno profesional, dado que su ayuda es valiosa, necesaria e imprescindible cuando se presentan determinadas situaciones que hacen necesaria su intervención. El bebé que acaba de nacer es un ser que percibe, siente, y se impregna intensamente de todas las influencias del ambiente que le rodea, desde este primer momento de su vida. Es muy importante que lo acojan con atención y amor, aunque estén muy ocupados haciendo lo necesario para ayudarlo a venir al mundo, a veces, con material quirúrgico. Mientras están cumpliendo con su deber

profesional, pueden con un simple gesto o con algunas palabras, transmitirle su afecto, hacerle sentir que es bienvenido. No pueden imaginarse hasta qué punto habrán influenciado la vida de un ser humano.

El Dr. Depak Chopra, (2006) dice que “los bebés tienen una necesidad primordial de sentir la conexión física con sus padres y buscan esta unión íntima desde el momento de nacer. Los padres y los bebés recién nacidos están hechos para estar juntos”. P.222

El Dr. Michel Odent, (2012) obstetra, quizás, uno de los que más ha investigado en el tema del nacimiento nos cuenta que “todos los mamíferos dan a luz gracias a una repentina emisión de hormonas. Una de ellas la oxitocina, juega un papel transcendental, ya que es necesaria para la contracción del útero, lo que facilita el nacimiento del bebé y la expulsión de la placenta. Se la conoce también por inducir al amor maternal. Igualmente se puede segregar una hormona de emergencia, la adrenalina, cuyo efecto es frenar la oxitocina. La adrenalina se segrega en una situación de peligro. El hecho de que sean antagónicas explica que la necesidad básica de todos los mamíferos a la hora de dar a luz es sentirse seguros”. P.47.

“Es gracias a nuestro neocortex, altamente desarrollado, que podemos hablar, contar y ser lógicos, así como capaces de razonar. La reducción de la actividad del neocortex es esencial durante el nacimiento. La estimulación del neocórtex obstaculiza el proceso del nacimiento, por tratarse de una estructura fundamentalmente lógica. ¿Qué puede estimularlo?

El lenguaje: por eso los que están alrededor, deben mantenerse al margen, en silencio, y, sobre todo, evitar preguntar algo concreto. La luz: una luz atenuada facilita el nacimiento, la luz estimula el neocórtex. Sentirse observada: la intimidad facilita la reducción del control ejercido por el neocórtex”. P.49-50.

Por lo tanto, sentirse seguras, no observadas y en un ambiente cálido, son necesidades básicas para el momento del nacimiento.

Continúa diciendo que “también se liberan en el momento del parto endorfinas, la madre y el bebé durante un cierto tiempo, después de él, están impregnados de opiáceos, puesto que estas hormonas no se eliminan inmediatamente y, por consiguiente, todas ellas juegan un papel específico en la posterior relación madre-hijo/a. La propiedad de los opiáceos de inducir estados de dependencia es de sobra conocido, así que resulta fácil prever cómo es el desarrollo del principio de una dependencia o vinculación. También en la hora siguiente al parto se sigue produciendo oxitocina muy importante en la interacción madre-hijo/a. Es después del nacimiento del bebé y antes de la expulsión de la placenta cuando las mujeres tienen la capacidad de llegar a los niveles máximos de oxitocina, por eso la hora siguiente al

nacimiento es, sin duda, una de las fases más críticas en la vida de los seres humanos”. P.76.

Así mismo, desde hace tiempo, está también dando la voz de alerta, con respecto a la utilización de la oxitocina sintética durante varias generaciones en el parto, lo que tiene como consecuencia, que esta hormona pierda su función en la evolución humana, porque generaciones de partos medicados están disminuyendo el sistema de oxitocina y esto dice que es muy serio, planteándose la cuestión de si ¿estaríamos poniendo así en peligro la capacidad de amar? Y no es el único también lo sostienen diferentes investigadores como Helen Mck. Doan, Anona Zimerman, ambas profesoras de psicología en la Universidad de York, Toronto, y no son las únicas, hay otros muchos investigadores que han estudiado y estudian la importancia del vínculo madre e hijo/a durante el embarazo y las primeras horas del nacimiento.

Cuánto mejor y más profundo es el vínculo de la madre con el hijo/a, mayor será su nivel de salud física, mental y emocional, y su grado de madurez social futuras. No obstante, sobre este tema del nacimiento hay ya mucha investigación e información, y cada vez más se aprecia una mayor sensibilización tanto por parte de los padres como del sistema médico. Queda abierto, pues, este apartado, porque no es el objetivo de este libro adentrarse en profundidad y en detalle en todos los aspectos tratados, más bien de dar pinceladas que puedan servir de orientación y de información básica, abriendo un espacio a la reflexión, a la investigación y al estudio personales posteriores.

Hoy en día se pueden escoger también, diversas formas para el momento del nacimiento. Además de la convencional en el hospital: **en el agua**, que algunos hospitales ofrecen ya.

Las casas de nacimiento, reconocidas por los Ministerios de Salud. Nacieron en Estados Unidos en los años 70 y se han desarrollado en diversos países europeos. Equipadas con todo lo necesario, para reproducir el ambiente acogedor de la casa, acompañado por una comadrona y en las que la intervención médica se realiza solo si es necesario; en Bélgica es el país en el que más casas de nacimiento hay y también de nacimiento a domicilio, conectados con un hospital, donde puedan acudir si se presenta un problema.

En casa, acompañado por una comadrona, y en relación con algún hospital o maternidad cercanos, en el caso de surgir alguna complicación. El obstetra Michel Odent, en los años 70, introdujo los conceptos de “salas de parto como en casa” y “piscinas para partos” en las maternidades hospitalarias.

Durante la primera hora que sigue al nacimiento, el primer contacto del bebé con su madre es un periodo crítico en el desarrollo de la capacidad de respeto a la Naturaleza. Debe de existir algo en común entre la relación con la madre y la relación con la Madre Tierra. Dr. Michel Odent (2012) p.120.

Haciéndome eco de estas palabras, quiero recordar que son muchas las culturas, desde la antigüedad, que han desarrollado el tema de la relación entre la mujer-madre y la madre tierra y de la importancia sagrada de respetarla, como base de una sociedad fértil, próspera, sana y en armonía.

Ya desde la prehistoria tenemos muestras que hablan de esta importancia, la cual ha quedado plasmada en esculturas y representaciones, como las famosas mujeres de caderas abultadas y grandes pechos, conocidas como las Venus prehistóricas, que hablan de un culto relacionado con la Madre Tierra, y con la fertilidad y prosperidad, simbolizado a través de la mujer, y que también encontramos en las culturas más desarrolladas, posteriormente, como la egipcia, la griega y romana, la maya y azteca, entre otras... Quizás, hoy en día, tendríamos que pararnos un momento a pensar:

¿Por qué no respetamos a la naturaleza y por qué la estamos explotando hasta sus límites, agotando sus recursos y destruyéndola?

¿Cuál es el papel que la mujer- madre representa, tiene y desempeña, actualmente, en nuestras sociedades altamente civilizadas?

¿Hay respeto hacia ella, se toman en consideración sus necesidades cuando deciden asumir el papel de la maternidad? ¿Pueden dedicarse durante este tiempo de la gestación de su bebé y, después, durante los primeros meses de vida de su hijo/a y, sobre todo, durante el periodo de la lactancia, a llevar una vida más tranquila y sosegada, rodeadas de afecto, comprensión y cariño, para poder estar relajadas y con el corazón y la mente despejadas, a fin de poder ofrecer lo mejor de sí mismas a ese nuevo ser, o son empujadas a una vida social, familiar y laboral, en muchos casos, trepidante y extenuantes?

¿Cuántas veces vemos a mujeres embarazadas trabajando hasta casi el periodo final del embarazo, y en trabajos que no son relajados, rodeadas de estrés, porque es necesario trabajar para poder sostener o contribuir a sostener su familia!

Claro que, también, hay mujeres que quieren continuar, voluntariamente, trabajando y seguir con su vida normal durante el embarazo; pero, puede ser que, a una gran mayoría, si les preguntáramos, seguramente nos dirían que necesitan tiempo para su bebé y para ellas. En mi opinión, creo que nos hemos desvinculado tanto de la Naturaleza y de la Vida, que todo nos parece normal, y normal es trabajar durante el embarazo y llevar una vida normal, como antes, incluso con su dosis de estrés, porque a veces la maternidad se puede ver casi como una enfermedad, o un periodo de vacaciones, si no trabajamos.

Recuerdo, en este sentido, una anécdota acaecida con una compañera de trabajo, en el IES donde estaba yo también: cuando quedó embarazada, empezó a tener alguna pérdida de sangre y el médico le dio una baja. Al principio estaba preocupada, porque pensaba que tanto tiempo en casa, sin ir a dar clases, le hacían dudar de si se aburriría o si lo iba a soportar; pero cuando empezó a discurrir la baja, a medida que transcurría el tiempo, más contenta estaba, porque se daba cuenta que tenía tiempo para hacer todo sin estrés y sin un ritmo frenético ni tampoco se veía obligada a estar subiendo y bajando escaleras en el Centro, en medio de los gritos de los alumnos/as y el ruido de cada día; su cabeza estaba, así mismo, más liberada de preocupaciones..., con lo cual se sentía más ligera para poder dedicarse a su bebé y a sus ocupaciones cotidianas, pero sin cargas excesivas, en su estado.

No obstante, no soy tan ingenua, ni estoy fuera de la realidad, y sé que la vida de hoy en día y la situación en la que viven muchas familias no permite esto, pero creo que ello no impide informarse de todo lo que rodea a la vida prenatal y perinatal, a la vista de la luz que arrojan las investigaciones científicas y, así, ir tomando conciencia, cada vez más, de la necesidad de buscar mecanismos más adecuados que permitan a una mujer hacer frente y poder llevar el periodo de la maternidad en las mejores condiciones para ella y el bebé, y que esto se pueda compaginar con la vida familiar, social y laboral. A corto plazo y a la larga, esto tendrá unas repercusiones muy positivas y supondrá un beneficio para todas las familias y la sociedad en general.

Las instituciones públicas y las empresas, tanto públicas como privadas tienen un papel muy importante y relevante, así como una gran responsabilidad, en este sentido, pues ellas pueden adoptar medidas justas y flexibles, que favorezcan la realización de lo que acabamos de decir.

Por ejemplo, en el caso de los nacimientos prematuros, que cada vez aumentan más, nos cuenta M. Andrée Bertin (2005) que “pueden ser debidos a factores físicos y psicológicos, pero, las dos principales causas del aumento de prematuros son: la procreación médica asistida y el modo inadecuado de vida de algunas jóvenes mujeres”. P.159.

Y, expone la pregunta que se planteaba el Dr. Relier, neonatólogo, que trató durante décadas en el hospital de Port-Royal, en París, con prematuros.

¿Cómo es posible que un número cada vez mayor de mujeres jóvenes en perfecta salud, felices, equilibradas... den a luz prematuramente?.

Su respuesta, nos sigue diciendo, fruto de su larga experiencia es:

“El estrés y los trayectos son una de las causas de los nacimientos prematuros. Nadie, ni siquiera los médicos, les advirtió del peligro extremo que hacen correr a su bebé ni de los sufrimientos que un gran prematuro, debe soportar”. P.160.

Esta información es importante que la conozcan los padres, porque así conocerán medios para prevenirlos y poder evitarlos.

“ No podemos reprochar a estas mujeres, víctimas de partos prematuros, el que hayan sido mantenidas en la ignorancia y más globalmente, de la importancia de las vivencias del embarazo. Un niño/a está llevando a cabo un trabajo formidable de construcción de su ser y necesita una madre activa pero no estresada, suficientemente descansada y disponible para tener el tiempo de pensar y dialogar con él. Es, pues, urgente que deje de ser negado el papel específico de la mujer. Es urgente que en todos los países del mundo, el mundo del trabajo se humanice y dé a la mujer y a su hijo/a el lugar que les corresponde de pleno derecho. La sociedad entera se beneficiará de ello”. PP.160-161.



5. La lactancia Materna



“El amamantamiento permite al niño/a empezar su vida en las mejores condiciones de salud y seguridad inmunitaria y afectiva”.

Marie-Andrée Bertin

“La salud de base física y psíquica del ser se edifica durante el periodo de estrecha dependencia con la madre durante los nueve meses de embarazo, durante el nacimiento y el periodo de lactancia”.

Dr. Michel Odent

Si el nacimiento rompe, en cierta medida, el vínculo que ha unido estrechamente a madre e hijo, durante los nueve meses de vida intrauterina, la lactancia materna permite recuperarlo, de nuevo.

La lactancia materna, siempre y cuando se pueda, establece un puente suave y a la vez sólido entre la vida intrauterina y la extrauterina.

El Dr M. Odent (2012) dice. “En los seres humanos la lactancia es básicamente instintiva durante la primera hora después del nacimiento. Hoy la mayoría de las comadronas saben que el bebé está programado, de forma natural, para encontrar el pecho por sí mismo en su primera hora de vida. P.78.

Cuando el bebé succiona, estimula las terminaciones nerviosas de la areola que envían el mensaje a la hipófisis de la madre y esta empieza a liberar la hormona conocida como prolactina que activa la producción de leche en los alvéolos, y que es necesaria en el inicio y para el mantenimiento de la lactancia. También se produce oxitocina que facilita la salida de la leche. La oxitocina, es una hormona capaz de inducir al comportamiento maternal durante la hora que sigue al nacimiento, cuando hay un elevado nivel de prolactina, los efectos de la hormona del amor, tienden a dirigirse hacia los bebés”, pág. 95-98. Así mismo, explica que la ingestión temprana del calostro va a ayudar a establecer una flora intestinal ideal. La madre y el bebé comparten los mismos anticuerpos, por ello, desde un punto de vista bacteriológico el recién nacido necesita estar urgentemente en contacto con su madre”. P.81.

Por lo tanto, la leche materna no solo es el alimento más en consonancia con la especie humana, y la que le va a aportar todos los elementos necesarios para su desarrollo, sino que también tiene grandes ventajas desde el punto de vista afectivo. Puede ser el alimento exclusivo hasta el 6.º mes, y se puede prolongar de manera complementaria hasta los dos años. La salud y la inteligencia del niño/a se sostienen y consolidan, gracias a la lactancia materna, así nos lo confirman los estudios especializados y los testimonios de millares de madres. El recién nacido necesita, sobre todo, estar alimentado por sus padres de leche materna y de amor, esto permite seguir creando vínculos afectivos sólidos que son para toda la vida.

Por lo tanto, la lactancia materna tiene muchas ventajas desde el punto de vista emocional y desde el físico.

Desde el punto de vista físico: “la leche materna es el alimento más completo, y el que está más en consonancia con el delicado organismo del bebé. Contiene exactamente la cantidad de grasas, de glúcidos, de agua, de proteínas y de minerales necesarios para su crecimiento y desarrollo. En líneas generales se digiere mejor que cualquier otra forma de leche.

Estudios recientes prueban que los bebés alimentados exclusivamente de leche materna durante los primeros seis meses de vida, son menos propensos al riesgo de infecciones de oído, diarreas, problemas respiratorios, tienen un crecimiento normal, son más flexibles, su peso no excede los límites óptimos y el riesgo de obesidad durante la infancia y de sobrepeso a la edad adulta es más reducido.

Se ponen enfermos menos que los que no lo son y tienen más raramente necesidad de consulta médica.

El bebé busca el pecho cada vez que tiene hambre y sed, la lactancia materna se rige por la ley de la oferta y de la demanda, cuánto más mama, más aumenta la cantidad de leche segregada.



Pero los beneficios de la lactancia materna no son solo para el bebé, sino que también la madre se beneficia de ello, y podemos decir:

*Disminuye el riesgo de cáncer de ovarios o de pecho.

*Si el amamantamiento es exclusivo, sin estar complementado por diferentes fórmulas de leche, retarda la reactivación de las reglas y de la ovulación, muchas mujeres consideran que puede tener un papel anticonceptivo, aunque no impide que pueda aparecer un embarazo no esperado, pero puede ser como un caso raro que confirme la regla.

*Quema calorías, lo que hace perder más fácilmente los kilos de más acumulados durante el embarazo. Ayuda también al útero a recuperar más rápido sus dimensiones normales y disminuye el riesgo de sangrado después del parto.

*Ahorra tiempo y dinero, no hay que comprar, medir, preparar la leche artificial ni esterilizar ni calentar biberones, sobre todo, durante la noche. La madre puede alimentar a su bebé cada vez que tiene hambre, les permite tener momentos privilegiados, de estar juntos en contacto íntimo, en un ambiente calmado y distendido”.

Dra. Lavinia Nanu (2017) pág. 268.

Desde el punto de vista emocional: la lactancia materna es una fuente de emociones positivas; refuerza el lazo de apego entre la madre y el niño/a. El contacto físico es importante para el recién nacido, le ayuda a sentirse seguro, protegido y rodeado de afecto.

El bebé va a reconocer y a recuperar a través de la leche materna, los sabores percibidos en el líquido amniótico, el olor de su cuerpo, el latido de su corazón, sonido tan familiar escuchado durante nueve meses; elementos tranquilizadores que le siguen dando seguridad y le hacen sentirse en casa y protegido.

El calor y la cercanía del cuerpo ejercen un efecto benéfico sobre él, por ello es aconsejable mantener el mayor tiempo posible al bebé en contacto con él, pues, como demuestran los estudios realizados, va a ser de gran ayuda para su desarrollo emocional y físico.

El biólogo Bruce Lipton, (2007) afirma que “las sociedades que privan a sus hijos (bebés, niños, adolescentes) del contacto físico frecuente son invariablemente de naturaleza violenta”. P.245.

Y ese contacto empieza en el nacimiento y con la lactancia.

Si no se puede dar el pecho, y tenemos que darle el biberón, debemos recordar que es, también, un momento privilegiado para transmitirle nuestro amor tanto el padre como la madre.

Es conveniente que la madre cuando lo amamante, esté tranquila y concentrada en él, que le transmita su afecto, que le dé su amor a través de su mirada, de sus palabras, con el pensamiento..., y evitar hacerlo si está en un estado de cólera o cualquier otro estado negativo, pues ellos pasan al bebé, a través de la leche materna, y le pueden dañar física y psíquicamente.

“Cuando amamante, mírelo a los ojos y envíele pensamientos de amor y aprecio a esa alma que se le ha confiado a su cuidado.. Mientras alimente al bebé, ponga toda su conciencia en el proceso. Sienta como el amor y la ternura invaden todo su cuerpo mientras le ofrece su alimento al bebé”.

Dr. Deepak Chopra, D. Simon, V. Abrams. (2006), p.236.

“La madre que alimenta a su hijo, le da a través de la leche un amor y una ternura que le son de absoluta necesidad para su desarrollo. Las madres deben prepararse para amamantar a sus hijos en el mejor estado posible. Cuando lo alimente debe hacerlo conscientemente, pensando en él, hablándole para darle una parte de su corazón”.

Omraam Mikhaël Aïvanhov (2007), p. 52.

V. Educación Prenatal y adolescentes



¿Puede la escuela seguir contentándose con instruir a los jóvenes, con suministrarles un bagaje que les permita ser un engranaje útil en la máquina económica?

M. Andrée Bertin (2005), p.188.

Dado que los adolescentes son los potenciales futuros padres-madres, ¿será importante y necesario que esta información les llegue y entre en el sistema educativo? ¿tendremos que hacerles tomar conciencia de la necesidad de prepararse desde ya?

Parece totalmente natural e incuestionable, llevarles a la escuela, desde una edad temprana, para recibir y adquirir los conocimientos necesarios, que se irán ampliando a lo largo de su periodo escolar, y con el transcurso de los años, con la finalidad de prepararles para una futura profesión, la cual les va a permitir acceder a un puesto de trabajo, realizarse y ganarse la vida. Con este objetivo, todos: padres, profesores y gobiernos hacen todo lo necesario para que reciban la mejor formación, y, así, poder tener en el futuro ciudadanos bien preparados y cualificados que harán avanzar y progresar a la sociedad y al país. Y está bien, es correcto, pero, de igual manera que los preparamos para el mundo laboral venidero, ¿tendríamos que proceder de la misma manera, y formarles para esa otra, vamos a llamarle “profesión”, que van a ejercer la mayoría en el futuro..., la de padres y madres? ¿Sería conveniente y saludable darles estos conocimientos, a fin de que puedan empezar a prepararse ya,

desde esta edad temprana? ¿Cómo? Pues, físicamente, a través de educarles en hábitos de vida saludables: alimentación equilibrada y sana, ejercicio físico, que les permita canalizar sus energías y construir una buena salud, y eliminación de todo tipo de sustancias tóxicas, y al mismo tiempo, introduciendo en su vida cotidiana una educación en hábitos mentales y emocionales positivos, rescatando y ayudándoles a desarrollar los valores éticos que, lamentablemente, se han perdido en nuestras sociedades civilizadas.

Podríamos pensar, por un momento, que es pronto..., que queda aún mucho tiempo hasta que llegue el momento de afrontar la paternidad-maternidad, pero, lo cierto es que la realidad nos muestra que no es así. La prueba es que estamos viendo cómo, cada vez, y a una edad más temprana, empiezan a tener relaciones sexuales, para las que no están preparados ni física ni emocionalmente, por no hablar de la cantidad, cada vez más alarmante, de los embarazos no deseados en la adolescencia.

¡En la antigua Grecia, la preparación para el papel de ciudadano, incluía la de padre-madre, estaba decretado en las leyes de la ciudad, por eso se les preparaba y recibían educación para ese futuro papel, desde la pubertad!

Es importante, pues, que los adolescentes puedan escuchar, estas informaciones, ofrecerles, un punto de vista diferente sobre la sexualidad, abrirles la puerta a una dimensión de la sexualidad ligada al amor, como alternativa a la imagen tan banal que sobre ella dan los medios de comunicación: cine, televisión, el mundo de la publicidad, las revistas... ¿Tendríamos que pararnos unos instantes y reflexionar sobre: ¿qué modelo sexual se está transmitiendo a los adolescentes?, ¿acaso no les está conduciendo e incitando a realizar experiencias diversas en un campo para el que no están ni preparados ni maduros, en un momento de sus vidas en el que se encuentran viviendo un proceso de cambio que no controlan y que muchas veces no entienden? Experiencias que, por otra parte, les están llevando a hacer prácticas sexuales, cada vez más fuertes y agresivas, como el Chemsex.

Esto unido al hecho del problema que suponen las enfermedades de transmisión sexual, que van en aumento en la población entre 18 y 23 años y que están haciendo saltar las alarmas sanitarias, con la aparición de nuevas cepas de bacterias que se han hecho resistentes a los antibióticos, y con la imposibilidad de cura.

Y el único problema no son solo las enfermedades de transmisión sexual, es necesario hacerles tomar conciencia, al mismo tiempo, de la otra consecuencia que las relaciones sexuales pueden tener: la de concebir una nueva vida. Por lo tanto, humildemente, opino que no solo no es pronto para darles estas informaciones, sino que son urgentes y necesarias.

Al transmitirles estas informaciones, quizás les estaríamos dando un ideal, algo que podría dar un sentido a sus vidas; haciéndoles conscientes de la importancia y

responsabilidad que supone traer un ser al mundo. Lo cual, podría contribuir, quizás, a modificar su mentalidad y su forma de comportarse.

La mayor parte de los adolescentes, aunque pueda parecer lo contrario, son sensibles y tienen necesidad de ideales que les guíen y les inspiren, en esta edad delicada, para que puedan en el futuro ser adultos equilibrados y con buena salud.

Necesitan ser instruidos, darles conocimientos que les preparen para su futura vida laboral, pero también necesitan que se les hable de la vida, de sus orígenes, de los procesos que la rigen, y todo ello ofrecido con amor y de una manera respetuosa, adaptada a su edad y mentalidad. Mi experiencia trabajando con ellos, a lo largo de treinta y nueve años, me ha demostrado que es así.

Una gran parte de las problemáticas de los adolescentes vienen de la etapa prenatal. Por consiguiente, si les damos estos conocimientos sobre el comienzo de la vida, y cómo en él se sientan las bases de nuestro futuro, podría ayudarles a tomar conciencia de su responsabilidad presente y futura con respecto a sus futuros hijos, y al mismo tiempo hacerles sentir que son valiosos e importantes y que tienen un papel muy importante que jugar en la transformación de la sociedad.

Si queremos generaciones futuras que cambien el actual curso de la humanidad, ¿tendremos que darles los conocimientos y las herramientas necesarias para que se vayan desarrollando y construyendo como personas sanas, respetuosas, solidarias, generosas...para que cuando llegue el momento de asumir la paternidad-maternidad, sean seres humanos conscientes y responsables que, naturalmente, transmitirán estos valores a su descendencia? ¿Podríamos decir que aquí comenzaría el primer peldaño de una educación responsable y que estaríamos con ella sembrando el futuro de esperanza?

Por consiguiente, ¿tendríamos que formarles y educarles para que sean, no solo buenos profesionales en el futuro, sino también personas responsables y conscientes de la importancia del papel que pueden jugar en la mejora de las generaciones venideras?

En la experiencia que venimos realizando de difusión de la educación prenatal desde ANEP España en los centros educativos, tanto de España como de Latinoamérica, la acogida por parte del profesorado asistente a las charlas, así como por parte del alumnado, es muy positiva y gratificante.

Los alumnos, en general, prestan atención, siguen con interés las explicaciones, toman notas, participan activamente con preguntas a medida que se van desplegando las informaciones, alguna vez han alzado la mano, en medio de la charla, para contar una experiencia de su madre, cuando estaba embarazada que corrobora lo que se está exponiendo. Al finalizar dan las gracias, otros, más tímidos/as, sonrían y puedo ver en el brillo de sus ojos que les ha tocado el corazón.

En una de las clases en las que estuve, uno de los alumnos compartió con nosotros su experiencia personal en relación con la etapa prenatal.

Nos contó que cuando su madre estaba embarazada de él, su abuelo le cantaba flamenco, (música típica en España de la zona de Andalucía), y su madre le ponía música para que la escuchara, entonces sacó la conclusión de que por eso le había gustado siempre tanto la música y había aprendido siendo muy niño aún, a tocar la guitarra, instrumento que acompaña el cante y el baile flamenco. Sus compañeros nos dijeron que era un excelente guitarrista.

En otro centro, una alumna nos contó que su madre cuando estaba embarazada de su hermano, pasó por un periodo en que el bebé estaba muy inquieto y daba muchas patadas, su médico le dijo que le cantara para tranquilizarle, y nos dijo, a continuación, que cuando su hermano nació, en aquellos momentos en que estaba nervioso o inquieto, su madre le cantaba la canción que le cantaba cuando estaba embarazada y el bebé se calmaba. Lo que está contando, añadió, es para confirmar lo que nos está explicando.

Son dos anécdotas, pero, hay otras que han compartido públicamente o en privado a lo largo del tiempo que he estado con ellos dentro del aula transmitiendo estas informaciones

Por lo que respecta al profesorado, que acompaña a sus alumnos en el aula, se quedan sorprendidos de lo “callados y atentos” que están, dado que, normalmente, ese no es su comportamiento habitual en el resto de las asignaturas.

¿Será porque estos conocimientos tocan lo más profundo de su ser, porque están relacionados con las cuestiones vitales para ellos en esta edad, quizás, porque les ayuda a entender aspectos de su vida que hasta ese momento no le encontraban explicación o porque les ayuda a tomar conciencia del valor de la vida humana y de su propia vida...?



VI. Educación prenatal y Pedagogía prenatal

Así pues, será conveniente que estos conocimientos entren en el sistema educativo y pasen a formar parte de los diseños curriculares, como una nueva materia en sus programas de formación tanto de secundaria como de bachillerato. Y que se implementen, así mismo, en la Universidad, en carreras como Pedagogía y Ciencias de la Educación, porque es, en ellas, donde se realizaría la formación de los profesionales que podrían impartirlos, posteriormente, en el sistema educativo. Pero también, es importante que pueda implementarse en otras facultades como las de Ciencias de la Salud, dado que tener estos conocimientos, sería algo básico e imprescindible para los futuros profesionales de Medicina, Enfermería, Matronas..., así como, en las de Biología, Psicología...

Se abre, pues, con la etapa prenatal, un vasto campo no solo a la formación, sino además, a la investigación, desde la Universidad.

En este sentido, ya se ha comenzado una iniciativa muy interesante, en España, en la Universidad Autónoma de Madrid, a través de la “Facultad de Formación de Profesorado y Educación”, que conjuntamente con REDIPE (Red Iberoamericana de Pedagogía) y La Asociación Nacional de Educación Prenatal, ANEP España, organizaron en noviembre del 2020, las **“Primeras Jornadas Internacionales de Pedagogía Prenatal”**, en modalidad virtual, y en noviembre del 2021 **el I Congreso Internacional de Pedagogía Prenatal**, también en modalidad virtual. Ambos han tenido una gran acogida y éxito, con un elevado número de participantes. El objetivo de los dos eventos pioneros ha sido el de dar a conocer la Pedagogía Prenatal como disciplina y área de conocimiento, que contribuya a la definición de un campo radicalmente nuevo de investigación, innovación y formación inicial y continua en el ámbito de la Pedagogía.

Avanzar en la definición de Grado en Pedagogía Prenatal para las Facultades de Pedagogía, Ciencias de la Educación o Educación. Así como proponer la inclusión de la Pedagogía Prenatal en las leyes educativas y currículos de Educación Infantil, Primaria, Secundaria Obligatoria y Bachillerato.

En este sentido, también están surgiendo otras iniciativas muy interesantes, en algunas universidades de Latinoamérica.

En nuestra experiencia, desde ANEP, trabajando en latinoamérica con la Educación Prenatal, durante estos últimos años, tanto dentro del sistema educativo como fuera de él, la acogida y la receptividad a estos conocimientos ha sido y es magnífica, muy positiva y esperanzadora.

Y en junio del 2022 apareció el primer **MOOC** (curso intensivo y masivo, online) **de Pedagogía Prenatal**, realizado por la Universidad Autónoma de Madrid, a través de

la facultad de formación de Profesorado y Educación, en colaboración con la Asociación Nacional de Educación Prenatal, ANEP, España.

“La educación no cambia el mundo, cambia a las personas que van a cambiar el mundo”.

Paulo Freire



VII. Difusión de la educación prenatal hasta el momento

Hasta ahora, el estudio y las investigaciones, sobre este periodo crucial de la vida, lo han venido realizando asociaciones privadas y profesionales independientes de campos muy diferentes.

Entre esas asociaciones se encuentran las:

“Asociaciones Nacionales de Educación Prenatal”, ANEP. La primera surgió en Francia en el 1982. Actualmente extendidas en varios continentes.

La OMAEP, Organización Mundial de Asociaciones de Educación Prenatal. Creada en el 1991.

La Asociación americana de Psicología Pre y Perinatal, APPPAH. Creada en los años 70 del siglo pasado.

La Sociedad Internacional de Estudios sobre Psicología Prenatal, ISPP. Creada también en los años 70 del siglo pasado.

Todas ellas son las pioneras que han ido abriendo y dando a conocer la importancia y relevancia de la etapa prenatal, y como es posible y conveniente educar ya desde ella. Su labor la han venido realizando a través de la investigación, el estudio y la recopilación de las diversas investigaciones y descubrimientos sobre la etapa prenatal, así como de la difusión de los mismos, a través de congresos, seminarios internacionales y nacionales, cursos, talleres, conferencias, libros, artículos...

La Alianza Hispanohablante para la Salud Mental Perinatal y de la Familia. Conecta Perinatal. Fundada en el 2020.

Promovida su creación por ASMI WAIMH España, miembro a su vez de la Alianza Mundial para la Salud Mental Materna y unida con la Alianza Francófona por la Salud Mental Perinatal, con la Maternal Mental Health Alliance y la Alianza Canadiense.

Y **La Prenatal Alliance.** Creada en el 2022 con el propósito de promover la toma de conciencia sobre la relevancia de la vida prenatal y la educación prenatal para la calidad de la civilización humana.

REDIPE, Red Iberoamericana de Pedagogía. Aunque no sea propiamente de estudio sobre la vida prenatal, abrió las puertas a la educación prenatal y a la pedagogía prenatal en el 2017, incluyéndola en sus congresos y proyectos, desde los que se realiza también una importante labor de difusión así como en su labor editorial, cuya prueba es este libro, y el primero de esta temática que se publicó en el 2018, Educación prenatal y Pedagogía prenatal: Nuevas perspectivas para la investigación, la enseñanza y la formación.

Cada vez son más las asociaciones, webs, blogs..., que aparecen y que dan a conocer la importancia de la etapa prenatal.

En la experiencia que venimos realizando de difusión de la educación prenatal desde ANEP España, no solo en centros educativos, sino también fuera de ellos, hemos podido comprobar el interés que estos conocimientos suscitan. Siempre que les hemos presentado a los responsables políticos, de distintas áreas, el tema, nos han abierto las puertas de: Casas de la Cultura, Ayuntamientos, Asuntos Sociales y Casas de la Juventud, porque han visto la necesidad y la conveniencia de darlos a conocer. Hemos trabajado, así mismo, con las Ampas (Asociaciones de padres y madres) en colegios de primaria y en secundaria y bachillerato. Pero, estas experiencias no son algo aislado, es el resultado de la labor que ANEP España, lleva haciendo de difusión y formación desde 1988 para profesores, personas del ámbito sanitario (ginecólogos, médicos comadronas, enfermeras), psicólogos, terapeutas, padres-madres, adolescentes..., mediante conferencias, seminarios, jornadas, talleres, cursos de formación...

No obstante... ¡Nos quedan aún tantas cosas por descubrir sobre este apasionante mundo de los inicios de la vida!

“La conciencia de los hombres y mujeres que van a ser padres irá creciendo, gracias al progreso de los conocimientos y la difusión de la información, y tiene que ir creciendo en todas las capas de la sociedad. Su nuevo equilibrio depende de ello. El seguimiento psicológico, que ya existe durante el embarazo, debe ampliarse, desarrollarse, actualizarse y generalizarse para proponer en todas las maternidades un acompañamiento de la gestación, y, si es posible, una preparación, además, a la paternidad-maternidad, esto permitirá llegar al mundo a bebés con más igualdad y oportunidades para su futuro.

Dra. Claude Imbert (2008), p.172.



VIII. Educación Prenatal, una educación como alternativa para la construcción de una Paz estable y duradera.

“Si queremos conseguir, verdaderamente, una Paz durable en el mundo, tenemos que empezar educando en ella desde el vientre materno”.

¡Esta es nuestra primera Escuela!

¿Cómo podemos educar para la Paz, desde el vientre materno?

El primer paso que podríamos dar sería empezar por establecerla en nuestro interior, porque si no todos los intentos que hagamos para manifestarla en el exterior, no darán resultados duraderos; no podemos transmitir aquello que no hemos conseguido realizar en nosotros mismos/as. Por eso, a pesar de todos los intentos por establecerla, de todas las acciones que se llevan a cabo en el mundo, de todo lo que se habla de ella..., la mayor parte de las veces se queda en palabras y, mientras tanto, siguen las mismas situaciones conflictivas, los mismos problemas.

Es importante, pues, que los futuros padres tomen conciencia de la importancia y de la necesidad de prepararse antes de la concepción, que revisen y pongan orden en su mundo interior, que arreglen aquellas cosas que les impiden vivir en paz consigo mismo y con los demás. Una vez conseguido, es entonces cuando podemos comunicarla a los otros de una manera auténtica, y cuando llegue el momento de ser padres y madres, podremos comunicarla de manera natural a nuestros hijos/as, si no, podemos hablar y hablar de paz, pero será un concepto meramente intelectual, una idea abstracta, difícil de realizar. Que la serenidad esté presente en el momento de la concepción y que durante el periodo de la gestación la madre consiga mantener un estado de calma, de tranquilidad, gracias al hecho de sentirse segura, amada, comprendida, apoyada... por el padre y todo el entorno, con el fin de que pueda llevarlo a cabo.

Ya sabemos que el bebé de manera natural se va a impregnar de lo que vive y le transmite la madre, y es así como empezamos verdaderamente a educar para la paz y en la paz, y a darle contenido y significado a esta palabra, pues, el bebé, cuando nazca, lo traerá incorporado en sus células.

De esta manera, favorecemos la edificación de seres sanos, estables, con confianza en sí mismos, abiertos a los demás y a la vida, gracias al amor recibido, y fortificado por el respeto, el reconocimiento y la confianza de los que se habrán impregnado sus células.

Seres que han sido concebidos, gestados, y amamantados con amor, que han sido acogidos en el momento del nacimiento con amor y respeto, serán seres conscientes de su compromiso y de su responsabilidad para con los demás, seres que darán todo lo bueno que han recibido y que, naturalmente, van a manifestarlo en la vida.

Seres que no van a basar sus acciones en el modelo de la competitividad ni la intolerancia, sino que serán capaces de desarrollar una actitud cooperativa.

Seres que desde el inicio de su vida han sido: educados con amor y respeto, serán capaces de construir un mundo más justo, más humano, más fraternal, en donde cada uno/a encuentre su lugar y pueda desarrollarse como persona plena y, también, al servicio de todos, con el objetivo de generar felicidad y abundancia y, desde ahí, poder crear un mundo de auténtica Paz y Armonía.



IX. La Educación Prenatal camino de transformación y prevención

De los futuros padres y de los jóvenes, pues, la educación prenatal les va a permitir adquirir una nueva conciencia de sí mismos, de la vida y de su papel de educadores.

Es transformadora, porque una pareja que decide prepararse conscientemente para traer una nueva vida; en el propio proceso de revisión de su mundo físico, emocional y mental, con el que habían convivido hasta ese instante, les va a permitir sacar a la luz aquellas cosas guardadas celosamente, que quizás no les dejaban vivir de una manera plena y feliz, a fin de poder cambiarlas y sanarlas.

Es en este primer momento de apertura a una nueva conciencia, en el que el camino comienza a despejarse de todos aquellos lastres que llevaban consigo, lo cual, seguramente, les permitirá adquirir más lucidez y claridad y abrirse a una visión más positiva de la vida y desarrollar todo su potencial latente.

Una concepción consciente, así como una gestación consciente, van a seguir profundizando en ese encuentro consigo mismo/a y con el otro, para seguir transformando, descubriendo y disfrutando en todo el proceso.

Ahora el corazón empieza a bombear con una nueva luz, a vibrar con un nuevo latido: el del amor incondicional, desinteresado, que es el que nos guía en ese deseo de mejorarnos y, desde ahí, descubrirnos como padres y madres más conscientes de nuestra responsabilidad en esta grandiosa tarea, y con la posibilidad de ofrecer lo mejor de nosotros/as mismos a nuestros futuros hijos/as.

¡Así que claro que es maravillosamente transformadora!

Podemos añadir que este camino emprendido es, al mismo tiempo, un camino de doble vía porque todo el trabajo que los padres y las madres realicen para superarse, todo el amor que están manifestando hacia el nuevo ser que van a traer, les será recíprocamente devuelto, dado que su hijo/a también les devolverá todo el amor recibido y les aportará la plenitud durante todo el proceso, antes del nacimiento y después. En realidad, sus hijos/as ya les están ayudando, desde el inicio de todo, porque ellos son el motor del cambio y transformación que están llevando a cabo. Esto va tejiendo vínculos muy fuertes, profundos y sólidos en el interior de la familia, entre padres e hijos/as.

Es importante, pues, hacer llegar todas las informaciones y descubrimientos científicos concernientes al periodo prenatal a todos los futuros padres y madres, para que puedan ser utilizados de forma natural, creativa, libre, adaptada a cualquier cultura y tradición.

Todos se beneficiarían y nos beneficiaríamos con ello. No tenemos nada que perder y seguramente mucho que ganar.

La Educación Prenatal es también una prevención real y fundamental.

Se trata de una toma de conciencia colectiva en todos los países. Forma parte de la vida cotidiana de los padres. Es la prevención más eficaz de la violencia, y de otras disfunciones, puesto que construye las bases de la salud física y psíquica del niño/a en formación. En consecuencia, se economizan los gastos en salud por parte de la sociedad.

Recordemos lo que decía Hipócrates.

“Mejor la prevención que la terapia”

Y la doctora Claude Imbert, (2008) por su parte, incide en ello:

“Para que esta prevención sea optima, tendrá que ser gestionada por un programa social propuesto por los sectores públicos de la salud y de la protección de la infancia, con la cooperación de asociaciones privadas. Estas últimas ostentan por ahora el papel de pioneros y de iniciadores de la demostración de toda la utilidad de esto”. P. 172.

En este sentido, son muy interesantes, dos documentos que apoyan y corroboran lo que ella dice, y lo que hemos estado desarrollando y transmitiendo a través de este libro:

El de los “1001 días críticos”

Es un documento que fue presentado por un grupo de parlamentarios en el Parlamento inglés en el 2014. La iniciativa surgió en el 2013, pero tomó cuerpo en el 2014.

Este documento es el resultado de la búsqueda de la neurología, psicología y de la situación actual, y sus problemas, pobreza, violencia...

En él se dice que si los lazos familiares son buenos, el ser no tiene por qué tener problemas, incluso si está en una familia pobre. El punto de partida es el vínculo madre-hijo/a y su relación afectuosa.

Los estudios presentados en este informe dicen que las neurociencias nos muestran que el período de la gestación y los dos primeros años de vida del niño/a son cruciales en su desarrollo, y a largo plazo para su salud y sociabilidad.

“La salud mental de los padres (especialmente de las mujeres) es, pues, esencial para la salud de los niños/as”. Y si fueran aplicadas, las recomendaciones que se han dado, permitirían reducir los problemas de salud mental perinatal y la transmisión de la vulnerabilidad de una generación a otra.

El coste estimado de la mala gestión de la salud perinatal y del maltrato a los niños/as es de 23 millones de Libras esterlinas por año (31 millones de euros). Los informes del estudio muestran que los dos problemas están ligados y podrían en gran medida ser evitados.

Esta suma es el equivalente a los dos tercios del presupuesto anual de la defensa nacional del Reino Unido, que se gasta por un problema generalizado que se vuelve intergeneracional si no es identificado y tratado a tiempo.

En este informe se ha estimado también que la prevención en este dominio podría reducir la utilización de drogas duras en un 59%, las encarcelaciones en un 53%, la violencia en un 51% y los embarazos no deseados de adolescentes en un 38%.

El objetivo a largo plazo es hacer nacer a niños/as que al final de los 1001 días de su vida tengan los recursos emocionales y sociales necesarios y estén dotados de unos sólidos cimientos para una buena vida y una buena ciudadanía.

Y para esto hay que asegurarse que los intereses y las necesidades de las familias durante este período sean tenidos en cuenta y representados por el mayor número posible de personas en el seno del parlamento y del gobierno.

Invertir en los 1001 primeros días, desde la concepción hasta la edad de dos años, debería ser una prioridad para el país.

Dos ejes fundamentales:

- 1- Permitir a los niños/as recibir cuidados adaptados desde los primeros meses de gestación.
- 2- Equipar, sostener y ayudar a los padres durante la gestación y el nacimiento. Acompañarlos, ayudarlos en sus cuidados a los niños, en un entorno seguro, para que ellos procuren a sus hijos/as una educación amorosa y estimulante en los cruciales primeros años, lo que hará la **diferencia que durará toda su vida.**

El otro documento interesante es el de los 1000 días.

Numerosos investigadores han confirmado ampliamente el concepto de programación que se da durante los 1000 días y la relación con el riesgo de contraer una enfermedad crónica en la edad adulta.

Los estudios epidemiológicos en humanos y en modelos animales experimentales

han proporcionado nuevas pruebas acerca de que los factores ambientales, tales como lo que respiramos, lo que comemos y bebemos, así como nuestra actividad física, el estrés, nuestras relaciones psicoafectivas, nuestro nivel socioeconómico, pueden tener un impacto en nuestra salud y también pueden afectar a la de nuestros futuros hijos, incluso la de nuestros nietos, esta posibilidad concierne tanto al padre como a la madre.

El concepto de los primeros 1000 días se presentó en 2015 en el marco del tercer encuentro del Gran Foro de la Infancia. El profesor Umberto Simeoni, presidente de este Foro, jefe del departamento de pediatría y responsable del Laboratorio de investigación DOHaD (orígenes del desarrollo de la salud), Hospital universitario de Vaudois (UNIL) en Lausanne, Suiza, expuso en la conferencia de apertura la importancia de echar un nuevo vistazo al periodo de los primeros 1000 días de vida. Estos primeros 1000 días, que comienzan antes de la concepción y que van más allá de los dos años de edad, son esenciales y constituyen un periodo de mucha sensibilidad, lo que constituye una ventana de oportunidades formidables en términos de prevención: proteger la salud del adulto protegiendo la del niño.

El retos de los primeros 1000 días y papel de los profesionales.

El profesor Lawrence Storme de la Clínica de medicina neonatal CHRU de Lille, Hospital Jeanne de Flandes, dio una conferencia sobre los temas de salud que están en juego durante la gestación y los dos primeros años de vida. La salud de los adultos del mañana depende de estos 1000 días.

Así pues, las primeras etapas de la vida, desde la concepción y la gestación hasta el final de la primera infancia (los 1000 primeros días), recientemente ampliado a la adolescencia, constituyen una ventana única de sensibilidad a través de la cual el entorno bajo todas sus formas, ya sea nutricional, ecológico, socioeconómico y los modos de vida dejan huellas en el genoma, programando la salud o el riesgo futuro de enfermedad de un individuo para toda su vida.

Como podemos constatar y comprobar a través de estos documentos, todas las informaciones que hemos dado a lo largo de este libro, ya no son solo el resultado de las investigaciones científicas que se han venido desarrollando desde finales de los años 70 del siglo pasado por parte de muchos científicos de campos diferentes, como decíamos al principio, y que se han ido difundiendo a través de conferencias, libros, artículos y publicaciones en medios diferentes, asociaciones..., en todo el mundo, sino que estas informaciones han saltado a la esfera pública mundial, desde los gobiernos, como en el caso del documento de los 1001 días críticos del Parlamento inglés, con lo cual podemos observar cómo se van dando algunos pasos en la toma de conciencia de la importancia de la etapa prenatal desde las

instituciones.

¿Se está abriendo, pues, una ventana a la esperanza de que es posible la transformación de la sociedad, de que es posible acabar con los graves problemas que la envuelven, y que esto puede venir de la mano de la Educación Prenatal?

Desde hace tiempo estamos tocando fondo en el mundo, aquejado de grandes y graves problemas que suscitan cada vez más preocupación a todos los habitantes del planeta, porque ellos se extienden a nivel global.

Todo lo que se ha intentado hasta ahora no ha funcionado de forma durable, o a veces, sencillamente, no ha funcionado.

Por lo tanto, **a modo de conclusión**, si estas informaciones pudieran estar al alcance de todos los futuros padres y madres, de los jóvenes, de todos los profesionales que acompañan a las futuras madres, de la sociedad en general; daríamos la posibilidad a los futuros padres, a la luz de los conocimientos que tenemos actualmente sobre la importancia de la etapa prenatal, de prepararse para que puedan vivir este periodo de forma más saludable, más positiva y armoniosa, sabiendo los resultados tan importantes que obtendríamos para las futuras generaciones, que serían más amorosas, más solidarias, más comprensivas y pacíficas.

Evidentemente, esto no se va a conseguir en una sola generación, pero hay que empezar, cada nueva generación dará un paso más en este camino, sus células resonarán más y más con estas ideas, porque se irán haciendo, cada vez más, profundamente, carne en su ser, y poco a poco, pero de una manera constante y firme, aportarán esa paz duradera que transformará la vida de la sociedad y de toda la humanidad.

Creo, sinceramente, que para la transformación de la humanidad actual, es el camino más seguro, eficaz, sólido y directo.

¿Podemos imaginar, por un momento, los cambios que se podrían producir, en la humanidad, si millares y millares de padres, pusieran en práctica estos conocimientos...? ¡No perdemos nada intentándolo y podemos ganar mucho!

¡Solo el Amor salvará a la humanidad!
Y hará que un nuevo día amanezca en el mundo



Bibliografía

APPPAH. Association for Prenatal and Perinatal Psychology and Health. Disponible en <http://birthpsychology.com>

AUCHER M.L. En corps chanté. Paris: Editions Hommes et Groupes, 1987.

ANEP (Asociación Nacional de Educación Prenatal, España). ACTAS I CONGRESO MUNDIAL «La madre, su hijo, nuestro futuro». Granada, 1993.

ACTAS II CONGRÈS MONDIAL SUR L'ÉDUCATION PRÉNATAL: «L'Éducation Prénatal de la Grèce Antique au XXIème siècle». Atenas, 1994.

AÏVANHOV, O. M. La galvanoplastia espiritual y el futuro de la humanidad. Barcelona, Prosveta. 1993.

El yoga de la nutrición. Barcelona. Prosveta, 2005.

Una educación que comienza antes del nacimiento. Barcelona, Prosveta, 2001.

AXNESS, MARCY. Parenting for Peace. Raising the Next Generation of Peacemakers. Sentient Publications, 2012.

<http://www.mothing.com/articles/the-function-of-joy-in-pregnancy/> 6 de mayo de 2013.

Traducido al español en el blog de la web de la Asociación Nacional de Educación Prenatal, ANEP, España.

<http://anepeducacionprenatal.org/funcion-alegria-durante-el-embarazo/>

BARKOW, J.H., COSMIDES, L., TOOBY, J. *The Adapted Mind – Evolutionary Psychology and the Generation of Culture*. New York, Oxford: Oxford University Press, 1992.

BAUMEISTER, R. F., & LEARY, M. R. The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 1995, 117 (3), 497-529.

BELLI, C. S. La Educación Prenatal a la vista de un politólogo internacionalista. *Misli. Rivista del Centro Studi Omraam Mikhaël Aïvanhov* (4), 118-130. 2017.

BENASSI E. Il suono e la musica agli albori della relazione madre-bambino, en *Educazione Prenatale*, n° 1, Pavia, Editore Bonomi, 1996.

BERTIN, M. A. *La educación prenatal natural: una esperanza para el niño, la familia y la sociedad*. Madrid: Mandala Ediciones, 2006.

BLÁZQUEZ, M. Jesús, *La ecología al comienzo de nuestra vida*. Guía didáctica

BOTO, Ángela. *Concebir un hijo, historias reales de concepción consciente*, Editorial La esfera de los libros, 2010.

CABOULI, J. L. *La vida antes de nacer*. Buenos Aires, Continente, 2000.

CAMERON, N.M., SHAHROKH, D., DEL CORPO, A., DHIR, S.K., SZYF, M., CHAMPAGNE, F.A., & MEANEY, M.J. Epigenetic programming of phenotypic variations in reproductive strategies in the rat through maternal care. *Journal of Neuroendocrinology*, 2008, 20(6), 795-801.

CAPLAN, G. *The Psychology of Pregnancy and the Origin of Mother-Child Relationship. An Approach to Community Mental Health*. Grune & Stratton, New York, 1961.

CARBALLO, C. y VIZCAÍNO, P. *Educación Prenatal, Educación para la Paz: Una educación en valores desde el inicio de la vida*. Florencia: Editorial Stella Matutina. (2017)

CARBALLO, C. y Vizcaíno, P. Educación prenatal, educación para la paz. “Apuntes de Pedagogía” del Boletín del Colegio de Doctores y Licenciados en Filosofía y Letras y en Ciencias de Madrid. Nº 260, pp. 20-21. 2016.

CARBALLO, CARMEN. Educación Prenatal, una esperanza para el futuro. Revista Boletín REDIPE vol. 8 núm. 5. 2019 Pedagogía, Filosofía y Educación Prenatal.

CARBALLO, CARMEN. Educación Prenatal, Adolescentes y Sistema Educativo. Una educación en valores desde las raíces.

Educación prenatal y Pedagogía prenatal: Nuevas perspectivas para la investigación, la enseñanza y la formación. Colombia-Nueva York: Editorial REDIPE-Capítulo de Estados Unidos (Bowker-Books). 2018.

<http://anepeducacionprenatal.org/wp-content/uploads/2018/08/Libro-educacion-prenatal-y-pedagogia-prenatal.pdf>

CARMAN, NEIL Y ELIZABETH. La cuna cósmica. Editorial, North Atlantic Books, 2013.

CARTER, C.S. Developmental consequences of oxytocin. *Physiology & Behavior*, 2003, 79, 383-397.

CHAMBERLAIN, D. La mente del bebé recién nacido. Tenerife: Obstare, 2002. Los bebés recuerdan su nacimiento. Lasser Press Mexicana, 1990. Life in the Womb: Dangers and Opportunities. *Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health*, v. 14 (1-2), 31-44, 1999. Is There Intelligence Before Birth? *Pre-and Perinatal Psychology Journal*, 6 (3):.1992. Prenatal Body Language: A New Perspective on Ourselves. *Pre-and Perinatal Psychology Journal*, v. 14 (1 -2), 1999.

CHAMPAGNE, F.A., & CURLEY, J.P. Epigenetic mechanisms mediating the long-term effects of maternal care on development. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 2009, 33(4), 593-600.

CHARTE DE LA PARENTALITÉ EN ENTREPRISE. Carta de la parentalidad en la empresa. Disponible en http://www.parent-solo.fr/modules/dossiers/article.php?article_id=188 (consultado el 23 junio de 2011).

CHOPRA, D., SIMON, D. y ABRAMS V. Un comienzo mágico para una vida fascinante. Barcelona: Ediciones Granica, 2006.

CHOPRA, M. Cien promesas para mi bebé. Ed. Integral, 2008.

CULBERT KM, BREEDLOVE SM, BURT SA, KLUMP KL. Prenatal hormone exposure and risk for eating disorders: a comparison of opposite-sex and same-sex twins. Arch Gen Psychiatry. 2008 Mar;65(3):329-36.

DAVIDSON, J, MD. An assessment of the value of hypnosis in pregnancy and labour. Br Med Journal Oct 13, 1962, 951-953.

DAVIS-FLOYD, R. E. Birth as an American Rite of Passage. University of California Press, Berkeley – Los Angeles – Oxford, 1992.

FEDERICO G. El Embarazo musical. Melodias para el bebé antes de nacer. Ed. Kier, 2002.

FERNALD, R. D. AND WHITE, S. A. Social control of brains: from behavior to genes In: Gazzaniga, M. S. (ed): The new cognitive neurosciences. A Badford Book, MIT Press, Cambridge, 2000:1193-1208.

FERRARI, G. Meditaciones para realizar durante el embarazo: visualizaciones, ejercicios de relajación y masajes que te ayudarán a estrechar el vínculo con tu futuro hijo. Barcelona: Oniro, 2000.

HARLOW, H. F. & SOUMI, S. J. Nature of love -simplified. American Psychologist, 1970, 25, 111-168.

HARMON, T.M., HYNAN, M., & TYRE, T.E. Improved obstetric outcomes using hypnotic analgesia and skill mastery combined with childbirth education. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 58, 525, 530, 1990.

HOPKINS, J. Dando la bienvenida al alma del niño. Editorial Kier

GALLAGHER, S. Hypnosis for Childbirth: prenatal education and birth outcome. unpublished. June 2001.

GAUBERT, E. De mémoire de foetus (l'héritage familial s'inscrit dans nos cellules dès la conception). France, Le Souffle d'Or, 2001.

GERHARDT, S. Why loves matters. London, Routledge, 2004.

GLUCKMAN PD, HANSON MA, COOPER C, THORNBURG KL. Effect of in Utero and Early-Life Conditions on Adult Health and Disease. NEJM 2008; 359: 61-73.

GRAZIANO BREUNING, LORETTA. Los hábitos de un cerebro feliz. Ediciones Obelisco. 2017.

La ciencia del pensamiento positivo. Ediciones Obelisco, 2019.

Les 4 hormones du “bonheur” : leurs effets et des actions pour les déclencher

9 août 2019 Caroline Neurosciences 0

https://xn--matransformationinterieure-tic.fr/hormones-du-bonheur/?fbclid=IwAR2ccrC1Uvq3gYgyZx7duaopcj58MFlMEE_g3mAJsEU3XBP4a1ZKLkfgvYY

GREEN L, FEIN D, ET AL. Oxytocin and autistic disorder: alterations in peptides forms. Biol Psychiatry 2001; 50 (8): 609-

GÚTIEZ, P. (2016). Neurociencia y educación prenatal: nuevas contribuciones. “Apuntes de Pedagogía” del Boletín del Colegio de Doctores y Licenciados en Filosofía y Letras y en Ciencias de Madrid. Nº 260, pp. 14-16.

HERRÁN, A. de la; HURTADO-FERNÁNDEZ, M. y GARCÍA-SEMPERE, P. (coords.) (2018). Educación prenatal y Pedagogía prenatal: Nuevas perspectivas para la investigación, la enseñanza y la formación. Colombia-Nueva York: REDIPE-Capítulo de Estados Unidos (Bowker-Books).

HERRÁN, A. de la, y HURTADO, M. (coords.) (2016). Hacia una Pedagogía Prenatal. “Apuntes de Pedagogía” del Boletín del Colegio de Doctores y Licenciados en Filosofía y Letras y en Ciencias de Madrid. Nº 260, pp. 13-28.

HERRÁN, A. de la (2016). Pedagogía y educación prenatal: una mirada radical e inclusiva. “Apuntes de Pedagogía” del Boletín del Colegio de Doctores y Licenciados en Filosofía y Letras y en Ciencias de Madrid. Nº 260, pp. 25-27

HOPKINS, J. Dando la bienvenida al alma del niño. Editorial Kier

HURTADO, M., CUADRADO, S. y HERRÁN, A. de la (2015). ¿Hacia una Pedagogía Prenatal? Una Propuesta Educativa. *Revista Iberoamericana de Educación* (67/1), 151-168.

HURTADO, M. (2016). Importancia de la educación prenatal (desde una mirada a Latinoamérica). “Apuntes de Pedagogía” del Boletín del Colegio de Doctores y Licenciados en Filosofía y Letras y en Ciencias de Madrid. N° 260, pp. 17-19.

IBARROLA, B. Música para antes de nacer: el sonido y la música, elementos terapéuticos en la etapa prenatal. Alicante, Epígono, 1998.

IMBERT, C. El futuro se decide antes de nacer. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer, 2004.
Guérir les secrets de vos mémoires d’embryon Vol.2. Ed. Visualisation holistique, Paris, 2001.

JANOV, A. La biología del amor. Editorial Apostrofe, 2000.
La vida antes del nacimiento: el guión oculto que rige nuestras vidas. 2011.

JENKINS, M.W., & PRITCHARD, M.H. Hypnosis: Practical applications and theoretical considerations in normal labour. *British Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 100(3), 221-226, 1993.

LIPTON, Bruce. La Biología de la creencia. Palmyra, 2008.

LIPTON, Bruce y Bareman Steve. Biología de la transformación. La Esfera de los Libros, 2010.

LUZES, E. La ciencia del inicio de la vida. Tesis doctoral.

MANRIQUE, B. G. Prenatal Neonatal & Early Childhood Interventions in Six Hundred Families: A Study in Progress. *Pre-and Perinatal Psychology Journal*, v. 4 (2), 1989.

MARNIE, E. Un comienzo con amor. Barcelona, Urano, 1990.

MARTIN, E. The Woman in the Body. A Cultural Analysis of Reproduction. Beacon Press, Boston, 1992.

MARTÍNEZ, J.C. El increíble universo del recién nacido. Buenos Aires, Lidiun, 1993.

MAUROIS, Daniel et GIVAUDAN Anne. Les neufs marches (Histoire de naître et de renaître) – France: Editions SOIS, 2000

MC CARTY, W. A. La conciencia del bebé antes de nacer. Editorial Pax México.

MERBINET E., BUSNEL, M.C. L'aube des sens : ouvrage collectif sur les perceptions foetales et neonatales. París, Stock, 1981.- (Cahiers du nouveau né ; 5)

MONGAN, M. F. Hypnonaissance, la methode Mongan. Québec : Editions du petit monde, 2008.

MOSCOW CONGRESS 2007. The World Congress: Preant, Child and Society. Role of Preant Psychology in Obstetrics, Neonatology, Psychology and Sociology. 20-24 May 2007. Moscow.

MURAKAMI, Kazuo. El código divino de la vida. México. Alamah, 2007.

MURPHY PAUL, ANNIE. Origins. Random House U.K. 2010.
https://www.ted.com/talks/annie_murphy_paul_what_we_learn_before_we_re_born/transcript?language=fr#t-1940 Quizás
Traducido al español en el blog de la web de la Asociación Nacional de Educación Prenatal, ANEP, España.
<http://anepeducacionprenatal.org/lo-que-aprendemos-antes-de-nacer/>

NATHANIELSZ, P.W & VAUGHAN, C. A Vida no Útero. Rio de Janeiro: Ediouro Publicações S/A, 2º edição, 2002.

NYLANDER, G. Maternidad y lactancia. Granica, 2005.

ODENT, Michel. Banco de datos de Salud Primal. Disponible en <http://www.primalhealthresearch.com>

ODENT, Michel. El bebé es un mamífero. Madrid, Mandala Ediciones, 1990.
El granjero y el obstetra. Buenos Aires, Editorial Creavida, 2003.
La científicación del amor: el amor en la ciencia. Buenos Aires: Editorial Creavida, 1999.

Nutrition in pregnancy. Disponible en www.wombecology.com/nutritionpregnancy.html.

The future suicide. Disponible en: www.wombecology.com/suicide.html

Primal Health Research: A New Era in Health Research. Disponible en www.birthpsychology.com/primalhealth/primalone.html.

“The Function of Joy in Pregnancy”. Primal Health Research Quarterly 14, no.3 (2006)

La Vida Fetal, el Nacimiento y el Futuro de la humanidad. OB STARE, 2012

OMAEP: Organisation Mondiale des Associations pour l’Education Périnatale
Se preparar à devenir parents. Guide d’Education Périnatale. Synthèse réalisée par NANU, L. L’enfant Arc-en- Ciel. 2018

QUINTANA PANTALEÓN, CH.; ETXEANDIA IKOBALTZETA, I.; ROSA RICO ITURRIOZ;

ARMENDÁRIZ MÁNTARAS I.; FERNÁNDEZ DEL CASTILLO SAINZ, I. del Grupo de trabajo de la Guía de Práctica Clínica sobre atención al parto normal. Guía dirigida a mujeres embarazadas, a los futuros padres, así como a sus acompañantes y familiares. Guías de Práctica Clínica en el SNS. Versión OSTEBA N° 2009/01.

RAINE, A., BRENNAN, P. & MEDNICK, S. Birth Complications Combined with Early Maternal Rejection at age 15 years and Criminality at age 18 years. Archives of General Psychiatry, 1994.

RELIER, J. P. Ama a tu hijo antes de que nazca. Barcelona: Martínez Roca, 1994.
Influence of Maternal Stress on Fetal Behavior and Brain Development. Biology of the Neonate,79:2001.
Adrien ou la colère des bébés. Paris: Robert Laffont, 2002.

ROMANO, A. M., & LOTHIAN, J. Promoting, protecting and supporting normal birth: a look at the evidence, Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing, 2008, 37, 94-105.

SARAYDARIAN, T. La mujer, antorcha del futuro. Argentina, Ed. Kier., 1996.

SCHMID, V. El dolor del parto. S.C. De Tenerife, Obstare, 2010.

SOTO, J.C. (2009). Por una educación inicial desde el vientre. En “Reflexiones de profesionales de la Educación” al proyecto “Metas Educativas 2021: La generación

que queremos para la generación de los Bicentenarios”. Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OEI).

TOMATIS, A. Nueve meses en el paraíso: historias de la vida prenatal. Barcelona: Biblèria, 2001.

De la communication intra-utérine au langage humain. París: Editions Scientifiques Francaises, 1991.

TSIARAS, A. & WERTH, B. From conception to birth: a life unfolds. USA: Doubleday, 2002.

UVNÄS MORBERG, K. Oxitocina, la hormona de la calma, el amor y la sanación. Obelisco, 2009.

VAN DE CARR, R. F. Enhancing Early Speech, Parental Bonding and Infant Pysical Development Using Prenatal Intervention in Standard Obstetric Practice. Journal of Prenatal & Perinatal Psychology & Health, v. 1 (1), 1986.

VAN DER WAL, J. El embrión en nosotros. IAO, 2014

VERNY, T. El futuro bebé: arte y ciencia de ser padres. Barcelona: Urano, 2003.
El vínculo afectivo con el niño que va a nacer. Barcelona: Urano, 1992.

VERNY, T. y KELLY, J. La vida secreta del niño antes de nacer. Barcelona: Urano, 1988.

NATHALIE ZAMMATTEO. L’impact des émotions sur l’ADN. Editorial, Quintessence, 2015.

Web ANEP: www.anepeducacionprenatal.org

<http://anepeducacionprenatal.org/visualizacion-colores-musica/>

Web Pedagogía Prenatal: www.pedagogiaprenatal.es

<https://pedagogiaprenatal.es/ponencias-congreso-pedagogia-prenatal/>

<https://pedagogiaprenatal.es/programa-de-las-i-jornadas-internacionales-de-pedagogia-prenatal/>

MOOC. Curso de Pedagogía Prenatal: educando antes del nacimiento.

<https://www.edx.org/es/course/pedagogia-prenatal-para-todos-educando-antes-del-nacimiento>

Los 1000 días:

<http://politiquedesante.fr/initiative-1000-jours-de-loms-concept-de-dohad/>

1001 días:

<http://www.1001criticaldays.co.uk>

<http://www.1001criticaldays.co.uk/buildinggreatbritonsrepurt.pdf>

<http://www.bbc.com/news/education-31607711>