

2.

EDUCACIÓN PRENATAL NATURAL EDUCANDO EN VALORES DESDE UNA VISIÓN EDUCATIVA ALTERNATIVA PARA LA PAZ Y LA VIDA.

Natural Prenatal Education

Educating in values from an alternative educational vision for Peace and Life.

Carmen Carballo Basadre²

Asociación Nacional de Educación Prenatal, ANEP, España

Resumen

Hoy en día necesitamos encontrar respuestas urgentes que nos ayuden a salir de la situación de crisis de todo tipo en la que se halla sumida, en este mundo globalizado, la humanidad. Necesitamos recuperar los valores éticos-morales que hemos dejado olvidados en el camino del desarrollo científico y tecnológico. Un elemento clave para conseguirlo podría ser poniendo la atención y el foco en la educación, pero desde una nueva orientación, que conlleve una profunda reflexión sobre los actuales sistemas educativos, que, hasta ahora, se están

² Profesora H^a del Arte y Pedagogía Teatral
Presidenta de ANEP, España
ORCID: nº 0000 – 0002 – 8210 – 6727

Institución: Asociación Nacional de Educación Prenatal, ANEP, España

carmencarballo22@gmail.com

Avda. Costa del Sol, nº 23 – 5º W
18690 Almuñécar, Granada, España

mostrando incapaces de darnos una respuesta que permita mejorar la situación. Se necesita un cambio que ha de nacer desde una nueva base, desde una nueva visión alternativa, que revolucione la idea tradicional de la educación y contemple inquietudes como ésta: ¿desde cuándo podemos comenzar a educar a fin de sustentar la sociedad en unos sólidos y estables valores ético-morales? Según nos demuestran las investigaciones y descubrimientos científicos de los últimos 50 años, ello debe suceder desde la etapa prenatal, es decir, desde antes del nacimiento, porque es en esta donde se sientan las bases de nuestra futura salud física y psíquica.

La educación prenatal aporta la capacidad de educar a los seres humanos desde el inicio de la vida basada en el amor y el respeto; podría ser un nuevo camino para recuperar la verdadera dimensión y grandeza de la vida humana, y conferir un nuevo sentido al concepto de “Vida”, siendo uno de sus rasgos la paz real, estable y duradera. Tal educación se sustenta en tres pilares fundamentales: 1) Preparación de los padres antes de concebir física, psíquica y espiritual, porque si queremos educar en valores, necesitaremos poseer nosotros primero lo que queremos transmitir 2) Concepción consciente, ¿será importante el estado en el que se encuentren los padres en el momento de concebir y cómo se realice? 3) La gestación consciente, positiva y creativa sostenida por el padre y todo el entorno, con el objetivo de que la madre pueda ofrecer al ser que lleva en su seno las mejores condiciones de formación y desarrollo desde el inicio de la vida para que pueda ser en el futuro una persona sana, equilibrada y feliz.

Palabras clave: Educación Prenatal, valores ético-morales, preparación de los padres, concepción, gestación, pedagogía, vida, paz.

Abstract

Today we need to find urgent answers that will help us to get out of the situation of crisis of all kinds in which humanity is immersed in this globalised world. We need to recover the moral-ethical values that have been forgotten in the path of scientific and technological development. A key element to achieve this could be

to focus on education, but from a new perspective, which involves a profound reflection on the current educational systems, which, until now, have proved incapable of providing us with a response that will allow us to improve the situation. A change is needed and it has to be born from a new base, from a new alternative vision, which revolutionises the traditional idea of education and leads us to ask ourselves when can we begin to educate in order to sustain society on solid and stable ethical-moral values? Well, according to the scientific research and discoveries of the last 50 years, from the prenatal stage, that is, before birth, because this is where we are told that the foundations of our future physical and mental health are laid. This prenatal education capable of educating human beings from the beginning of life, based on love and respect, could it be the new way to recover the true dimension and greatness of human life, and from it give a new meaning to the concept of "Life" and lead us to a real, stable and lasting "Peace"? It is based on three fundamental pillars: 1) Preparation of the parents before conceiving physically, psychically and spiritually, because, if we want to educate in values, do we first need to possess what we want to transmit? 2) Conscious conception, will the state in which the parents are at the moment of conception and how it is carried out, be important? 3) Conscious, positive and creative gestation supported by the father and the whole environment, with the aim that the mother can offer the being she is carrying in her womb the best conditions of formation and development from the beginning of life so that it can be a healthy, balanced and happy person in the future.

Keywords: Prenatal education, ethical-moral values, parental preparation, conception, gestation, pedagogy, life, peace.

1.- Introducción

La época que vivimos es, cada vez, más y más compleja. Vivimos, en general, en un mundo carente de ética lo que se extiende a todos los dominios: político, económico, social, cultural, entre otros. La humanidad necesita reorientarse y buscar, profundamente, desde el centro de cada ser para intentar despertar del sueño en el que parece estar sumida. Para ello ¿sería conveniente indagar

nuevos caminos, buscar nuevas alternativas? Necesitamos con urgencia encontrar vías que nos conduzcan hacia la Armonía y el Equilibrio en todo el Planeta con el objetivo de hacer posible un mundo de Paz, donde los seres puedan realizarse y alcanzar la felicidad.

Hoy en día estamos inmersos en un mundo global y necesitamos, pues, soluciones globales que sean válidas para todos los países; que acaben con la dicotomía entre ricos y pobres que, actualmente, alcanza a todas las sociedades del mundo, independientemente de los países; con las guerras, con la explotación de las personas y de los recursos, lo que denota, en general, una falta de respeto, cuando no de desprecio, hacia los seres y la Madre Naturaleza, y que nos impulsen para dar un paso adelante cualitativo en la evolución de la humanidad.

Quizás ha llegado el momento en el que tengamos que plantearnos explorar otros horizontes, y transitar por otros derroteros. ¿Necesitaremos ir a las raíces donde todo se inicia, en lugar de estar siempre dando vueltas en el mismo círculo intentando paliar las consecuencias, y que nos permite observar, año tras año, que no solo no mejoran la vida, sino todo lo contrario? La vida humana y la vida en sí misma se van degradando a gran velocidad, cada vez tienen menos valor, a la vista de lo que estamos viviendo en los últimos tiempos. ¿Estamos tocando fondo?

Es urgente, por lo tanto, encontrar las claves que nos permitan salir de esta situación. Parece estar claro que los métodos que hemos venido utilizando hasta ahora, no nos dan respuestas duraderas para solucionar los problemas y los retos a los que nos enfrentamos. Por consiguiente, es perentorio hallar respuestas nuevas, creativas, positivas, alternativas, que nos ayuden a salir de este atolladero y, a avanzar en consciencia, a fin de poder salir del sueño en el que está inmersa una gran parte de la humanidad, como decíamos al principio. En mi opinión, lo que estamos necesitando es, precisamente, un salto de consciencia.

¿Será necesario redimensionar la Vida en todos sus aspectos y planos? ¿Ha llegado el momento de recuperar el verdadero valor del ser humano, devolverle su dignidad y grandeza? ¿Cómo podríamos conseguirlo? Siempre repito que

utilizando la herramienta más poderosa y eficaz que se ha empleado a lo largo de los siglos, para transformar a los seres y a las sociedades... la ¡Educación! Sin embargo, es fácil de constatar que a pesar de todo lo que se enseña desde infantil hasta la Universidad, poco cambia de una manera estable y significativa.

¿Dónde puede estar la causa, de que los sistemas educativos, a pesar de sus sucesivas reformas, no parezcan encontrar y darnos las respuestas adecuadas que nos hagan ver la luz para avanzar en las soluciones a los problemas, y así mejorar tanto a la educación como a la sociedad, construyendo personas responsables, conscientes, respetuosas, honestas?

Por una parte, quizás, nos hemos centrado y enfocado, casi exclusivamente, en desarrollar el intelecto y con él, en las últimas décadas, la tecnología, lo cual no está mal, gracias a ello hemos hecho grandes avances materiales, sin embargo, el acento puesto sobre todo en la adquisición de conocimientos y habilidades digitales ha generado y genera mucha presión y sobrecarga en el cerebro, lo que provoca un desequilibrio del sistema nervioso que conduce a un aumento del estrés, de la irritabilidad y de la violencia, y la escuela no escapa de ello.

En general, hoy en día, tenemos muy buenos profesionales en todos los campos, pero ¿podemos decir lo mismo de las personas?, el conocimiento puesto al servicio de los intereses personales sin una ética que lo guíe, tiene como consecuencia una sociedad bastante egocéntrica y competitiva en la que escasea el amor, y no podemos obviar que el amor es el factor educativo más fuerte. Necesitamos, pues, equilibrar la balanza y, para conseguirlo tenemos que rescatar del olvido el desarrollo del corazón y de los valores inherentes a él.

En este afán por instruir, transmitiendo conocimientos y desarrollando habilidades, ¿puede ser que los sistemas educativos, en general, se hayan olvidado de educar en el sentido más amplio de la palabra, que incluye también el desarrollo del pleno potencial del ser? Necesitamos una transformación profunda de la educación tal y como la hemos entendido en los últimos tiempos, una reorientación hacia nuevos paradigmas, que acojan y respeten al ser humano en toda su esencia, lo que implica cuidar, nutrir y desarrollar no solo la mente sino también el corazón, e incluso, yendo más allá, el alma y el espíritu, y con ello volver a rescatar y cultivar los valores éticos-morales, porque ellos son

la base de todo el proceso educativo y, desde aquí, crear puentes sólidos que generen vínculos positivos, que reconecten a las personas, a las familias, que creen en la escuela ambientes favorables para el aprendizaje y para la comunicación afectiva y respetuosa entre todos sus miembros. ¿Tenemos, pues, que replantearnos el concepto de educación?... Desde mi punto de vista, rotundamente, sí.

Creo que los hechos nos muestran que la solución no pasa por cambiar cíclicamente los planes de estudios, si no hay una transformación de los seres que la conforman. Necesitamos una educación que esté sustentada no solo en los saberes de tipo intelectual, sino, sobre todo y, en primer lugar, sustentada e impregnada de una sólida base ética, que forme personas reflexivas, conscientes, responsables, respetuosas... con conciencia de sí mismas y de los demás, que forje caracteres nobles, honestos, íntegros que contribuyan al bien común y desde ahí conducirnos a la tan esperada Paz.

¿Cuándo podemos comenzar con esta educación formativa que permita despertar una nueva conciencia?, seguramente pensarán que lo antes posible, es decir, desde la infancia. Y ahora les planteo, ¿qué entendemos por infancia y cuándo comienza? La idea más común y extendida es considerarla como la primera etapa importante en la vida de un ser y, la respuesta a la segunda cuestión, es que inicia a partir del nacimiento. Sin embargo, los descubrimientos científicos y psicológicos, basados en una larga investigación que se viene realizando desde hace más de cinco décadas, evidencian que las bases de nuestra futura salud física y psíquica, de nuestras capacidades intelectuales y coeficiente de inteligencia, de nuestro comportamiento y la manera de relacionarnos con la vida y el mundo, se originan en este periodo sumamente delicado, en gran parte desconocido, y sensible que es la etapa prenatal, es decir, antes del nacimiento y en los primeros años de vida. Entonces, ¿será esencial comenzar a darle valor al ser humano desde el inicio de la vida? ¿Cuidarlo y educarlo amorosamente desde este momento?

Todo lo que hemos vivido durante la etapa prenatal deja huellas, que no podemos borrar, en el subconsciente, porque están enterradas muy profundamente, aunque no seamos conscientes de ello y, son precisamente ellas las que están determinando en parte nuestro presente.

Los avances en el campo de las neurociencias nos están demostrando que hay conexiones entre las emociones, el pensamiento racional, el medio ambiente en el que vivimos y las decisiones que tomamos. Y ello comienza a gestarse en la etapa prenatal. La médico oncóloga, Claude Imbert, (2008) una de las principales investigadoras sobre las huellas prenatales y su sanación, dice que *“es durante los nueve meses donde el futuro se decide, ¿dudas que un embrión o un feto puedan pensar y programar el adulto en el que se convertirá más adelante? ¡No es posible! Y añade. Es en el vientre de la madre donde el bebé decide si su vida futura le llevará hacia el amor o la soledad, hacia el éxito o al fracaso, hacia la salud o la enfermedad”*. Pág. 23.

Por consiguiente, podríamos decir que, quizás, la profunda transformación educativa alternativa para transformar a la humanidad empezaría en la etapa prenatal, durante los nueve meses que pasamos en el útero materno, nuestra primera casa y escuela, como dicen los psicólogos Thomas Verny y David Chamberlain, pioneros en la investigación en este campo, e incluso podemos decir que antes, como veremos a continuación.

Y aunque esta educación prenatal pueda parecer nueva, no lo es, ya se conocía y practicaba en las civilizaciones antiguas en sus momentos de esplendor, y también entre los pueblos llamados “primitivos”. Numerosos testimonios y referencias dan prueba de ello, a través de lo que se conserva en documentos, libros y en la tradición oral, a lo largo de todo el mundo. Numerosos investigadores actuales nos hablan de ello en sus libros, (Verny, Lipton, Tomatis, Chopra..., la doctora Lavinia Nanu nos ha dejado una buena muestra de estas huellas en su libro, *“Se préparer à devenir parents”*, en él ha hecho una síntesis de estos conocimientos a lo largo del tiempo, y en las diversas tradiciones de las diferentes culturas de todo el mundo.

En china y Japón, por ejemplo, consideraban que el ser al nacer ya tenía nueve meses de vida, y en el este de África hay una tribu que considera que la fecha del nacimiento del ser no es cuando viene al mundo, sino cuando la idea de tener un bebé aflora en la mente de la madre. A partir de ese momento empieza una preparación de los padres. (Carballo C. y Vizcaíno P. 2017, pág. 56)

Pero antes de seguir, quiero hacer un paréntesis, y decirles que estas informaciones que voy a compartir, a continuación, son básicamente informaciones de presente y para el futuro, con la finalidad de intentar eliminar cualquier pregunta que puedan hacerse sobre si hice o no esto o aquello y, evitar el que les surja alguna inquietud, preocupación o sentimiento de culpa. No podemos sentirnos responsables de lo que desconocíamos en un momento dado de nuestras vidas. No pretendo, por tanto, cargarles con una responsabilidad extra. Todos hemos hecho lo que podíamos, teniendo en cuenta nuestras circunstancias, con lo que sabíamos cuando decidimos traer a nuestros hijos al mundo, y no me cabe la menor duda de que lo han hecho con la mejor intención y con todo su amor. La cuestión ahora es que puedo hacer con todo el material de información nuevo que voy a recibir. Cómo puedo utilizarlo para, quizás, mejorar mi vida y la de mis hijos, porque es posible que él me de pistas que me ayuden a comprenderme y, a comprender mejor, actitudes y/o comportamientos de ellos, y si soy docente a comprender mejor a mis alumnos, siempre y cuando estos conocimientos resuenen en mi interior. Espero y deseo que este artículo pueda abrir un espacio en ustedes a la reflexión serena, al estudio e investigación y/o a la experimentación si aún tienen la posibilidad de ser padres o madres.

2.- Objetivos

A) Promover la toma de conciencia entre jóvenes, padres-madres, educadores, profesionales del campo de la salud, y la sociedad en general, sobre 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/as.

B) Informar a los adolescentes y jóvenes acerca de la necesidad de prepararse para el momento importante de la concepción y gestación, y las consecuencias positivas que se derivarán de ello para toda la sociedad.

C) Educar seres solidarios y fraternales que puedan desarrollar la tan anhelada cultura de Paz.

D) Educar seres en el respeto a la naturaleza y al medio ambiente.

E) Educar hombres y mujeres capaces de construir un mundo de equilibrio, respeto y armonía, devolviendo a la mujer-madre su verdadera dimensión en nuestra sociedad, así como, valorar y poner de relieve la importancia del papel del hombre-padre.

F) Participar en la prevención de la salud física y psíquica, erradicando la violencia y la dependencia de todas las sustancias tóxicas.

G) Educar en una sexualidad sana y responsable.

3.- Contenidos

Esta educación primera desde el periodo prenatal, al que podríamos denominar como el inicio de la infancia, se va a desarrollar a lo largo de tres etapas fundamentales, cada una de las cuales se va a construir sobre la anterior y están, por tanto, íntimamente unidas.

1.3. La primera fase comienza con **la preparación de los futuros padres** antes de concebir, dado que aquello que queremos transmitir a nuestra futura descendencia, tendremos que poseerlo nosotros primero. Si queremos transmitir valores a nuestros hijos/as, deberíamos tenerlos nosotros ya incorporados, porque solo podemos ofrecer a los demás lo que ya hemos conquistado en nuestro interior.

Así pues, podemos decir que el inicio de la transformación educativa de la que hablamos parte, en primer lugar, de la de los seres humanos que van a educar, los futuros padres, teniendo en cuenta que ellos son los principales educadores de sus hijos, no ya una vez que han nacido, sino desde la etapa prenatal.

El pedagogo Omraam Mikael Aïvanhov, (2007) en su libro, *Una educación que comienza antes del nacimiento*, dice, *“cuanta gente que quiere tener hijos no se preocupa de saber si verdaderamente reúnen condiciones para ello, si tienen buena salud y medios materiales para educarles y, sobre todo, si poseen las cualidades necesarias, a fin de ser para sus hijos un ejemplo, una seguridad y un consuelo en todas las circunstancias de la vida”*. Pág. 12.

Traer un nuevo ser al mundo, por consiguiente, demanda compromiso y responsabilidad, lo que presupone que es algo pensado y sentido, que se dispone de los medios para llevarlo a cabo y, que los futuros padres hacen

espacio en sus vidas para acogerlo. Esta preparación será de índole física, psíquica y espiritual, con el objetivo de poder ofrecer a sus hijos/as, llegado el momento, las mejores condiciones de creación, formación y desarrollo desde el inicio de la vida, siendo muy importante que la realicen tanto el padre como la madre, porque traer un ser al mundo no es solo una tarea o responsabilidad de las mujeres, también lo es de los hombres, dado que en el momento de la concepción la herencia genética que recibirá el nuevo ser será de ambos, y es con ella que comenzará a forjar su vida. Padre y madre, hombre y mujer, principio masculino y femenino; los dos son igualmente importantes e indispensables, pero en dos dominios diferentes, en el de creación y formación de sus futuros hijos/as. Y es gracias a la colaboración y complementariedad de estos dos principios que la vida puede darse. Por lo tanto, es conveniente que estos dos principios estén en armonía; la educación prenatal natural puede ser una oportunidad para conseguirlo, máxime en la época actual, en la que hay bastante confusión y divergencia con respecto al papel de cada uno. Vamos

a ver, a continuación, cada uno de los aspectos de esta preparación de una manera sintética, dado que el espacio de este artículo tiene como objetivo fundamental el de adentrarles en este fascinante campo, pero no profundizar; es algo que ustedes pueden hacer, después, si suscita su interés, porque hay mucha información al respecto.

La preparación física. Esta supone, de una parte, llevar una **buena alimentación**, equilibrada, lo más natural posible, procurando evitar aquellos productos que contengan mucha química. Hoy en día está creciendo la conciencia sobre la importancia de alimentarse de una manera más sana y natural y, cada vez más, comienzan a aparecer lugares donde es posible encontrar productos ecológicos, otras personas comienzan a cultivar en pequeños huertos propios, y otra alternativa interesante es comprar en los mercados locales a los productores de la zona. Ahora bien, una buena alimentación no está solo en los productos que consumimos, el estado en el que comemos también es importante, por eso es recomendable: evitar comer viendo la televisión, discutiendo, hablando, si estamos encolerizados..., en este último caso, mejor hacer algunas respiraciones profundas para calmarse y después

comer en paz y tranquilidad y, si es posible, en silencio, nuestro sistema digestivo nos lo agradecerá y también nuestra mente y corazón. También podemos agradecer a la Madre Tierra por los alimentos que nos suministra y por la posibilidad de poder comer. Esto es lo que el Dr. Deepa Chopra llama, comer con conciencia y, de esta manera nutrimos el cuerpo, el alma y las emociones. Por otra parte, es conveniente realizar **ejercicio físico**, cada persona que elija el que mejor se adapte a sus gustos y posibilidades, todos sabemos los grandes beneficios que reporta practicar ejercicio regularmente. Así mismo, **eliminar todo tipo de sustancias tóxicas**: alcohol, tabaco y cualquier tipo de drogas duras o blandas.

Lipton, B. (2007), *cuenta que las culturas aborígenes conocían la importancia de esta preparación y las parejas purificaban cuerpo, corazón y mente, utilizando diversas ceremonias rituales.* Pág. 235.

Y no solo los aborígenes, también se realizaba en las culturas más evolucionadas como la hindú, la tibetana, la griega... Algunos ejemplos de la preparación de los padres antes de concebir en las tradiciones antiguas los encontramos, entre otros, en “los nativos de los Andes”, los cuales recorrían grandes distancias hasta el mar, para traer a sus pueblos, situados en las cimas de las montañas, huevos de pescado que ponían a secar. Este alimento estaba reservado a los jóvenes que se acercaban a la edad de concebir. La ciencia de hoy en día nos dice que los elementos nutricionales contenidos en ellos son esenciales para el desarrollo del cerebro y de la retina. Y en el Tíbet, la pareja se prepara desde el punto de vista físico, emocional, mental y espiritual y, a continuación, invitan al ser a descender en el útero y en la familia. Los futuros padres purifican sus cuerpos de toxinas y se nutren con alimentos sanos”. Carballo, C. (2023, pág.27)

La preparación emocional y mental, nos va a llevar a revisar nuestro mundo interior con el objetivo de poder encontrar aquellos patrones o elementos negativos que, generalmente, nos limitan y que son un obstáculo que nos impide vivir de una manera más plena, feliz y expandida, a fin de poder liberarlos. Hacerlos conscientes es ya un primer paso importante Normalmente estos elementos negativos se manifiestan bajo forma de bloqueos, heridas, fobias, traumas..., que arrastramos, a veces, a lo largo de toda la vida,

algunos de los cuales se han generado en la etapa prenatal, otros los hemos heredado de nuestros padres e incluso otra parte viene de nuestros ancestros. En el mental pueden aparecer cómo: ideas, prejuicios y creencias erróneas sobre nosotros mismos y sobre los demás, y en el emocional cómo: ira, rabia, miedos, rencor, envidia, celos, odio..., intentar reconocerlos y aceptarlos es ya una manera de comenzar a sanarlos y a liberarlos. Hay algunos métodos sencillos y asequibles que podemos utilizar y practicar y que nos pueden servir de gran ayuda para llevar a cabo esta preparación. Por ejemplo, el perdón, en su doble vertiente de: a los demás y a nosotros mismos, que en algunos casos es lo que resulta más difícil. Cuando conseguimos llevarlo a cabo deshace, instantáneamente, las cadenas que aprisionan nuestro corazón aliviándonos de la carga de malestar y sufrimiento que nos generan y abriéndonos al flujo del amor que todos llevamos en nuestro interior. Otro método es poner en práctica pensamientos y sentimientos positivos: desarrollar cualidades, si no las poseemos ya, cómo la compasión, la empatía, la honestidad, la bondad, la comprensión..., son muy necesarias y aconsejables para todas las personas que estén planteándose la paternidad - maternidad. Hoy en día la ciencia nos está mostrando cómo los pensamientos y sentimientos positivos o negativos tienen un influjo en todos y cada uno de los aspectos de nuestra vida, es decir, a través de ellos construimos las bases de nuestra salud física, pero también emocional y mental. Sabemos que del 100% de nuestros genes solo tenemos activos entre un 5% y un 10%. Las investigaciones científicas parecen indicarnos que los pensamientos y los sentimientos positivos pueden activar el resto de los genes latentes, 90%, y así incrementar nuestro potencial.

El biólogo celular, Bruce Lipton (2007) nos dice que, *“Cuando comprendamos que las creencias positivas y negativas controlan nuestra biología, podremos utilizar este conocimiento para forjarnos una vida saludable y feliz. Pág. 38. “Tus creencias actúan como los filtros de una cámara, cambiando la forma en la que ves el mundo y tu biología se adapta a esas creencias. Aunque no podemos cambiar la información que tienen nuestros genes si podemos cambiar nuestra forma de pensar”*. Pág. 194, 5. Añade, citando a Surani, (2001); Reik y Walter, (2001) *“Las investigaciones revelan que los padres actúan como ingenieros*

genéticos con sus hijos durante los meses previos a la concepción. En las etapas finales de la maduración del óvulo y del espermatozoide, se ajusta la actividad de los grupos de genes específicos que darán forma al niño que está por nacer mediante un proceso llamado "impresión genómica". La investigación revela que los acontecimientos de la vida de los padres influyen en la mente y el cuerpo de su hijo. Pág. 235. Y se dirige a los futuros padres aconsejándoles que "pueden reprogramar sus creencias restrictivas sobre la vida antes de traer a sus hijos al mundo". Pág. 241.

Aquí tenemos, pues, algunos datos que nos hablan de la importancia y conveniencia de prepararse antes de la concepción, y de intentar poner orden en nuestra mente y corazón. Y en la misma línea se manifiesta el bioquímico, Kazuo Murakami, (2007) *"La vida avanza bien cuando tenemos una actitud positiva y estamos llenos de entusiasmo y vitalidad. Este estado mental activa los genes buenos y desactiva los malos". Pág.27.*

No obstante, además de lo dicho anteriormente, hay otras acciones simples que podemos hacer y cuya práctica es recomendable durante este periodo de preparación antes de concebir, ellas nos pueden servir para seguir desarrollando y/o reforzando las cualidades más elevadas y nobles que nos permitirán, posteriormente, transmitir las a nuestra futura descendencia. Entre ellas podemos citar: el agradecimiento, aprender a dar las gracias por todo lo que nos sucede y llega cada día a nuestra vida, en lugar de quejarnos "casi" continuamente. Dar las gracias tiene un poder extraordinario, nos permite ver las cosas desde otro punto de vista y nos ofrece la oportunidad de extraer las lecciones que cada experiencia, positiva o negativa conlleva, aportándonos serenidad y una nueva visión de la vida. La meditación, práctica cada vez más extendida; ella nos va ayudar a equilibrar mente y corazón, a conectarnos con nuestro ser auténtico, y a obtener estados de paz y serenidad profundos, desde los que poder afrontar los retos innumerables que la vida nos presenta cada día, la oración, el Mindfulness, o atención plena, es una técnica adaptada de la meditación con la finalidad de entrenar la mente, centrarnos en el presente, y dar una orientación positiva a los pensamientos.

Yoga, Pilates, Tai Chi... son otras actividades que se pueden poner en práctica; en general, ayudan a conseguir el

equilibrio mente-cuerpo-espíritu y contribuyen a una buena salud, dado que reducen el estrés, mejoran la concentración y ayudan a obtener el bienestar emocional. Cada cual que elija aquella con la que más sintonice y que esté más en acuerdo con su ser. Al

mismo tiempo, estas actividades podrán servir de entrenamiento para cuando llegue el momento de la gestación, pues su práctica será de gran utilidad para la madre embarazada y para el bebé. Por todo ello, es importante y conveniente que los futuros padres y madres tomen conciencia de la necesidad de cuidar su salud física y psíquica antes de concebir, a fin poder legar, llegado el momento, la mejor salud y dar el cuidado más amoroso a sus hijos/as desde antes de nacer.

2.3. La concepción, con ella nos adentramos en la segunda fase de la Educación Prenatal Natural, en la que hombre y mujer, óvulo y espermatozoide, se unen y fusionan para dar lugar a una nueva y maravillosa vida. Aïvanhov, M. O. (1993) dice en su libro, *La galvanoplastia espiritual y el futuro de la humanidad* que *“Dos seres que se unen para traer un hijo, deben hacerlo en la luz, es decir, con la conciencia de que van a trabajar en una empresa grandiosa”*. Pág. 146.

La concepción es un momento de explosión de vida, que podemos decir que se ha iniciado en el instante en el que el ovario propulsa fuera de él un óvulo maduro listo para ser fecundado. El Dr Jorge César Martínez, (1993) médico pediatra y director-fundador de la Fundación de Neonatología de América del Sur, cuenta en una exposición realizada en el marco del Primer Congreso Mundial de Educación Prenatal, celebrado en la ciudad de Granada, España: *“Cada mes, en la superficie del ovario se produce una explosión increíble, es una explosión de vida, que podemos considerar cómo el ejemplo, digno de destacar, de lo que la mujer ofrece a la humanidad, ¡hace comenzar la vida mediante una explosión de vida! El óvulo es lanzado hacia un verdadero viaje espacial. Y también les muestro a las madres el recorrido y el esfuerzo del espermatozoide para llegar a encontrarse con el óvulo. Él tiene que recorrer una gran distancia con respecto a su talla, luchar contra fuertes presiones y una serie de elementos bioquímicos, destinados a paralizar, a destruir los espermatozoides. Uno solo penetrará en el óvulo, y para ello habrá debido superar obstáculos enormes”*. Pág. 123, 4.

Pero no está solo en este viaje..., son muchos los mecanismos que la naturaleza ha previsto para ayudarlo a cumplir su misión y que pueda llegar al objetivo... crear vida.

Hoy en día, gracias a los avances de la ciencia y de la técnica y, gracias a la luz que han arrojado sobre este momento, disponemos de nuevas informaciones sobre los procesos que se desarrollan en la concepción. Por ejemplo, las células que rodean al óvulo segregan la progesterona que va a ayudar a los espermatozoides a avanzar, indicándoles el camino a seguir con una señal química muy específica que estos reconocen. También les da un impulso energético que es crucial para que puedan desarrollar la fuerza necesaria para completar su camino. Recientes descubrimientos nos revelan, que no es el espermatozoide que llega primero el que penetra el óvulo, sino que es el óvulo el que escoge, al vamos a llamar, “el elegido”, y se abre ante él dejándolo entrar. Por lo tanto, podemos afirmar que es gracias a la colaboración, a la cooperación, y a la complementariedad de los dos principios actuando, que la vida puede darse, y no a través de la competitividad, cómo se creía antes. También sabemos, gracias a un estudio publicado en la revista científica de la Universidad de Northwestern, Chicago, “qué en el momento en el que un espermatozoide humano entra en contacto con un óvulo, se produce un destello de luz que ha podido ser fotografiado por primera vez”. Carballo, C. (2023) pág.47.

Y no son los únicos descubrimientos, apasionantes y mágicos, que nos demuestran que es la cooperación la que permite que la vida pueda crearse y desarrollarse..., pero no puedo detenerme en ellos. No obstante, en la bibliografía al final de artículo, podrán encontrar documentación que les permitirá acceder a más información sobre ello y, que les permitirá ver, qué magnífico, preciso, y planificado “Plan”, el que la Naturaleza ha diseñado, para la creación de un ser humano con el objetivo de que la vida pueda abrirse camino y seguir su curso. Siempre me sorprende ante cada nuevo descubrimiento. ¡Cuánta belleza, inteligencia, sabiduría, y perfección hay en todo esto! Quizás esto podría llevarnos a reflexionar y, a aprender a cooperar conscientemente con ella, en todos los planos, y ayudarnos a recuperar, de paso, el sentido sagrado de la Vida y el respeto que merece, y... ¿ello pasará por hacernos conscientes de la importancia de cómo comienza?

Bruce Lipton, (2007), citando a Verny, y a su libro titulado Pre-Parenting: Nurturing Your Child from Conception: dice que, *“existe una gran diferencia entre los hijos concebidos por amor, por odio o por tedio; importa incluso si la madre desea quedarse embarazada o no... Los padres lo hacen mejor cuando viven en un entorno tranquilo y estable, libre de adicciones, y cuentan con el apoyo de la familia y los amigos”*. Pág. 234.

¿Cuáles serían, pues, las condiciones ideales que tendrían que darse en el momento de la concepción para acompañar estos mecanismos que la Naturaleza ha creado tan, podríamos añadir, amorosamente? En la tradición popular se dice qué, “lo que bien comienza bien termina”. Por consiguiente, el comienzo de un acto, ¿podríamos decir que es importante? En el caso de la concepción, lo más conveniente es que sea ¡Un acto de amor realizado en plena consciencia! en el que reinen el amor y la armonía en la pareja, y en el que la presencia del hijo/a estén en la mente y el corazón de los padres.

¿Y por qué es esto aconsejable?... La explicación la podemos vislumbrar a través de lo que nos dice la biología al respecto, y es que estamos habitados por billones de células, más exactamente, el biólogo celular Bruce Lipton, (2007) expone que *“cada ser humano es una comunidad cooperativa de aproximadamente 50 billones de ciudadanos celulares y, que aunque parecen organismos simples, son más complejos de lo que podemos imaginar a simple vista, ellas utilizan ciertas tecnologías que los científicos ni siquiera han acertado a imaginar todavía”*. Pág. 47. Y continúa diciendo que, *“curiosamente, las culturas aborígenes conocen la influencia del ambiente en la concepción desde hace milenios*. Pág.235.

Ellas son criaturas inteligentes, parafraseando a Bruce Lipton, capaces de grabar información y al multiplicarse de transmitirla a las otras, así pues, si la concepción ha sido un acto de amor consciente, ¿qué va a grabar la primera célula que se cree?... ¡Amor! Y, si se ha realizado en un estado de armonía, seguramente captará esto también, y al multiplicarse lo irá transmitiendo a las otras. Aquí podríamos decir que comienza la educación directa de ese nuevo ser y lo hace desde la base más sólida que pueda existir, el amor.

Platón decía, en la antigua Grecia, en su obra el Banquete, que “Eros, el amor, siendo de naturaleza humana y divina, deseando lo bello y lo perfecto, debía reinar en el momento de la concepción para que su cualidad divina se transmitiera al hijo, el cual nacería bello de cuerpo y espíritu. Y también sostenía 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 nefasto bajo los efectos de la embriaguez. Nikos Angelis, (1994) pág. 34. Esto mismo lo encontramos en la medicina milenaria en China, en la que se decía que, “si una pareja que vive en la armonía concibe a su hijo/a en un momento sublime de paz y lucidez, su salud y su destino se beneficiarían de numerosos aspectos positivos y también aconsejaban a los padres no concebir bajo los efectos del alcohol, o si estaban enfermos” Nanu, L. (2017) pág. 104. Y estos conocimientos del pasado, de los que acabo de poner algunos ejemplos, parece corroborarlos la ciencia actual, entre otros, a través de la Dra. Claude Imbert, cuando nos cuenta que, “*se graban en el embrión los pensamientos, las emociones y los comportamientos que tuvieron lugar en el momento que fue concebido y en los instantes que le preceden, así como durante toda su vida desde el momento de la concepción*”. Pág. 272. Por lo tanto, si se graban también los pensamientos..., la pareja podría tener, conscientemente en su mente en el momento de concebir: una idea; ¿Cuál?, pues, por ejemplo, la de que será un ser magnífico, dotado de las más nobles cualidades y valores y, quizás, siguiendo lo que nos dice Imbert, esto podrá quedar registrado ya en esa primera pequeña célula que se va a crear y la cual dará origen a una nueva vida. El pedagogo, Omraam Mikhaël Aïvanhov, (1993) dice en su libro La galvanoplastia espiritual y el futuro de la humanidad, “*Es cierto que no es una costumbre corriente el dar la máxima importancia al pensamiento durante el acto sexual, pero es justamente en ese momento tan esencial, el de la concepción, cuando el pensamiento debe estar presente para que el hombre y la mujer sean conscientes de la importancia de su acto*”. Pág. 148. “*Así pues, es necesario que los padres se decidan a traer seres al mundo en las mejores condiciones. Y estas condiciones empiezan por la concepción: el estado interior en el que se encuentran los padres en el momento en que conciben un niño/a, es lo más importante. El aspecto anatómico, fisiológico, también cuenta, pero lo esencial es el aspecto psicológico, espiritual: las fuerzas, las radiaciones, los*

poderes producidos por los pensamientos, los sentimientos y los deseos de los padres". Pág. 144.

¿Habrá llegado el momento de reflexionar sobre todo esto y darle al momento de la concepción la importancia y el valor que tiene en la creación de un nuevo ser, y conocer las posibles repercusiones que podrá tener en su futura vida? Recuperar el sentido sagrado del respeto en el proceso de creación de vida, que tan sabiamente ha dispuesto la naturaleza, es un paso que, quizás, nos corresponde dar ahora, porque en él vamos a sentar las bases para la vida de ese nuevo ser. Máxime en la época actual, en la que la sexualidad se está distorsionando, banalizando y utilizando como campo para hacer todo tipo de experiencias, no siempre recomendables ni seguras, en la búsqueda de un placer, la mayor parte de las veces ausente de amor, que llene el vacío interior que sienten las personas y, sobre todo los jóvenes, posiblemente debido a la ausencia de una educación familiar, para la que a veces no hay tiempo, basada en la comunicación, el diálogo y el respeto y, así mismo escolar, que esté sustentada en valores éticos-morales que puedan conducir y dar sentido a sus vidas, y también, ante la ausencia de una educación sexual auténtica y completa, donde se ponga el acento en el amor, el compromiso y la responsabilidad que las relaciones sexuales conllevan, y las consecuencias que pueden tener a una edad temprana.

3.3. La gestación: Con ella entramos en la tercera y última etapa importante de la Educación Prenatal. Con lo que voy a exponer, a continuación, no pretendo cargar a las mujeres-madres de más responsabilidad, sino ofrecerles algunos métodos y prácticas que podrán ayudarlas a transitar y a avanzar, por esta delicada etapa de su vida, con seguridad y confianza.

La gestación seguirá siendo un periodo de colaboración estrecha e íntima entre el padre y la madre con la finalidad de llevar adelante, y culminar, la empresa emprendida en la fase de preparación. Todos los mecanismos biológicos que se han puesto en marcha, en el momento de la concepción, van a seguir su curso tal como lo ha previsto la sabiduría de la naturaleza, con una precisión, un orden, y una plan tan minucioso y pleno de belleza, qué sorprende por su perfección y, cuyo objetivo es el de que ese pequeño germen, esa primera chispa de nueva vida contenida en esa primera pequeña célula, pueda proseguir su recorrido

hasta convertirse en un ser humano completo. La madre va a tener la oportunidad, a la luz de estos conocimientos, de poder colaborar conscientemente con la madre naturaleza, para ayudar al ser que lleva en su seno a crecer, formarse y desarrollarse, ofreciéndole las mejores condiciones desde el inicio de su vida para que en el futuro pueda ser un ser sano, equilibrado y feliz.

¿En qué condiciones tendrá que vivir la madre para llevar a cabo esta tarea? Pues, en primer lugar, en unas condiciones que le permitan tener la suficiente disponibilidad para comunicarse con el bebé prenatal y transmitirle todo su amor. El amor será, durante toda la gestación, su principal alimento vital. Me hago eco de las palabras del biólogo celular Bruce Lipton, cuando dice que “el mejor promotor del crecimiento de los seres humanos es el amor”. Por consiguiente y, en segundo lugar, para que esto se pueda realizar, es importante y necesario que pueda vivir esta etapa en la mayor tranquilidad y armonía posibles y, que durante este periodo se sienta acompañada, sostenida, y rodeada de un clima de afecto y seguridad, de protección y comprensión. Y este ambiente será, fundamentalmente, el padre el que tendrá que suministrárselo, pero también todo su entorno. No

obstante, aunque la naturaleza le ha dado el poder formador a la madre, no por ello el papel del padre va a perder relevancia. En las otras etapas estaba claro y, en este momento de su vida, también. ¿Cuál será ahora su función?... la de convertirse en un fuerte pilar de apoyo para la madre y el bebé. El doctor Deepa Chopra (2007) expone que *“el padre debe proporcionar a su mujer el grado máximo de seguridad, estabilidad y tranquilidad sabiendo que es lo más importante que puede hacer para el hijo/a que va a nacer, y continúa, antes de dejarse llevar por el conflicto y la confrontación, piense que su bebé es el receptor de los sentimientos intensos y molestos que podrían generarse”*. pág. 259.

Por esto, la relación que mantenga con la madre afectará positiva o negativamente a su hijo/a en gestación. Y de la misma manera que el papel del padre es esencial, también lo será el del entorno, (familia, amigos, compañeros de trabajo, etc.) es decir, todas aquellas personas que rodeen a la mujer embarazada, por la sencilla razón de que *“todo lo que la madre vive, el bebé prenatal lo vive”*. *“Mientras está en el vientre*

materno el bebé es incapaz a nivel consciente de diferenciarse de ella, con ella está en un estado de fusión total". Relier, J.P. (1993) Pág. 97. Por ello es conveniente y necesario que estos conocimientos puedan llegar a toda la sociedad, a fin de poder ayudar, entre todos, a los futuros padres y, especialmente a la madre, en este periodo tan sumamente importante para el futuro de su hijo/a. *El vínculo madre-hijo es desde el primer momento no solo biológico sino afectivo. Relier, J.P. (1993) Pág. 30.*

El bebé prenatal es sensible, comunicativo, recuerda, graba y aprende. Se va a ir formando y educando a partir de las experiencias y vivencias que sus padres realizan, sobre todo, las de la madre, en la vida cotidiana. Es por eso que hablamos siempre de Educación Prenatal Natural. Al bebé prenatal no hay que enseñarle nada con métodos externos artificiales, no es recomendable, cómo ya se demostró en algunos experimentos llevados a cabo en E.E.U.U y China, puede ser perjudicial y peligroso, dado que violentaría los procesos naturales que, con tanta sabiduría, la naturaleza ha instaurado y diseñado en la formación de un ser.

Él se va a ir impregnando y educando mediante lo que la madre piensa, siente y hace. Por lo tanto, **intentar mantener un buen estado de pensamientos y sentimientos positivos**, durante este corto periodo de 9 meses de gestación, si lo comparamos con toda una vida posterior..., podrá favorecer el desarrollo armónico y saludable de su hijo/a. Recordemos lo que dijimos en el apartado de preparación, sobre lo que la ciencia nos está revelando, con respecto a la importancia de los pensamientos y sentimientos positivos, cómo ellos pueden activar nuestros genes latentes e incrementar nuestro potencial. ¿Podemos imaginar el efecto que esto podrá tener en el ser en formación? Claro está, que mantener estos estados positivos durante 9 meses no siempre será fácil, pero si la madre conoce esto, cuando aparezcan en ella pensamientos y sentimientos negativos podrá intentar cambiarlos, sabiendo que es un beneficio para el bebé, y todos los que la rodean deben saber también esto, a fin de poder ayudarla y sostenerla en este empeño. ¿Cuáles son las vías a través de las cuáles le llegan al bebé prenatal los pensamientos y sentimientos de la madre? Básicamente son cuatro: Sangre y líquidos, hormonal, neuronal, y sensorial. No puedo detallarlos en profundidad, sin embargo, daré algunas pinceladas. *Con respecto a la primera, citaré,*

brevemente, las investigaciones llevadas a cabo por el japonés Masaru Emoto, corroboradas por el premio Nobel de medicina 2008, L. Montagnier. Emoto descubrió que el agua capta las influencias del entorno y reacciona a ellas según la información recibida, cristalizando en una forma estructurada, bella y armónica, o en una forma desestructurada y arremolinada, según el mensaje recibido positivo o negativo. Recogió sus experimentos en un libro titulado *la Memoria del agua*, que les recomiendo, pero también pueden encontrar una amplia información en internet sobre esto. Si tenemos en cuenta que el óvulo fertilizado está compuesto en un 90% de agua, que el bebé está en el líquido amniótico durante nueve meses, ¿podemos hacernos una idea de cómo le llegan los pensamientos y sentimientos de su madre? Con respecto a la *segunda vía, la hormonal*, todos sabemos que existen una serie de hormonas benéficas que están ligadas a la felicidad y a la expansión del ser. Entre ellas están las endorfinas, llamadas las hormonas de la felicidad; si la madre vive estados que le produzcan bienestar, (cantar, reír, bailar, caricias, masaje, la meditación...) va a producir una gran cantidad de endorfinas, éstas pasarán al torrente sanguíneo y de ahí al bebé, que se irá impregnando de estos estados de bienestar y felicidad, y cómo dice M. A Bertin, (2005) darán un golpe de acelerador a su desarrollo, que ha sido constatado científicamente, pág.88. También está la oxitocina, la conocida como la hormona del amor maternal, altruista, su producción aumenta cuando nos encontramos en un ambiente de afecto y seguridad, cuando nos sentimos amados y amamos, cuando pensamos en los seres queridos... Imaginemos el amor de una madre hacia su bebé y cómo esto va a favorecer el aumento de oxitocina, bañando a su hijo/a en ella e impregnándolo de amor. Recordemos que los pensamientos y los sentimientos positivos, son como ríos que nos inundan de bienestar y abren el corazón al amor, favoreciendo con ello la producción de hormonas benéficas. *La tercera vía es la neuronal*. Aquí vamos a destacar la importancia de las neuronas huso y espejo. Ambas descubiertas, en la década de los 90 del siglo pasado, por investigadores en California y en la Universidad de Parma, Italia. Las neuronas huso nos dan la capacidad de ser sociables, la proliferación de las mismas y la riqueza de sus conexiones dependen del ambiente, y el ambiente del bebé prenatal son sus padres y la atmósfera en la que viven. No es lo mismo un ambiente de armonía, atención y cariño, que uno de abandono o rechazo. Por

lo que respecta a las neuronas espejo, crean una resonancia de cerebro a cerebro, que generan una empatía inmediata con el otro, de tal manera que hacemos nuestras las emociones, sensaciones y las acciones de los otros. Sabiendo el vínculo tan íntimo y fuerte que existe entre la madre y el bebé, es fácil comprender como las emociones y los pensamientos de la madre se reflejan en el cerebro del bebé, provocando las mismas emociones, ideas, e intenciones. Los dos cerebros madre-bebé se comunican constantemente a través de las neuronas espejo.

Por último, *la sensorial*, se dará a lo largo del desarrollo progresivo de los sentidos en el bebé prenatal. Actualmente, gracias a las ecografías y las cámaras en miniatura que nos han permitido ver cómo se va realizando, sabemos que hay una comunicación madre-hijo a través de esta vía, y que el bebé se educa, también a medida que se van desarrollando.

Otro aspecto interesante y muy sencillo, del que la madre se puede servir durante este periodo es utilizar su **imaginación**. ¿La imaginación es muy poderosa! Y en las mujeres está muy desarrollada. Qué se imagine a su hijo/a poseyendo las más hermosas cualidades: sano, bello, amoroso, pacífico, inteligente, lleno de bondad... y las fuerzas del subconsciente que son las que están formando al bebé se encargarán de irlo inscribiendo en él. Un buen momento para realizar este ejercicio, es antes de irse a dormir, así ellas podrán trabajar durante el sueño, pero también se puede hacer todas aquellas veces que tengamos un momento de tranquilidad y podamos dirigir nuestra atención hacia él, concentrándonos en sus cualidades futuras. La jueza Ioana Mari, presidenta de la Asociación Helénica de Educación Prenatal, en el marco de un seminario de Educación Prenatal, celebrado en el mes de mayo de este año 2024, contó que la profesora de la Universidad de letras de Atenas, Voula Lambropoulou, que ha escrito varios libros sobre el papel de la mujer en la antigua Grecia, refiere en ellos que, en la antigüedad en las ciudades griegas se enseñaba a las jóvenes cómo trabajar con su imaginación con la finalidad de hacer nacer seres de valores y talentos y darles la salud. No obstante, hay otros métodos que la madre puede practicar de forma natural en su vida cotidiana, y con los cuáles puede comunicarse y ofrecer amor al ser que lleva en su seno. Por ejemplo:

Las caricias, son un alimento para el bebé, porque él no solo se nutrirá de alimentos físicos, también necesita alimentos más sutiles para su corazón y su alma, los cuáles le ayudarán a crecer y a desarrollarse de una manera sana y armónica. Hay incluso una ciencia llamada Haptonomía, creada por el médico holandés, Frans Veldman, que desarrolló un método de comunicación afectiva, a través del tacto, que permite a la madre, y sobre todo al padre, empezar a tejer un vínculo afectivo profundo con su hijo/a desde antes de nacer.

El canto, otra práctica muy recomendable durante la gestación; va a contribuir a traer seres llenos de alegría y vitalidad, y a potenciar un desarrollo motriz precoz, como pudo constatar la creadora del canto prenatal en sus investigaciones, M. Louise Aucher, profesora de canto y creadora de la psicofonía, un método de armonización física y psíquica que utiliza tanto la voz hablada como cantada. Si a los padres les gusta cantar, que le canten, que escriban, incluso, una canción para él. Si hay algún grupo de canto coral donde viven, es un buen momento para participar en él. A través del canto, el padre sigue creando un vínculo afectivo con su hijo/a que está por nacer. El músico Yehudin Menuhin, decía que la educación musical comienza antes del nacimiento.

La voz, otro elemento importante que podemos utilizar durante este periodo. Contrariamente a lo que se puede pensar, el bebé prenatal oye en el seno materno. El primero en descubrirlo fue el médico otorrinolaringólogo, Alfred Tomatis, en los años 50 del siglo pasado, y demostrado posteriormente en los años 70, con la llegada de los ecógrafos. Los tejidos y huesos conducen la voz de la madre hasta el útero. Cráneo, columna, pelvis. El bebé necesita sentir todo el amor de sus padres a través de las palabras; cuando sus padres le hablan, el niño lo percibe mediante sus voces y le hacen sentirse feliz y seguro. Así se siguen tejiendo fuertes vínculos afectivos que serán para toda la vida. *“El tono suave de la voz de la madre, puede ejercer un efecto benéfico profundo en su bebé. A él le encanta también oír la voz de su padre. Cuando nazca reconocerá las voces de los dos. Chopra, D. (2006) pág. 55.*

Ahora bien, hay que aclarar que el bebé prenatal no capta el contenido intelectual de las palabras que se le dirigen, lo que capta, fundamentalmente, es el tono emocional contenido en ellas, lo cual le hará sentirse amado, rechazado o ignorado. Por eso es conveniente, nos explica el profesor y médico Relier, J.P. (1994) *“que es vital para él que esté rodeado de amor y de palabras de amor,*

porque las palabras cargadas de emociones negativas, le hacen daño". Pág. 43. Por lo tanto, es conveniente transmitirle todo nuestro amor lo más frecuentemente posible, pero también podemos hablarle cuando pasemos por dificultades, y explicarle que en la vida también existen, pero que todo puede superarse, de esta manera vamos fortaleciendo su voluntad y carácter para que cuando aparezcan posteriormente en su vida, sepa afrontarlas positivamente. Otras veces, quizás, le hablaremos para tranquilizarle, por ejemplo, si nos ha sucedido un acontecimiento desagradable, o ha habido una fuerte discusión... a fin de que no lo haga suyo, el bebé prenatal lo vive todo en primera persona, él no distingue entre su madre y él, forman parte de un mismo universo, están estrechamente unidos, en una simbiosis total.

La música. Al bebé le gusta la música, pero no toda y, además, no toda es aconsejable para él. Las más convenientes son la clásica, las suaves, las de relajación... todas aquellas que preserven su tranquilidad, le calmen y le aporten alegría. Concretamente, dentro de la música clásica, el bebé prenatal tiene sus preferencias, nos cuenta la doctora Clements que ha realizado variadas investigaciones sobre el tema, que le gusta Vivaldi y Mozart y, especialmente de Mozart las obras de juventud, por ejemplo. Por otra parte, cuando se escuche música hay que procurar que no esté a una intensidad acústica elevada o que haya una mala calidad de sonido; por encima de 110 decibelios, nos dice el doctor Alfred Tomatis, es peligroso para el bebé. Las músicas que le desagradan y que hay que evitar durante la gestación, como nos explican el doctor Tomatis o el psiquiatra Verny, entre otros, son el rock, el heavy y la música de discoteca. Son músicas demasiado agresivas para el delicado organismo del bebé en formación. También es conveniente evitar frecuentar los lugares excesivamente ruidosos. *"La contaminación sonora tiene un efecto negativo tanto en la madre como en el bebé. Siempre que sea posible trate de exponerse a sonidos agradables en lugar de tóxicos"*. Chopra, D. (2006) pág. 35.

¿Es importante el papel de **la belleza en la gestación**? Sí, importante y necesaria, porque a través de ella el bebé prenatal seguirá su educación. Que la madre procure que todo aquello que vea, lea, escuche, (espectáculos, películas, documentales, programas televisivos, libros...) le inspire los más nobles y elevados pensamientos y sentimientos, le procuren las más bellas sensaciones, porque la contemplación de la belleza en todas sus formas genera bienestar,

paz, nos armoniza y nos permite experimentar estados de felicidad y alegría que se le comunicarán al bebé; convirtiéndose en un beneficio para los dos, y al mismo tiempo, en el bebé se irá desarrollando un gusto por la belleza, y todo lo que ella conlleva, que le acompañará a lo largo de toda su futura vida. Y es aconsejable que intente evitar todo aquello que pueda provocarle un impacto desagradable, (películas de terror o violentas, programas televisivos...) que puedan alterarla negativamente, porque todo lo que afecta a la madre, afecta multiplicado al bebé. Él no puede ni huir de la situación que le genera malestar a la madre, ni cambiarla. Esto no quiere decir que la madre tenga que vivir esta etapa de su vida aislada en una burbuja, pero si al menos tiene estos conocimientos podrá elegir e intentar evitar aquello que sabe que no le beneficia ni a ella, ni a su bebé. El doctor Chopra aconseja a las futuras madres que hagan lo posible por exponerse regularmente a una dosis de imágenes placenteras. ¡No olvidemos que el conocimiento es Poder!

Buscar **el contacto frecuente con la Naturaleza**. Recomendable desde el punto de vista de la salud y de la ecología. En ella encontramos los sonidos agradables, (canto de los pájaros, el sonido del viento meciendo las hojas de los árboles, el de las olas del mar, el susurro de un arroyo...) que nos serenar, armonizan, y equilibran: cuerpo, mente y corazón, tan necesarios en nuestras sociedades actuales. Y también encontramos “el silencio”; cada vez son más los estudios que van apareciendo sobre la importancia de él y su impacto positivo en nuestras vidas. Hoy en día lo necesitamos, quizás más que nunca, porque vivimos en un mundo que se ha vuelto muy ruidoso y donde hallar momentos de silencio se ha convertido en algo raro y difícil de obtener. Es como si no pudiéramos vivir sin él. La psicóloga Jennifer Delgado Suárez (2016), cuenta en un artículo, que esto ha provocado un aumento de personas que al no escuchar ningún ruido sienten un gran abismo dentro de sí mismas.

Este exceso de estimulación sonora crea una activación del sistema nervioso produciendo una excitación y con el tiempo una alteración de él. La ciencia nos está diciendo que el ruido afecta a nuestro cerebro, dado que existen procesos cerebrales que solo pueden llevarse a cabo en el silencio. El desarrollo de la neurogénesis nos está demostrando algo que antes se pensaba que era imposible, y es que las neuronas del cerebro pueden

regenerarse, y una de las pistas valiosas que podría actuar en la regeneración neuronal y cerebral es el silencio. Cómo nos dicen, entre otras investigaciones, las del Instituto de Terapias Regenerativas de Dresde, Alemania o las de la Universidad de Pavía en Italia. El hipocampo, es el área del cerebro que regula las emociones, la memoria y el aprendizaje y, en experimentos realizados con animales a los que se sometió de manera regular a 2 horas de silencio al día, observando su cerebro vieron que el número de células en el hipocampo había aumentado. El silencio, en general, nos recarga y se lleva el cansancio que pudiéramos tener. Es un buen antídoto contra la angustia, reduce la presión arterial, despeja el cerebro y nos relaja. Yo tuve la oportunidad de comprobarlo a lo largo de años de experimentarlo y llevarlo a cabo con mis alumnos en el aula entre clase y clase, y pude observar cómo mejoraba su atención y capacidad de concentración en las explicaciones y su aprendizaje. Encontrar momentos al día que nos permitan estar en silencio, podemos afirmar, a la vista de los nuevos descubrimientos, que es muy importante para nuestra salud cerebral, lo que va a facilitar un mejor estado emocional y una mejor salud en general. Y si sus beneficios son apreciables y aconsejables para todos, pensemos por un momento en una mujer embarazada y las ventajas que puede suponer para la salud de ambos, así como para un buen desarrollo cerebral del bebé en formación.

¿Es conveniente el **ejercicio en la gestación**? Sí, es aconsejable y conveniente, siempre y cuando sea moderado. Pero no todo es recomendable, por ejemplo: evitar saltos e impactos, montar a caballo, bicicleta, patinaje, todo lo que pueda suponer un riesgo de posibles caídas, hacer ejercicio en días calurosos, ir a saunas y jacuzzis. Caminar es una buena alternativa para mantenerse en forma durante este periodo, jardines, parques, playa... así como la natación. Lo más importante es preservar la tranquilidad del bebé, por eso los movimientos lentos y armónicos, controlados, es lo más adecuado en este periodo. Prácticas como el Yoga prenatal, Pilates, Tai-Chi, son muy sanas y beneficiosas para madre y bebé. Trabajan en general, la respiración, la relajación, la concentración, la flexibilidad... y pueden ser muy útiles para preparar el nacimiento. Intentar evitar los movimientos bruscos, producen reacciones motrices súbitas y

alteraciones de la frecuencia cardíaca del bebé, nos dice Chopra, D. (2006) pág. 37.

Otras prácticas interesantes durante este periodo son la meditación y la oración.

El efecto del **estrés** durante la gestación. El estrés es algo que todas las personas, en general, deberíamos controlar dado que es muy perjudicial para la salud, pero es especialmente aconsejable evitarlo durante la gestación. Un estrés ocasional no tiene un impacto, ni produce repercusiones negativas, en el bebé, lo perjudicial es cuando es crónico. ¿Por qué? Pues, porque provoca una secreción anormal de catecolaminas, sustancia que se transmite al feto a través de la placenta y puede generar graves problemas para el bebé en formación. Entre ellos: afecta al desarrollo del cerebro y al crecimiento fetal, con las consiguientes consecuencias posteriores de: disminución del coeficiente de inteligencia y de las capacidades intelectuales, problemas emocionales y del comportamiento... El estrés puede manifestarse de diferentes maneras (ansiedad, angustia, preocupaciones, excesivo control y responsabilidad...) y puede ser personal, laboral, familiar... Odent, M. (2012) dice que, *“problemas emocionales y del comportamiento en la infancia y la adolescencia, están relacionados con estados emocionales maternos caracterizados por la presencia de niveles altos de cortisol, y que la hiperactividad con deficit de atención, (THDA) se ha relacionado con la ansiedad materna durante el embarazo, y añade que la primera obligación de todos aquellos que atienden a las embarazadas es proteger su salud emocional”*. Pág. 41,3. Lo que sostienen otros científicos como Chopra, Relier, Verny, Lipton... Por todo ello, es recomendable vivir este periodo en la mayor tranquilidad posible para ayudar al bebé prenatal a vivir su vida intrauterina en la máxima armonía. Y si es necesario y conveniente evitar el estrés en este delicado periodo de la vida del ser, igualmente lo es, **el tabaco, el alcohol** y cualquier tipo de **drogas**; su peso molecular es muy bajo y atraviesan con facilidad la barrera placentaria, intoxicando al bebé y creando, posteriormente, problemas de adicciones. Sus consecuencias van a ser prácticamente las mismas, que las que provocan el estrés, a las que se añaden problemas morfológicos y una talla y peso menor al nacer. Así mismo, es importante cuidar la alimentación, intentando llevar una dieta sana y equilibrada, en la medida de nuestras

posibilidades. *Odent, M. (2012)* recomienda eliminar de ella: *los ácidos grasos trans, tales como: repostería, patatas fritas, comida rápida y/o procesada, el azúcar refinado...*, *estos atraviesan la barrera placentaria con los consiguientes efectos adversos sobre el crecimiento del feto. Pág. 27.*

Para terminar, un pequeño apunte sobre **nacimiento y lactancia**, dado que en este artículo me he centrado solo en lo prenatal, y ambos entran ya en el mundo de lo perinatal. Los dos son momentos delicados y muy importantes también, porque es en ellos donde se seguirá afianzando todo lo que hemos realizado en la etapa anterior, al ser un puente de transición entre la vida intrauterina y extrauterina. La forma en la que llegamos al mundo va a dejar huellas que marcarán rasgos de nuestro carácter, por lo tanto, es conveniente y necesario que sea un momento en el que se preserve la intimidad de madre y bebé, así como sus ritmos. Que sea un momento acompañado con amor y respeto por la parte de todas las personas que lo asistan, para dar la mejor bienvenida a la vida al nuevo ser. Y con respeto a la lactancia materna, es la mejor opción, siempre que sea posible, tanto desde el punto de vista puramente físico, como desde el afectivo. Es una oportunidad para dar todo el amor al bebé y crear la continuidad con los 9 meses de vida en el útero. Nacimiento y lactancia permitirán seguir tejiendo vínculos afectivos profundos que durarán toda la vida.

4. Conclusión.

La educación prenatal natural, nos acerca a una alternativa educativa viable que puede aportar grandes beneficios a los futuros padres, a la familia y a la sociedad. Es transformadora para la pareja que la vive, puesto que les permitirá abrirse a una nueva visión de la vida, más vasta, más rica, más completa, más sana y positiva, reforzando, al mismo tiempo, la relación de pareja, unidos en el común amor hacia su futuro hijo/a. Así mismo, les hará tomar conciencia del compromiso y la responsabilidad que contraen al traer un nuevo ser al mundo, y de su papel como principales educadores de sus hijos desde antes de nacer. Al nuevo ser, le ofrecerán la posibilidad de crearse, formarse y desarrollarse en las mejores condiciones desde el inicio de su vida, para que pueda ser en el futuro un ser feliz y sano en todos los planos. Esto

va a tener repercusiones muy positivas en la familia, dado que contribuirá a crear relaciones más amorosas, profundas y armoniosas entre padres e hijos.

Relaciones que estarán basadas en el amor, el respeto, la confianza y la comunicación vividas a lo largo de la etapa prenatal, lo que facilitará, posteriormente, el trabajo educativo en la Escuela. Desde el punto de vista social, al construir las bases de la salud física y psíquica de los seres desde el inicio de la vida, tendrá como consecuencia una sociedad más sana en todos los planos. Para poder conseguirlo es importante que estos conocimientos se difundan en toda la sociedad, qué estén al alcance de todos los futuros padres y madres, y muy importante, así mismo, el hecho de que entren en el sistema educativo, en los diseños curriculares, dado que los adolescentes y jóvenes son los futuros padres y madres. Esto podrá realizarse a través de la creación de una nueva disciplina científica que es la **Pedagogía Prenatal**, ella será la encargada de llevar a cabo los programas de innovación, investigación y formación de los futuros profesionales que podrán impartir estos conocimientos en él. Así pues, la Pedagogía tiene ante sí un gran y formidable reto, una oportunidad magnífica para tomar las riendas de una nueva reorientación de la Educación, a fin de formar a las futuras generaciones desde una sólida base ética, donde intelecto y corazón estén equilibrados, y forjar desde ahí, caracteres íntegros, honestos, con sentido de la justicia, con conciencia de sí mismos y del otro, con una visión fraternal de las relaciones entre las personas y los pueblos de toda la Tierra, y esto, posiblemente, podría hacerse realidad si lo gestamos desde el inicio de la vida, si vamos a las raíces donde todo se inicia, es decir, a la etapa prenatal; si no, humildemente, desde mi punto de vista, quizás, nos costará salir del círculo en el que estamos dando vueltas, desde hace ya demasiadas décadas, sin encontrar soluciones duraderas y estables a los problemas que tiene la humanidad. ¡No perdemos nada intentándolo!

¿Podría ser, entonces, la educación prenatal natural, una alternativa para una transformación en profundidad de la educación y de la sociedad-humanidad? ¿Qué nos lleva a pensar esto? Pues el hecho de que educa en y desde el amor y el respeto, lo que considero dos claves fundamentales de la educación para la Paz y la Vida.

Referencias bibliográficas

Actas Primer Congreso Mundial de Educación Prenatal, (1993) Granada:

L'education prenatale un espoir pour l'avenir. Premier Congrès Mondial sur l'Éducation

Prénatale; 17-19 junio 1993;

Granada, España. Besançon: L'Alpha L'Oméga éditions.

Aïvanhov, M.O. (1993) *La galvanoplastia espiritual y el futuro de la humanidad.*

Ediciones Prosveta. Barcelona.

Aïvanhov, M. O. (2007) *Una educación que comienza antes del nacimiento.*

Ediciones

Prosveta. Barcelona.

Bertin, Marie-Andrée. (2005) *La educación prenatal natural. Una esperanza para el*

niño, la familia y la sociedad. Madrid, Mandala ediciones.

Carballo, C. Vizcaíno, P. (2017) *Educación Prenatal, Educación para la Paz.*

Una educación en valores desde el inicio de la vida. Florencia, Stella Mattutina Edizioni.

Carballo, C. (2023) *Educación Prenatal Natural y Cooperación. Sembrando el futuro de*

esperanza. Florencia, Stella Mattutina Edizioni.

Chopra, D.; Simon, D.; Abrams, V. (2006) *Un comienzo mágico para una vida fascinante.* Barcelona. Granica, S.A.

Delgado J. 7 agosto 2016. 4 estudios científicos confirman beneficios del silencio para tu cerebro ¿Por qué el silencio es tan importante para nuestro cerebro? 30 Jul 2016. En: Gross M. Pensamiento administrativo [blog en Internet]. Quilpué, Chile: manuelgross. Disponible en: <https://manuelgross.blogspot.com/2016/08/4-estudios-cientificos-confirman.html>

- Imbert, C. (2004) *El futuro se decide antes de nacer*. Bilbao, Desclée de Brouwer
- Lipton, B. (2007) *La biología de la creencia*. Madrid, palmyra.
- Murakami, K. (2007) *El código divino de la vida*. Méjico, Santillana Ediciones generales
- Nanu, L. M. (2017) OMAEP. *Se Préparer à Devenir Parents. Guide d'Education Prénatale. Fondation "L'enfant Arc –en – Ciel"*.
- Relier, J.P. (1994) *Ama a tu hijo antes de que nazca*. Barcelona. Ediciones Martínez Roca.
- Odent, M. (2012) *La vida fetal, el nacimiento y el futuro de la humanidad*. SIC de Tenerife, OB STARE
- Tomatis, A. (1990) *9 Meses en el paraíso. Historias de la vida prenatal*. Barcelona, La campana.
- Verny, T, Kelly, J. (1988) *La vida secreta del niño antes de nacer*. URANO