

Estimulación

durante el embarazo

Josefina Vázquez Mota
Secretaria de Educación Pública

Arturo Sáenz Ferral
Director General del Consejo Nacional de Fomento Educativo

Lizbeth Camacho González
Directora de Educación Comunitaria

María del Carmen Álvarez García
Subdirectora de Investigación Educativa y Apoyo a la Educación Básica

Rodolfo de Jesús Guzmán García
Director de Medios y Publicaciones

Estimulación

durante el embarazo



México, 2007

CONAFE
Consejo Nacional de Fomento Educativo

Estimulación durante el embarazo

Edición

Dirección de Medios y Publicaciones

Coordinación

María del Carmen Álvarez García

Recopilación

Guadalupe Ramírez Vidal

Ilustración

Guadalupe María Vázquez

Diseño

Verónica Vargas González

Primera edición: 2007

D.R. © CONSEJO NACIONAL DE FOMENTO EDUCATIVO

Río Elba 20, col. Cuauhtémoc

CP 06500, México, D.F.

www.conafe.gob.mx

IMPRESO EN MÉXICO

El Consejo Nacional de Fomento Educativo agradece a jefes de programas, coordinadores académicos y regionales, y especialmente a los instructores comunitarios y asistentes educativos de las delegaciones en Baja California Sur, Chiapas, Chihuahua, Coahuila, Guerrero, San Luis Potosí, Sinaloa, Oaxaca, Tlaxcala y Veracruz, por sus aportaciones en la aplicación de este documento piloto durante el ciclo escolar 2005-2006. También reconoce la valiosa participación de Verónica Flores Fernández, en la revisión de este documento.

Una vez necesité a una madre para que me enseñara dos cosas muy sencillas: el estímulo y la paciencia. Porque sólo ellas tienen estos elementos perfectos y los utilizan para enseñar...

Anónimo

Índice

Introducción	9
Recomendaciones para los instructores	11
Relajación y comunicación	13
Comunicación	14
Relajación e interiorización del cuerpo	15
Volver al útero	17
Relajación y evocación	20
Conversemos contigo	21
Estás sano	22
Estímulos afectivos para el bebé	23
Cómo te imagino (estimulación afectiva)	24
Nos abrazamos (estimulación afectiva)	25
Hagamos sonidos con el cuerpo (estimulación auditiva)	26
Me gusta acariciarte (estimulación afectiva)	27
Te contaré un cuento (estimulación auditiva y afectiva)	28
Los sonidos agudos (estimulación auditiva)	32
La orquesta de los sonidos agudos (estimulación auditiva)	33
Sonidos graves (estimulación auditiva)	34
La orquesta de los sonidos graves (estimulación auditiva)	35
Equilibrando (estimulación de movimiento)	36
Sigamos haciendo equilibrio (estimulación de movimiento)	37
Me gusta sentirte (estimulación afectiva)	38
Ejercicios de puño (estimulación táctil)	39
Aprendamos a contar (estimulación táctil)	40
Prendiendo y apagando (estimulación visual)	41
Hablando con papá (estimulación afectiva)	42
Bailemos (estimulación de movimiento)	43
Siluetas de colores (estimulación visual)	44
La flauta (estimulación auditiva)	45
Meciendo al bebé (estimulación táctil)	46
Jugando con las manos (estimulación táctil)	47
Respirando juntos (estimulación afectiva)	48
El contacto con el tacto (estimulación afectiva)	49
Luces en movimiento (estimulación visual)	50
Jugando con círculos y cruces (estimulación visual)	51
El cono de los sonidos (estimulación auditiva)	52
La hamaca (estimulación táctil)	53
Caminando (estimulación de movimiento)	54
Bibliografía	55

Introducción

El concepto *estimulación en útero* es resultado de años de investigación, principalmente en Europa y Estados Unidos, acerca del desarrollo humano antes del nacimiento, con base en los principios de la estimulación temprana.

La estimulación en útero, también llamada *estimulación prenatal o intrauterina*, se refiere a las técnicas físicas y de relajación aplicadas por padres o cuidadores durante la gestación, con el objetivo de favorecer el desarrollo del sistema nervioso, la comunicación y los vínculos afectivos con la madre, el padre o ambos, en los mejores casos. De este modo, se observa al bebé como un ser con características propias y únicas, capaz de actuar y reaccionar en el vientre de su madre. También se ofrecen espacios de relajación física y mental para la madre, y se brinda apoyo emocional y de pareja para el disfrute del embarazo.

La presente obra contiene estrategias recopiladas sobre todo del “Manual de estimulación para gestantes”,¹ así como de otros materiales que han servido como instrumentos de consulta en sesiones de estimulación en útero. Con ella, se pretende dotar a los instructores comunitarios de actividades para brindar relajación y estímulos afectivos y sensoriales a mujeres durante el embarazo.

Antes de empezar el trabajo con mujeres embarazadas, se sugiere leer y revisar el contenido de esta obra, para facilitar la comprensión y el desarrollo de las actividades recomendadas.

¹ Liliana Rodríguez y Jimena Vélez, “Manual de estimulación en útero dirigido a gestantes”, en <http://www.uazuay.edu.ec/bibliotecas/estimulacion/manualestimulacion.pdf>, documento en línea consultado el 23 de mayo de 2007. Las estrategias de este manual se llevaron a la práctica con 22 parejas.

Recomendaciones para los instructores

- Destinen el tiempo necesario para los ejercicios de estimulación.
- Lleven a cabo las actividades con dedicación y entrega, para obtener los resultados esperados.
- Tomen en cuenta que lo importante es la calidad de la estimulación y no la cantidad. Las actividades son claras y fáciles de seguir, y pueden realizarse en pareja o únicamente con la participación de la madre.
- Acompañen las actividades con música clásica (por ejemplo, de Bach, Vivaldi, Corelli, Mozart y Handel), o melodías tranquilas del agrado de la madre.
- Programen las actividades en cualquier etapa o mes del embarazo.

Relajación y comunicación

Material

- Música clásica o tranquila.
- Colchoneta.
- Silla.

Duración

30 minutos.

Desarrollo

Elija música clásica que sea de su agrado. Acuéstese sobre una colchoneta o siéntese cómodamente en una silla, y luego piense cómo es su bebé; concéntrese y escuche la música.

Se recomienda practicar la actividad durante todo el embarazo o por lo menos una vez a la semana durante los primeros meses. La constancia le hará entrar en armonioso diálogo con el bebé, por medio de la música.

Comunicación

Material

- Música clásica o tranquila.

Duración

30 minutos.

Desarrollo

Nos comunicamos con el bebé de diferentes maneras y, aunque es pequeño, él percibe si es aceptado o rechazado.²

Elija una frase tierna que exprese el amor que siente por su bebé. Piénsela o dígala en voz alta y repítala con frecuencia, de modo que forme parte de la charla cotidiana que entable con su hijo.

Las afirmaciones pueden usarse en cualquier momento o cuando desee comunicarse verbal o mentalmente con el bebé.

² *Ibíd.*, p. 56.

Relajación e interiorización del cuerpo

Material

- Música clásica o tranquila.
- Colchoneta.

Duración

40 minutos.

Desarrollo

Colóquese en posición cómoda, de preferencia acostada, con ropa ligera y sin zapatos. Ahora escuche los ruidos que hay a su alrededor y poco a poco concéntrese en su respiración (por aproximadamente un minuto). Ya que conoce el ritmo de su respiración, comience a hacer inhalaciones profundas: inhale (cuente hasta tres), sostenga el aire (cuente hasta tres) y exhale. Repita dos veces más. Deje las respiraciones profundas y vuelva suavemente a su respiración normal (esto le tomará alrededor de un minuto).

Ahora imagine todo su cuerpo, como si lo viera desde arriba, poco a poco, desde la cabeza hasta llegar a los pies. Sienta cómo está presionando el suelo y trate de percibir cada dedo, uno por uno: primero los del pie derecho (por un minuto) y luego los del izquierdo (por un minuto más). Posteriormente, doble hacia adentro los dedos de los pies y manténgalos así por cinco segundos, para luego extenderlos nuevamente por cinco segundos.

Recorra mentalmente sus pies: primero las plantas y luego los empeines, sintiendo cómo pesa la tela sobre ellos y cómo la sangre hormiguea mientras los recorre; después, avance poco a poco hasta los tobillos, y advierta la presión de la tela sobre ellos. Ahora intente tocar con la punta del pie el tobillo, elevándolo hacia delante con fuerza por cinco segundos, y después estire con fuerza hacia atrás por cinco segundos más, y relájese.

Continúe el lento recorrido mental por la pierna hasta la rodilla, sintiendo la circulación de la sangre y cómo está ubicada la pierna: si está asentada o elevada.

Ahora tense los músculos desde la rodilla hasta el tobillo (por cinco segundos) y relájelos. Explore imaginariamente por la rodilla hasta los glúteos y deténgase en la cadera. Percátese del peso de las piernas presionándolas contra el suelo; contraiga desde la cadera hasta la rodilla (por cinco segundos) y relaje.

Siga la exploración mental por el abdomen hasta el pecho, percibiendo el peso de la ropa sobre ellos. Atienda el palpitar del corazón (por 20 segundos), cómo se inflan y desinflan sus pulmones (por 20 segundos), el bombeo de la sangre hacia todo el cuerpo (por 20 segundos), y el movimiento del intestino haciendo la digestión (por 20 segundos). Continúe por toda la espalda y perciba cómo presiona el lugar donde está apoyada.

Ahora diríjase mentalmente hacia los brazos, desde el hombro hasta el codo, y note lo liviano que es. Contraiga desde el codo hasta el hombro con fuerza (por cinco segun-

dos). Descienda por el codo hasta la muñeca y sienta el fluir de la sangre. Ahora sólo contraiga esta parte durante cinco segundos. Concéntrese en la muñeca, en el dorso de la mano y en la palma, y preste atención a los dedos de las manos: empiece por la mano izquierda (los dedos pulgar, índice, medio, anular y meñique) y prosiga con los de la mano derecha (meñique, anular, medio, índice y pulgar). Empuñe fuerte contra- yendo sólo la mano, y mantenga así por cinco segundos; al terminar, relájese y repita el procedimiento con la otra mano.

A continuación lleve su atención al cuello; luego por el mentón hacia los labios, y bordéelos; después hasta la nariz y por encima de ella para llegar a la frente, bordear los ojos y recorrer la frente de un lado a otro. Descienda por las mejillas hacia las orejas y deténgase un minuto para explorarla. Ahora contraiga los músculos de la cara con fuerza, haciendo las muecas que pueda: eleve los labios, mueva la nariz, frunza el ceño y eleve las cejas, cada movimiento durante cinco segundos; posteriormente relaje la cara.

Para finalizar dirija la atención a la cabeza y sienta cómo el cabello desciende con suavidad desde ella. Empiece a recorrerla lentamente desde la frente hasta la nuca (por 10 segundos). Después de este recorrido por el cuerpo, concéntrese en su respiración por dos minutos, abra los ojos antes de incorporarse y sentarse de lado.

Es recomendable compartir sus experiencias y escribir lo que más le agradó de esta sesión. Esto ayuda a que desaparezcan los sentimientos molestos y se fijen los agradables. Puede repetir esta actividad las veces que desee en el transcurso del embarazo, aunque seguramente no experimentará las mismas sensaciones.

Volver al útero

Material

- Música clásica o tranquila.
- Colchoneta.
- Imágenes del bebé en el útero.

Duración

50 minutos.

Desarrollo

Esta actividad es recomendable realizarla en pareja: la madre con el padre del bebé.

Ubíquense en un lugar tranquilo, observen las ilustraciones de las dos páginas siguientes por 20 o 30 minutos, e imagínense que están viendo a su bebé. Mantengan las sensaciones. Después, recuéstense a escuchar la música durante 15 minutos, al tiempo que se concentran en las ideas y las imágenes que surgen espontáneamente. No se esfuercen en recordar nada; sólo dejen que las imágenes fluyan con libertad. Cierren los ojos e imaginen que la música les devuelve a la tibieza y humedad del útero.

Este ejercicio puede remover recuerdos del nacimiento o vida intrauterina, así que se sugiere sólo evocar sensaciones positivas. Quizá vislumbren un color, escuchen un sonido y perciban imágenes relacionadas con flotar en el líquido amniótico, con la sensación de haber retornado al útero.





Relajación y evocación

Material

- Música clásica o tranquila.
- Colchoneta.

Duración

50 minutos.

Desarrollo

Esta actividad induce a experimentar sensaciones de tranquilidad que probablemente se acompañen de recuerdos de la vida fetal. Es recomendable realizar la actividad en pareja y dedicándole el tiempo necesario para disfrutarla.

Recostados sobre la colchoneta, cierran los ojos y hagan una o dos inhalaciones profundas; piensen que las inhalaciones les proporcionan energía y que con las exhalaciones se liberan de sentimientos negativos. Luego empiecen a concentrarse en su respiración habitual y en sus sensaciones corporales, procurando atraer a la mente sólo estas últimas.

Tomen conciencia de cada una de las partes de su cuerpo; perciban cualquier presión o dolor, y la forma en la que están colocadas.

Aún recostados y con los ojos cerrados, permitan que sus mentes viajen a la deriva (cinco minutos). Imagínense que van por la orilla de un río. Escuchen cómo golpea el agua en las rocas y el sonido rítmico del río; sientan cómo el viento acaricia con suavidad su cara. Ahora vislúmbrense girando hacia la derecha y miren el prado, en el que se encuentran margaritas, tulipanes y rosas silvestres; observen sus colores. Vean los árboles que hay más allá. El lugar es tan hermoso que deciden acostarse sobre la hierba. Elijan uno de todos los árboles y flores que están a su alrededor. Piensen que son una semilla en el interior de la planta; el lugar es húmedo, fresco y delicioso, por lo que experimentan seguridad y tranquilidad. Cada uno ve cómo su cuerpo crece dentro de la planta, y célula por célula aumenta de tamaño hasta hacerse cada vez más grande.

Poco a poco regrese cada quien a su cuerpo. Muevan primero los dedos de manos y pies, y posteriormente sientan cada una de sus partes. Cuenten hasta 10, abran los ojos y tomen conciencia del entorno (30 segundos). Al finalizar, siéntense y mantengan en su mente los recuerdos de esta experiencia.

Conversemos contigo

Material

- Música clásica o tranquila.

Duración

30 minutos.

Desarrollo

Es recomendable que los padres hablen todos los días con su bebé no nacido, aunque sea unos minutos, con un lenguaje tierno y afectuoso. Tienen que procurar no expresarse como bebés ni usar tonos duros o gritar. Asimismo, no deben inquietarse si no saben qué decirle al bebé.

Hablen con el bebé sobre su trabajo, necesidades, deseos, lo mucho que lo esperan y lo felices que se sienten de que esté con ustedes. Recuerden que también es posible comunicarse con el pensamiento, así que usen esta modalidad en lugares públicos.

Es muy importante que el padre participe tan activamente con la madre. Repitan todos los días este ejercicio.

Estás sano

Material

- Música clásica o tranquila.
- Diario personal.

Duración

40 minutos.

Desarrollo

Durante el embarazo, la madre suele experimentar el temor de que su hijo nazca con problemas de cualquier índole, y esa emoción negativa se refuerza por la información permanente que recibe del ámbito social. Pero si toma las medidas adecuadas, no tiene de qué preocuparse; más bien, debe acudir al médico y someterse a los exámenes complementarios que se le indiquen.

Siéntese durante 30 minutos en un lugar cómodo. Cierre los ojos y pregúntese en cuanto a la salud y seguridad del bebé: ¿qué es lo que más temor le inspira?, ¿qué miedos tiene? y ¿cuál es el más profundo de ellos? Durante unos minutos deje que las diversas respuestas pasen por su cabeza, y después abra los ojos y escriba sus miedos en el diario personal; anote todas las respuestas que se le ocurran.

Acaricie con suavidad su vientre descubierto, e imagine a su bebé sano y hermoso flotando con placer en el líquido amniótico. Cuente mentalmente los dedos de sus manos y pies, y observe sus brazos, piernas, pecho y cabeza. Cuando esta imagen se haya vuelto nítida, repita: "estás sano y entero". Converse de sus temores con el médico y con otras madres; sus experiencias podrán disipar estas dudas.

Estímulos afectivos para el bebé

Material

- Música clásica o tranquila.
- Diario personal.

Duración

30 minutos.

Desarrollo

Esta actividad es el punto de partida para la estimulación en pareja, dirigida al bebé.

Escriban en su diario personal lo siguiente:

- Dos frases o palabras afectuosas con que se dirigen a la madre.
- Dos frases o palabras afectuosas que le expresan al padre.
- Dos frases o palabras que les hubiera gustado que les dijeran en su infancia.
- Dos frases con las que identifican a su bebé.

Lean las ocho frases y escojan individualmente una que los identifique con su bebé y les guste para usarla como “palabra clave”. Ésta será su carta de presentación con el bebé, y la pronunciarán siempre con afecto y emotividad al hablar o jugar con él, cuando se saluden y se despidan.

Cuando ya tengan en brazos a su bebé, digan su respectiva palabra clave y observen la reacción del pequeño: quizá él busque la fuente del sonido, abra los ojos, se tranquilice, deje de llorar o sonría. Esta reacción demostrará que el bebé identifica auditivamente a quienes le han brindado amor desde antes de nacer: sus padres.

Cómo te imagino (estimulación afectiva)

Material

- Música clásica o tranquila.
- Sillas o colchoneta.

Duración

40 minutos.

Desarrollo

Es preferible que en esta actividad participe el padre del bebé, y que junto con la madre dispongan de tiempo suficiente.

Sentados en una posición cómoda, observen el abdomen de la madre y visualicen al bebé dentro. Imaginen su cabeza, sus ojos cerrados, su nariz pequeña y su delicada boca que se abre y cierra con lentitud. Recorran mentalmente su pecho y ese fuerte corazón que late con energía; sientan el calor y la ternura con que palpita. Observen su maravillosa determinación de crecer y vivir, y las ganas de compartir con ustedes ese sentimiento.

La madre debe detener el aliento para escuchar cómo el corazón del bebé armoniza con el ritmo de sus propios latidos. Notará que al respirar con profundidad produce suaves movimientos en el vientre.

Ambos imaginen los brazos y dedos del bebé en movimiento, y sus delgadas piernas mecidas por el bamboleo del agua, y luego cuenten los deditos de sus pies.

Manténganse contemplando a su bebé por un momento más. Luego miren la habitación en donde se encuentren. Pueden seguir en esa posición por un tiempo más, mientras disfrutan la sensación que evocaron.

Repitan esta actividad las veces que deseen.

Nos abrazamos (estimulación afectiva)

Material

- Música clásica o tranquila.
- Colchoneta.

Duración

30 minutos.

Desarrollo

Esta actividad es para que los padres dialoguen con su bebé, estén atentos a sus respuestas e intercambien apoyo y afecto. Se les recomienda adoptar una posición cómoda que sea posible mantener por 10 minutos. Es mejor iniciar con el padre frente a la madre.

Abrácense de cinco formas diferentes. Primero, el padre tiene que sostener a la madre en sus brazos mientras ella conversa acerca de lo que ha llevado a cabo durante el embarazo hasta este momento; luego toca a la madre brindar soporte al padre.

Mientras estén abrazados, perciban la seguridad que deriva de ese apoyo físico y afectuoso. Después, cambien de posición: sentados, uno al lado del otro, uno de espaldas al otro, o de otras formas que se les ocurran, y repitan los cinco abrazos igual que la vez anterior.

Hagamos sonidos con el cuerpo (estimulación auditiva)

Material

- Colchoneta.

Duración

30 minutos.

Desarrollo

El bebé vive en el vientre de la madre, inmerso en un mundo de sonidos. Está acostumbrado al ruido como parte de su hábitat. Los sonidos que escucha son un elemento estimulador de su atención y curiosidad, sobre todo cuando se salen de lo que para él es habitual y se convierten en una experiencia de juego.

Platíquense a su bebé que van a jugar con él “haciendo ruidos”. Preséntenle los sonidos uno por uno y, si así lo desean, indíquenle de qué clase son:

- *Sonidos del habla y de la boca.* Son resultado de la combinación de las 28 letras del alfabeto y se acompañan de ritmo, entonación y melodía, para provocar una variedad de emisiones que le dan sentido al habla; son también los onomatopéyicos, que se producen al imitar sonidos de animales o de la naturaleza: *muu, kikirikí, bee, guau guau, miau miau, glu glu, brr brr, shhhhh*, etcétera.
- *Sonidos corporales.* Son los que se originan con movimientos del cuerpo: aplausos, golpes en el vientre, tronido de los dedos, o palmadas, entre otros.
- *Sonidos del organismo.* Son los que se producen durante los procesos digestivos, respiratorios y cardíacos: el paso de saliva, la respiración rítmica, los latidos del corazón (tum-tum) o la circulación sanguínea (sshh-sshh).

Sean creativos y dinámicos. Recuerden que se trata de jugar con el bebé y, sobre todo, ríanse mucho. Pongan mucha atención a las reacciones del bebé; tal vez haya sonidos que le gusten más que otros, y ustedes podrán notarlo por sus respuestas.

Repitan esta actividad cuantas veces quieran a lo largo del embarazo.

Me gusta acariciarte (estimulación afectiva)

Material

- Música clásica o tranquila.
- Colchoneta.

Duración

30 minutos.

Desarrollo

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

Pueden participar el papá, la mamá y los hermanos. Apoye con ternura sus manos sobre el vientre y acarícelo, de preferencia sin hablarle al bebé. Durante esta actividad trate de proyectar amor y aceptación. Procure alargar esta sesión y trate de relajarse al ritmo de las caricias.

Te contaré un cuento (estimulación auditiva y afectiva)

Material

- Música clásica o tranquila.
- Colchoneta.

Duración

30 minutos.

Desarrollo

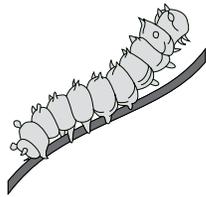
Es común preguntarse si el bebé entenderá algo del cuento que se le va a leer. Pues bien, aunque es muy pequeño para comprender el lenguaje verbal, no lo es para interpretar el afecto y cariño que se expresa con el tono y la seguridad de la voz. Además, la lectura repetitiva de un cuento sensibiliza su sistema nervioso para las pautas lingüísticas.

El bebé oye claramente en el útero desde el sexto mes, y adapta su ritmo corporal al habla de su madre. El habla es un tipo de aprendizaje que se inicia en el útero, con patrones individuales (como nuestras huellas digitales), y éstos se originan de la imitación del habla materna.

La música clásica crea un ambiente relajado que permite la captación con tranquilidad.

A continuación se presentan dos modelos de lecturas apropiadas para el bebé, pero también está en libertad de elegir otro poema infantil alegre y divertido. No se recomiendan temas violentos ni dramáticos. Pueden involucrarse la mamá, el papá o los hermanos, ya sea por la tarde o en la noche. Procuren modular el tono de su voz a la situación del cuento.

Cuento I. La oruga amarilla³



Una oruga amarilla
debajo de un árbol vivía.
Ahí, en medio de una rama,
estaba escondida su cama.
Comía pedazos de hojas,
Tomaba el sol en las gotas.
Le gustaba salir a mirar,
a los bichitos que salen a volar.
Un día pasó algo raro.
Sintió su cuerpo hinchado.
No quiso salir a mirar,
sólo quería descansar.
Se puso camisa de seda,
se escondió en una gran higuera.
Todo el invierno durmió,
y con alas se despertó.



³ *Ibíd.*, p. 72.

Cuento II. La margarita blanca⁴



Era una vez una margarita blanca que vivía debajo de la tierra, en una casita caliente, tranquila y oscura. Un día oyó unos golpes muy suaves en la ventana: chas, chas, chas.

—¿Quién llama?

—Es la lluvia.

—¿Qué quiere la lluvia?

—Entrar en la casa.

—¡No se pasa!, ¡no se pasa! —dijo la margarita blanca que tenía mucho miedo del frío, porque era invierno.

Pasaron muchos días y oyó otros golpecitos en la puerta: tun, tun, tun.

—¿Quién llama?

—Es el sol.

—¿Qué quiere el sol?

—Entrar en la casa.

—¡Todavía no se pasa!, ¡todavía no se pasa! —dijo la margarita blanca y se durmió tranquila.

Después de muchos días, volvieron a tocar a la puerta y a la ventana: tun, tun, tun; chas, chas, chas.

—¿Quién llama?

—Son el sol y la lluvia, la lluvia y el sol.

—¿Y qué quieren el sol y la lluvia, la lluvia y el sol?

—Queremos entrar, queremos entrar.

—Pues pasen los dos —dijo la margarita blanca.

Y abrió una rendijita, por donde se escurrieron el sol y la lluvia dentro de la casa. Entonces la lluvia le tomó por la mano derecha, y el sol le tomó por la mano izquierda, y tiraron de la margarita blanca, y tiraron y tiraron hasta arriba y dijeron:

—¡Margarita, Margarita, asoma tu cabecita!

La margarita blanca pasó su cabecita a través de la tierra y se encontró en un jardín precioso, con mariposas, pájaros y niños que jugaban a la rueda cantando:

⁴ *Ibíd.*, pp. 72 y 73.

Ya sale margarita
vestida de percal
con sombrero amarillo
y verde delantal.
Caracol, caracol,
saca los cuernos al sol.
Con la cara empolvada
margarita ha salido
a correr por el prado
luciendo su vestido.
Caracol, caracol,
para cada cuerno
te traigo una flor.

Y la margarita se abrió toda blanca con su moñito rubio. Y fue feliz.



Lean el cuento unas 15 veces durante un mes y conforme pasen los días procuren distinguir si las palabras o frases producen alguna respuesta del bebé, ya sea con movimiento, calma o pataleo. Identifiquen si se relaciona con el tono de su voz y con la situación que narran. Esta reacción demostrará que el bebé interactúa con ustedes y reacciona de forma particular a diferentes cuentos o ante distintos narradores.

Continúen contándole cuentos; la clave es la repetición y la calidad de la narración.

Los sonidos agudos (estimulación auditiva)

Material

- Música clásica o tranquila.
- Colchoneta.
- Cajas pequeñas.
- Cascabeles.
- Arroz.
- Frijoles.

Duración

15 minutos.

Desarrollo

La estimulación auditiva se basa en los sonidos agudos y los sonidos graves.

Los sonidos agudos son de intensidad más baja que los del habla humana, así que primero recurriremos a ellos. Para empezar consigan tres cajas pequeñas y coloquen cascabeles en una, arroz en otra, y unos cuantos frijoles en la última. Tengan cuidado de no llenarlas, para que produzcan sonido al momento de sacudirlas.

Se recomienda que esta actividad se realice en pareja. Con la madre en posición cómoda, agiten las cajas al ritmo de la música y tratando de imitar el sonido del corazón. En una primera sesión, usen la caja de los cascabeles; en la siguiente sesión, la del arroz, y por último la de los frijoles. Posteriormente, en tres sesiones más, muevan las tres cajas durante algunos minutos cada una.

Por ser corto, se recomienda realizar este ejercicio todos los días y las noches. Conviene indicarle al bebé de qué se trata el sonido que le presentan. Cualquier reacción, ya sea de movimiento o calma, es un indicio de que el bebé participa. No olviden hablar con él antes y después de la actividad.

La orquesta de los sonidos agudos (estimulación auditiva)

Material

- Música clásica o tranquila.
- Colchoneta.
- Cajas pequeñas.
- Cascabeles.
- Arroz.
- Frijoles.

Duración

15 minutos.

Desarrollo

La madre es capaz de comunicarse con el bebé y sentir qué le gusta y qué no.

Esta actividad es continuación de la anterior, pues se trata de trabajar los estímulos auditivos con sonidos agudos. Ubicados en posición cómoda, coloquen las cajas, una por una, a la altura del vientre, a unos 30 centímetros de distancia, para presentárselas al bebé. Poco a poco acerquen y alejen las cajas. Hagan sonar cada una durante dos minutos.

Sacudan las tres cajas juntas en ritmos diferentes, es decir, siguiendo diversas secuencias de pausas y sonidos. También pueden hacer sonar las tres al mismo tiempo en compases iguales, o alternar el sonido. Se sugiere probar todas las posibilidades, tomando en cuenta las reacciones del bebé y las preferencias que muestre con su quietud o movimiento.

Sonidos graves (estimulación auditiva)

Material

- Música clásica o tranquila.
- Colchoneta.
- Botellas chicas de plástico, llenas de piedras, tierra y clavos.
- Botella chica de plástico vacía.
- Dos palitos.

Duración

15 minutos.

Desarrollo

Los sonidos graves son más intensos que el habla. Por lo tanto, ésta va a ser una actividad ruidosa pero divertida en la cual se ocupará todo el tiempo un “instrumento musical”.

Siéntense cómodamente, saluden al bebé y platíquense algo sobre los sonidos que escuchará (por ejemplo, díganle “vas a escuchar una botella llena de clavos”). A continuación sacudan la botella llena de piedras, o con los palitos golpeen de manera rítmica la botella vacía, a una distancia aproximada de 15 centímetros del vientre, primero con lentitud y gradualmente con más celeridad, para luego poco a poco regresar a la velocidad inicial.

Cuando hayan finalizado, deben preguntar al bebé si le gustó, dedicarle unas palabras amorosas y despedirse de él. Repitan la actividad, pero con diferentes instrumentos.

La orquesta de los sonidos graves (estimulación auditiva)

Material

- Música clásica o tranquila.
- Colchoneta.
- Botellas chicas de plástico, llenas de piedras, tierra y clavos.
- Botella chica de plástico vacía.
- Dos palitos.

Duración

15 minutos.

Desarrollo

Aquí se retomarán los instrumentos usados en la actividad "Sonidos graves", en todas las combinaciones posibles, y se producirán sonidos lentos, rápidos o al ritmo de la música de fondo. La madre puede iniciar con un instrumento y el padre responder con otro, a fin de establecer un diálogo entre sonidos distintos. Otra opción es empezar con un instrumento, continuar con otro y finalizar con uno diferente.

Se recomienda que no hablen y que estén muy atentos a las reacciones del bebé.

Equilibrando (estimulación de movimiento)

Material

- Música clásica o tranquila.
- Colchoneta.

Duración

15 minutos.

Desarrollo

La maduración del *vestíbulo* —estructura del oído que se favorece con los progresivos movimientos del bebé mientras crece—, tiene que ver con el sentido del equilibrio y el desplazamiento, pero también con el aprendizaje. La adquisición de conocimientos en la infancia se basa, primero, en el dominio del propio cuerpo, y luego en el de las posibilidades de movimiento y exploración que éste permita. Si el equilibrio se desarrolla de manera adecuada, el infante es capaz de moverse sin problema, y por lo tanto conocer y aprender, pues el aprendizaje es resultado de una progresión de sucesos que debe tener soportes firmes.

Mézase suavemente al ritmo de la música o al ritmo del latido de su corazón, ya sea en una mecedora o sentada en una colchoneta blanda.

Se recomienda realizar este ejercicio a media mañana o a media tarde, lejos de cualquier comida, para evitar mareos o náuseas. Si aún así sufre alguna de esas molestias, haga respiraciones frecuentes y mastique pedazos de zanahoria o manzana. No se esfuerce.

Sigamos haciendo equilibrio (estimulación de movimiento)

Material

- Música clásica o tranquila.
- Cinta adhesiva.
- Gis.

Duración

15 minutos.

Desarrollo

Ejercitarse es favorable para su relajación y buen estado físico.

Trace líneas con gis o cinta adhesiva en el piso, y luego camine sobre ellas poniendo un pie tras otro, haciendo equilibrio. Por seguridad sujétese del brazo de un acompañante. Una variante consiste en desplazarse por un borde un poco más alto, ayudándose también de otra persona. Haga este ejercicio con los ojos abiertos o cerrados y con los brazos estirados.

Me gusta sentirte (estimulación afectiva)

Material

- Música clásica o tranquila.
- Colchoneta.
- Aceite natural.

Duración

15 minutos.

Desarrollo

El bebé es muy activo en el vientre, y combina sus etapas de actividad con sueño y descanso, pero hay momentos en los que está mucho más activo y sus movimientos constituyen una forma de diálogo con la madre.

Las caricias en el vientre pueden significar masajes calmantes. El bebé siente si alguien mueve su mano por el abdomen, y responde con movimientos o tranquilidad. Si el padre participa hablándole suavemente, también reacciona a este juego.

Además, las mujeres que reciben masajes durante su embarazo tienen partos más fáciles y una respuesta más cálida por parte del bebé.

Cuando el bebé dé patadas, correspóndale con suaves caricias en el abdomen de mamá, de manera que refuercen el intento de comunicarse con él en un diálogo afectuoso a base de caricias a lo largo y ancho del vientre, circulares o una mezcla de todas.

Si sienten que el bebé está inquieto, es ideal utilizar este recurso todas las noches para lograr que la madre se relaje, motivando el sueño y descanso. Se recomienda cantarle suavemente y usar un aceite natural ligero para facilitar los movimientos de la mano.

Ejercicios de puño (estimulación táctil)

Material

- Música clásica o tranquila.
- Colchoneta.

Duración

30 minutos.

Desarrollo

Siéntense sobre la colchoneta, con música de fondo. Empiecen respirando rítmicamente, hasta sentirse cómodos y relajados. El padre, con la mano en forma de puño, presionará con suavidad unas 30 veces el costado derecho del vientre materno, en dos lugares diferentes: la parte alta y la parte baja, siguiendo el ritmo de la música. Luego hará lo mismo en el costado izquierdo. Repitan el ejercicio tres veces por lado.

Con este ejercicio se establece un diálogo táctil con el bebé, que mejora con las repeticiones. Por ello, es necesario que realicen la actividad en diferentes sesiones, que observen todas las respuestas y traten de comprender qué significado tienen.

Aprendamos a contar (estimulación táctil)

Material

- Música clásica o tranquila.
- Colchoneta.
- Lámpara de mano.

Duración

30 minutos.

Desarrollo

Durante esta actividad los padres observarán numerosas reacciones del bebé, las cuales demuestran la atención que él presta al ejercicio y lo complacido que se siente.

Inicien apuntando al vientre con la luz de la lámpara, y díganle al bebé que van a contar. Primero digan uno y presionen una vez, como si estuvieran imprimiendo su mano en el vientre; luego digan dos y presionen dos veces en el mismo lado, pero sobre diferentes sitios. Con la lámpara de mano, apunten el lugar donde están presionando y sigan el trayecto de las presiones. Continúen así con los otros números, hasta llegar al 10. Pongan atención a todas las reacciones del bebé.

Para acompañar esta actividad se recomienda entonar la siguiente rima:

Uno, dos, tres, puñetitos.
Cuatro, cinco, seis, puñetitos.
Siete, ocho, nueve puñetitos.
Diez puñetitos son.

Prendiendo y apagando (estimulación visual)

Material

- Música clásica o tranquila.
- Colchoneta.
- Lámpara de mano.
- Papel celofán de color verde.

Duración

30 minutos.

Desarrollo

En determinadas condiciones, el bebé puede percibir algo de luz a través de las paredes abdominales de la madre.

Siéntense cómodamente sobre la colchoneta. Si lo desean, más adelante cambien de posición. Aunque en este ejercicio participan la madre, el bebé y el padre, éste sobre todo es quien debe seguir las recomendaciones que se dan a continuación.

Forre la linterna con el papel celofán, para disminuir un poco la intensidad de la luz. Después de encender la lámpara, coménteles al bebé que va a jugar con él, hablándole a la altura del vientre. Apunte la luz a la mitad del abdomen de la madre y dígamele: "se prende", manteniéndola así por cinco segundos. Luego apague la lámpara por otros cinco segundos, y avísele: "se apaga". A continuación, coloque la linterna en la parte inferior del vientre y repita: "se prende y se apaga". Debe hacer esto en tres posiciones: arriba del vientre, en el centro y abajo. Siga esta secuencia en ocho repeticiones; probablemente el bebé comenzará a identificar la secuencia y dirigirá la mirada al lugar correspondiente.

Motive al bebé con palabras alentadoras. Recuerde que el padre se convierte en un modelo para el bebé y su influencia depende de lo significativo que sean los lazos de amor que haya creado.

Se aconseja realizar este ejercicio de preferencia en la noche, en un cuarto en penumbra, para que el efecto de la linterna sobre el vientre sea más notable.

Hablando con papá (estimulación afectiva)

Material

- Música clásica o tranquila.
- Colchoneta.

Duración

30 minutos.

Desarrollo

La presencia del padre es importante durante el embarazo; pero si está lejos, la madre puede solicitar apoyo de otras personas, o bien grabar su voz para que el bebé lo escuche.

En esta actividad el padre le hablará al bebé y lo acariciará a través del vientre de la madre. Observen su reacción y sientan cómo aprueba su presencia. Si es inquieto, es muy probable que se tranquilice; en cambio, si es tranquilo quizá demuestre su agrado por las caricias dando patadas hacia el lado de la cama o colchoneta que reconoce como el del padre. Pueden contarle lo que les sucedió en el día, o simplemente reforzar el gran cariño que sienten por él.

Esta actividad ayudará para que el bebé advierta que es un individuo diferente de su madre antes del nacimiento, y se sienta deseado y amado.

Bailemos (estimulación de movimiento)

Material

- Música clásica o de vals.

Duración

30 minutos.

Desarrollo

Los movimientos de la madre son percibidos por el bebé, y también son estimuladores del equilibrio.

Para esta actividad se recomienda usar ropa cómoda, zapatos bajos o los pies descalzos sobre la alfombra o césped. Así podrá bailar siguiendo el ritmo de la música, desplazarse por toda la habitación y explorar con el baile todos los rincones posibles.

Los movimientos de vals tienen como propósito mecer al bebé; procure no realizar giros muy rápidos ni muy complicados. Sólo déjese llevar por la música. El baile es una mezcla de percepción auditiva elaborada en movimiento, y es una actividad placentera de desplazamiento. También es conveniente para liberar la presión de un día de trabajo, canalizar temores e iras, y para dejar fluir la alegría, gracias a los cambios en las pautas musculares que incluyen los movimientos.

Si desea puede recurrir a otro tipo de música que le agrade, pero evite ritmos que molesten al bebé. Otra alternativa es realizar movimientos suaves sin cambiar de lugar, y con los ojos cerrados, concentrándose en el ritmo de la música y sintiendo cómo la melodía invade todo el cuerpo.

Durante el baile, acaricie su vientre, efectúe movimientos circulares con el cuerpo y con todos sus segmentos: cabeza, muñecas, codos, brazos, tobillos, piernas, cadera. Continúe bailando hasta sentirse relajada y libre de tensiones.

Siluetas de colores (estimulación visual)

Material

- Música clásica o de vals.
- Lámpara de mano.
- Papel celofán de diferentes colores.
- Siluetas de animales (recortadas o dibujadas).

Duración

30 minutos.

Desarrollo

Esta actividad tiene el propósito de familiarizar al bebé con formas del mundo visual.

En pareja, dibujen seis siluetas de animales y asignen a cada una un papel celofán de diferente color, por ejemplo: para la silueta de perro, el papel verde. Usen música tranquila.

Ahora, muestren cada una de las siluetas al bebé, proyectándolas contra el vientre de mamá con ayuda de la lámpara. Cuéntenle de qué animal se trata conforme al filtro elegido, e imiten el sonido que lo representa, por ejemplo: "Mira, bebé, ésta es una vaca; las vacas son muy grandes, comen hierba y dicen *muuu*". Hagan lo mismo con los otros animales.

Cuando hayan realizado varias veces esta actividad, cambien el color del papel celofán; por ejemplo, si el de la vaca era verde, ahora usen el amarillo. Tengan cuidado al variar los colores, pues hay algunos que se parecen. De preferencia utilicen colores opuestos: rojo-verde, amarillo-violeta, azul-naranja, etcétera.

Procuren que los intercambios de siluetas y colores de celofán sean al ritmo de la música, y estén muy atentos a las respuestas y reacciones del bebé.

La flauta (estimulación auditiva)

Material

- Música clásica o de vals.
- Flauta.

Duración

30 minutos.

Desarrollo

La flauta es un instrumento de sonido agudo, agradable al oído humano.

Este ejercicio lo realizarán los padres en pareja. Empiecen saludando a su bebé, coméntenle el tipo de sonido que va a escuchar y comiencen a soplar la flauta. Creen sonidos rítmicos, guiándose con la música de fondo. Para iniciar, produzcan soplos cortos y vayan aumentando de manera paulatina hasta llegar a los largos; y luego regresen a los cortos. Mantengan esta escala de sonidos cortos y largos por algunas sesiones.

Una variante de esta actividad consiste en combinarla con “La orquesta de los sonidos graves” o “La orquesta de los sonidos agudos”. Al terminar, despídanse del bebé.

Meciendo al bebé (estimulación táctil)

Material

- Música clásica o de vals.

Duración

30 minutos.

Desarrollo

Mediante la respiración proporcionamos energía a nuestro cuerpo y al bebé. Respirar de manera rítmica y regular favorece el aporte de oxígeno a la sangre, y gracias a ello todo el cuerpo funciona mejor.

La respiración rítmica ayuda a mantener la cabeza despejada y la mente despierta; los pulmones trabajan con mayor facilidad y los nutrimentos ingeridos llegan más rápido a las células.

Para este ejercicio, procure ubicarse en un lugar amplio, bien ventilado y limpio, y sin interrupciones.

Sentada, ubique la mano en su abdomen mientras mira el vientre y piensa en el bebé. Imagine la posición en que se encuentra, los rasgos de su cara, cómo mueve sus brazos y piernas, cómo abre y cierra su boca y párpados. Cuando visualice al bebé totalmente, póngase de pie y acaricie su abdomen. Empiece a inhalar mientras mueve el abdomen hacia adelante; mantenga la respiración por tres segundos, y luego exhale con lentitud, contrayendo el abdomen. Repita esta secuencia durante ocho minutos. Mediante este movimiento de mecedora, conéctese con los sentimientos de su bebé.

Después, cierre los ojos y continúe con la respiración rítmica. Sienta cómo la energía acaricia con suavidad al bebé. Imagine que el aire es una luz tenue, que recorre el camino desde su nariz hasta los pulmones, luego se dirige a su corazón y éste la bombea hasta el organismo del bebé.

Toque su vientre como si estuviera acariciando al bebé, desde la cabeza hasta los pies, al ritmo de las inhalaciones y exhalaciones, pues las caricias de este tipo favorecen la maduración del sistema nervioso. Conforme avance en el ejercicio, percibirá sus movimientos fluidos y uniformes, y desarrollará un sentimiento de profunda comunión con su bebé.

Practicando esta actividad con regularidad, será fácil relajarse y reforzar el vínculo con el bebé, quien probablemente se muestre más activo.

Jugando con las manos (estimulación táctil)

Material

- Música clásica o tranquila.

Duración

30 minutos.

Desarrollo

Inicie la actividad saludando al bebé con la mano extendida y haciendo suaves y afectuosas presiones en el vientre. Con la palma de su mano, acaricie al bebé desde la cabeza hasta los pies, considerando que éste se halla en posición fetal, es decir, acurrucado, y arqueado con la espalda hacia afuera, dirigiendo la cabeza y las rodillas hacia el pecho. Deslice la mano por la cabeza del bebé, haciendo un movimiento circular; luego baje por la espalda hasta la pelvis y finalmente a los pies.

Repita estos suaves masajes unas 30 veces, de preferencia por las noches, mientras visualiza al bebé y respira rítmicamente. Preste mucha atención a las respuestas que el bebé da a sus caricias, y recuerde despedirse al finalizar el ejercicio.

Respirando juntos (estimulación afectiva)

Material

- Música clásica o tranquila.

Duración

30 minutos.

Desarrollo

Esta actividad es similar a “Meciendo al bebé”, aunque aquí las inhalaciones son por la nariz y las exhalaciones por la boca, acompañadas de la expresión “ah”.

Siéntese en un lugar cómodo. Luego coloque una mano a unos 15 centímetros del abdomen materno, mírelo por unos tres minutos y visualice al bebé: sus brazos, manos, piernas, pies y los rasgos de su cara. Después, póngase de pie, apoye las manos en el vientre y repita el ejercicio de “Meciendo al bebé”, pero al exhalar por la boca, deje salir un “ah” largo y sonoro. Cuando haya armonizado con el ritmo del bebé, concéntrese en la entrada de aire y en cómo éste masajea con suavidad al bebé al mismo tiempo de que la madre se relaja. Perciba también cómo el aire sale con suavidad del cuerpo, como si estuviera limpiándolo.

Este ejercicio tiene un efecto relajador y calmante, y favorece la comunicación entre madre e hijo. Recuerde que la energía proporcionada a su hijo por medio de la respiración puede provocar aumento en su actividad.

El contacto con el tacto (estimulación afectiva)

Material

- Música clásica o tranquila.
- Colchoneta.

Duración

30 minutos.

Desarrollo

El sistema nervioso es indispensable para adaptarnos a muchas circunstancias, para vivir y sobrevivir, y contribuye al desarrollo del lenguaje. Éste no se basa únicamente en mensajes explícitos o expresiones directas, sino también en mensajes implícitos del movimiento corporal, el tono de voz, el ritmo y la melodía del habla. Así, es posible expresar amor por medio de manifestaciones verbales, corporales, gestuales, etcétera.

Esta actividad consiste en comunicar amor al bebé mediante mensajes corporales, a través del tranquilizador latido de su corazón y suaves caricias. Para ello, la madre debe colocarse en la posición más cómoda, es decir, sentada sobre la colchoneta, con los pies estirados.

Comience la actividad saludando al bebé, después cierre los ojos e inhale y exhale al mismo ritmo. Haga ocho respiraciones iguales. Sienta cómo el aire entra y sale por las fosas nasales, mire cómo las costillas se expanden y perciba cómo el aire recorre sus pulmones. Piense en su respiración. Ahora concéntrese en sus latidos cardiacos y conéctese con ese rítmico *tan, tan*. Apoye sus manos sobre el vientre y con suavidad recorra toda la superficie, tratando de que estos movimientos sean al ritmo del corazón. Continúe así por tres minutos. Después, desplace sus manos con suaves movimientos circulares por todo el vientre, presionando poco a poco y ligeramente con las yemas de los dedos. Realice presiones con la palma, un poco más firmes, por toda la superficie y al ritmo del corazón, unos dos minutos más; luego oprima el vientre con toda la mano. Finalmente repita a la inversa, es decir, pase de la presión de la mano a la presión de la palma, y del contacto de la palma a la presión con los dedos. Termine deslizando las manos por todo su vientre. Abra los ojos y continúe atenta al ritmo del corazón. Respire con suavidad cinco veces más, y cambie de posición.

Se sugiere que exprese sus sentimientos al momento de acariciar y presionar su vientre.

Luces en movimiento (estimulación visual)

Material

- Música clásica o tranquila.
- Colchoneta.
- Lámpara de mano.
- Papel celofán de color violeta.

Duración

30 minutos.

Desarrollo

Forre una lámpara de mano con el papel celofán de color violeta. La madre se sentará cómodamente en una colchoneta y será el padre u otra persona quien juegue con el bebé.

Salúdenlo, muéstrenle la luz, díganle cuál es su color y ocho veces acérquenla y aléjenla lentamente del vientre, a una distancia de 30 centímetros. Luego muevan la lámpara horizontalmente siguiendo trazos sueltos de izquierda a derecha, y trazos enlazados de izquierda-derecha-izquierda-derecha, como la letra "Z", otras ocho veces cada uno. Posteriormente, marquen trazos sueltos de arriba hacia abajo, y luego enlazados de arriba-abajo-arriba-abajo, como en "M", ocho veces cada uno.

Todo el tiempo indiquen al bebé lo que hacen, diciéndole que vea la luz. Pueden describir el trazo de la siguiente forma: "Mira, bebé, la luz violeta se mueve, se acerca y se aleja; ¿ves, mi amor?, ahora va de un lado a otro..."

Jugando con círculos y cruces (estimulación visual)

Material

- Música clásica o tranquila.
- Colchoneta.
- Lámpara de mano.
- Papel celofán color naranja o de varios colores.

Duración

30 minutos.

Desarrollo

Pueden alternar esta actividad con la anterior y observar las preferencias del bebé por diferentes sonidos, por la voz de la madre o el padre. Durante esta actividad colóquense bajo una cobija para aumentar el efecto de la luz y la música.

Saluden al bebé, y en seguida muevan lentamente y de varias maneras la lámpara cubierta con el papel celofán. Primero describan círculos en la parte baja del vientre; después, círculos deslizantes a manera de espiral que suban hasta la zona ventral alta, y desciendan de nuevo; o bien, círculos de un lado al otro que regresen al punto de partida.

Para formar cruces, tracen una línea hasta la parte baja del útero, apaguen la linterna y luego enciéndanla para cruzar la línea. Produzcan varias cruces en el mismo lugar.

Una variante del ejercicio radica en el cambio de color de los celofanes.

El cono de los sonidos (estimulación auditiva)

Material

- Música clásica o tranquila.
- Colchoneta.
- Cartulina.

Duración

20 minutos.

Desarrollo

Arrullen al bebé con una canción de cuna, que también podrán entonarle cuando nazca.

Para empezar, elaboren el cono de los sonidos con una cartulina: basta con enrollarla y hacerle orificios laterales. Apoyen el cono sobre el vientre y canten, a través de él, una canción como la siguiente:

Estrellita dónde estás,
me pregunto qué serás.
Un diamante debes ser,
di si tú me puedes ver.
Estrellita si te vas,
di que no me olvidarás.⁵

La canción tendrá un maravilloso efecto sobre el bebé después de que nazca. Si es posible, cántensela todos los días. No importa si no disponen de una voz melodiosa; lo primordial es demostrar que están presentes y que lo aman.

⁵ *Ibíd.*, p. 97.

La hamaca (estimulación táctil)

Material

- Música clásica o tranquila.
- Hamaca o colchoneta.

Duración

20 minutos.

Desarrollo

Ésta es una variante del ejercicio “La mecedora”, y consiste en desplazarse de un lado al otro en una hamaca, o moverse sentados de un lado hacia otro. Pueden cantarle al bebé como si lo estuvieran meciendo.

Repitan este ejercicio con la mayor frecuencia posible.

Caminando (estimulación de movimiento)

Material

- Música clásica o tranquila.
- Ropa cómoda.

Duración

30 minutos.

Desarrollo

Una de las recomendaciones más insistentes durante el embarazo es que la madre dedique tiempo diario a caminar. La caminata no sólo la mantendrá en forma, sino que oxigenará su cuerpo, la liberará de tensiones y la acondicionará para el parto.

En este ejercicio varía la forma de desplazarse. Puede hacerse siguiendo una secuencia, por ejemplo: cinco pasos de frente, tres pasos de un lado, tres pasos del otro, dos pasos hacia atrás, y en varias repeticiones.

Bibliografía

- Aubry, Milusky, *Cómo gestar un bebé sano*, Planeta, Bogotá, 1993.
- Carrera, Maciá y Trias de Bes Dexeus, *Así nace un niño*, Salvat, Barcelona, 1986.
- Eisenberg, F. y cols., *Qué esperar cuando se está esperando*, Norma, Bogotá, 1996.
- Enciclopedia de la vida*, Tomos 1 a 9, Bruguera, México, 1986.
- Enciclopedia Maternidad y puericultura*, Tomo 1, Océano, Barcelona, 1997.
- Gillespie, Clark, *Tu embarazo paso a paso*, Espasa Práctico, Madrid, 1993.
- Hammerlly, Marcelo, Dr., *Viva más y mejor*, Tomo 2, ACES, Argentina, 1976.
- Rodríguez, Liliana y Jimena Vélez, "Manual de estimulación en útero dirigido a gestantes", Tesis, Documento consultado en: www.uazuay.ed.ec/bibliotecas/estimulacion/manualesestimulacion.pdf.
- Verny, Tomás, *La vida secreta del niño antes de nacer*, Urano, Argentina, 1988.

Estimulación durante el embarazo
se terminó de imprimir en xxxxxxxxxx de 2007,
con un tiraje de 000 ejemplares,
en los talleres de kkkkkkk.
México, D.F.

La formación de forros se realizó en Illustrator CS con tipos Avenir book
y Avenir bold
en 88/100 puntos y se imprimió sobre lustrolito de 250 g.
La composición de los interiores se hizo en InDesign CS2 con tipos
Avenir light en 11/15 puntos y Avenir heavy en 13/15 puntos
y se imprimió en bond blanco de 90 g.
Se utilizaron dos tintas: PANTONE® 701 C y negro.

ESTE LIBRO ES PROPIEDAD FEDERAL
QUEDA PROHIBIDA SU VENTA
Aquella persona que comercie o especule
con la presente obra, será sancionada conforme
al artículo 387 fracc. II del Código Penal para
el Distrito Federal, aplicable para toda
la República en materia federal.