

# Estimúlalo desde el comienzo

La estimulación infantil es un largo trabajo que comienza desde la concepción. A continuación, te decimos cuáles son las principales formas de estimulación prenatal y en qué etapas del embarazo realizarlas. Por **María Paz Correa**.

**S**eguramente has oído hablar con frecuencia de la estimulación infantil, pero ¿has escuchado sobre la importancia de la estimulación sensorial prenatal? Se refiere a la capacidad de la madre de establecer una comunicación in útero con su hijo. Según Marcia Riveros, psicóloga, matrona y coordinadora de Relacahupan-RM, se trata de un sistema de armonización intrauterina que ayuda a los padres a relajarse, controlar la ansiedad, combatir pensamientos negativos y sustituirlos por puntos de vista positivos. “Esto permite fortalecer las conexiones neuronales del bebé en gestación, además de afianzar el vínculo con sus progenitores”, agrega Gabriel Federico, director del programa de musicoterapia

Mami Sounds, presidente de la Asociación Argentina de Musicoterapia y autor del libro “El Embarazo Musical”.

No hay dudas de los innumerables beneficios de la estimulación prenatal. Ya no es como antiguamente, cuando se pensaba que después de nacer, el bebé recién comenzaba a experimentar sensaciones. Sin embargo, existe controversia respecto de su relación con el desarrollo integral del bebé, ya que todavía no hay estudios científicos que comprueben concretamente que este tipo de estímulo favorece la inteligencia futura del niño. Sin embargo, según la psicóloga infantil Amanda Céspedes, “la estimulación prenatal es esencial desde el conocimiento neurobiológico, pues durante el tercer trimestre del embarazo se están desarrollando activamente las estruc-

turas cerebrales que permiten al niño establecer vínculos afectivos y comunicarse activamente con otros”. Para la especialista, estimular sabiamente al feto fortalecería dicho desarrollo y la atención de la madre dirigida al bebé in útero estimularía su sistema inmunitario.

Los defensores de la estimulación prenatal sostienen que los resultados obtenidos en los estudios son consecuencia del mayor interés y atención que la madre dirige al feto cuando busca estimularlo, mientras que los detractores estiman que una madre que quiere tener un hijo más inteligente es una madre ansiosa, que a través de las técnicas de estimulación prenatal se torna aún más ansiosa, alterando al bebé. “Me parece que lo esencial tiene que ver con el objetivo de estimular prena-

FOTO: INDEX/OPEN.



**ESTIMULAR CORRECTAMENTE AL FETO INCLUSO PODRÍA FORTALECER SU SISTEMA INMUNITARIO.**

talmente al bebé. Si la madre o ambos padres buscan con ello tener un niño más inteligente en lo cognitivo, es decir, les mueve una expectativa competitiva o narcisista, pienso que su ansiedad -movida por objetivos mal sanos- va a provocar ansiedad fetal y el resultado va a ser negativo”, dice Amanda Céspedes.

## Cuándo comenzar

Aunque tampoco hay consenso al respecto, la psicóloga y coordinadora del área sicosocial del programa Emprende Mamá, Erika Kopplin, cree que la estimulación prenatal debería comenzar a desarrollarse desde la concepción. “En este momento el feto ya está en condiciones de ir interactuando con su madre, aunque no tenga formados completamente todos sus órganos ni las conexiones cerebrales”, dice. Sin embargo, la especialista explica que la estimulación durante el primer trimestre del embarazo es diferente a las técnicas de estimulación recomendadas para el resto del período de gestación.

En la primera etapa, la idea es establecer únicamente una conexión afectiva positiva. “Desde el comienzo del embarazo es importante toda la conexión con estímulos placenteros, como tranquilidad, calma, amor y optimismo, a través de la relajación y visualización (imaginarse cómo está el bebé), pues eso genera estados agradables que son transmitidos al feto a través del sistema hormonal”. Cuando la madre tiene contactos placenteros con el niño, va de alguna manera modelando su sistema nervioso para que funcione mejor. Y, en el caso contrario, cuando la madre está experimentando ansiedad, estrés y angustia, se transmiten todas esas sensa-

## TÉCNICAS DE ESTIMULACIÓN PRENATAL

Lee el siguiente recuadro y aprende las técnicas de estimulación prenatal más importantes. A los cuatro meses y medio de gestación (18 semanas aproximadamente) tu hijo ya estará en condiciones de comunicarse en todos sus sentidos y recibir diversos estímulos. Prácticalos.

• **Visual:** Es importante mostrarle a tu hijo que existe la luz y la oscuridad. Para eso pon una linterna apuntando a tu abdomen para que el bebé siga la luz y durante el día trata de estar un rato con tu guatita descubierta al sol, ya que eso le permite recibir la luz. Cuando te acuestes y te cubras el abdomen con las frazadas sentirá el contraste y la oscuridad. “El matiz de esa luz y oscuridad le va dando información sobre la diferencia de luces que existe afuera. Es una forma de mostrarle el mundo”, explica Kopplin.

• **Auditiva:** Cuéntale cuentos, ponle una canción de cuna o música clásica. Esto tiende a generar en ellos un patrón de respuestas que tiene que ver con disminuir los movimientos y aprender a escuchar. Convérsale y cántale. Cuéntale lo que estás haciendo y cómo lo estás esperando. “Hay algunos estudios que demuestran que el feto responde con latidos cardíacos distintos cuando la madre le está hablando a él, a diferencia de cuando le habla a otra persona, aunque sea la misma voz. Esto se debe a que el niño siente nuestra voz, pero además nuestra estimulación hormonal, por lo que su reacción es más marcada”, indica Erika.

Es muy importante la conexión, porque no es lo mismo ponerle música y estar haciendo cualquier otra actividad a la vez, que ponerle música y sentarse, conectarse y escuchar esa canción con él. “Esa es la única forma de que se transmita el sentido agradable de lo que se está haciendo y que

más adelante él asocie esa música a una sensación grata”, agrega.

• **Táctil:** Pon tu mano en un lado de tu abdomen y espera hasta que tu hijo se ubique justo ahí. Después de un rato pon tu mano en el otro lado y espera a que se vaya hacia ese lado. “El bebé tiende a seguir la mano de la madre, pero esto obviamente va acompañado de un estado emocional positivo que le transmita seguridad y amor”, explica Erika Kopplin. Otra técnica de estimulación puede ser dejar que el agua tibia de la ducha caiga suavemente sobre tu abdomen; el bebé sentirá la estimulación del agua al moverse el líquido amniótico con los golpecitos del agua de la ducha.

• **Motora:** Es a través de las diferentes posiciones que adopta la madre, con ejercicios psicofísicos adecuados y especializados prenatales. Haz ejercicios suaves, como baile o yoga para embarazadas. Eso los hace estar alertas, más despiertos. “Si la mamá está disfrutando ese baile o ese ejercicio, eso se traspa al niño y él sentirá la misma satisfacción”, dice la experta.

• **Relajación:** Dedicar al menos uno o dos momentos al día a sentarte y relajarte. Olvídate de lo que está pasando afuera y conéctate con tu hijo. Además, puedes transmitirle algún pensamiento positivo, como ‘te espero con cariño’, ‘me estoy preparando para cuando nazcas’, ‘quiero tener lo que tú necesitas para cuando nazcas’, ‘yo soy capaz de tenerte, de cuidarte y de protegerte’... Los especialistas aseguran que esta técnica es sumamente importante, sobre todo considerando que esta sociedad vive con un ritmo muy acelerado, lo que hace que muchas mujeres vivan el embarazo desconectadas de su bebé.

ciones negativas al feto y él empieza a sentir lo mismo, aunque no sabe lo que es, y se activa para responder con alarma. Un bebé que estuvo durante meses en el embarazo expuesto al estrés de la madre, tenderá a ser un niño que llora más, que le cuesta tranquilizarse y que reaccionará con alarmismo en vez de tener respuestas calmadas”, señala Erika Kopplin.

Otras técnicas de estimulación prenatal (ver recuadro)

son recomendadas a partir del segundo y, especialmente, el tercer trimestre del embarazo, porque es en este momento cuando el feto desarrolla las conexiones neuronales.

Kopplin recomienda que a partir del segundo trimestre la mamá empiece a interactuar a través de los sentidos y del tacto, porque ya comienza a sentir los movimientos fetales. Y ambas psicólogas ponen especial énfasis en la importancia de

utilizar las técnicas de estimulación prenatal durante el último trimestre, pues este es el período más importante y en el que el feto está más preparado para comunicarse y recibir estímulos. “En el tercer trimestre el feto está muy susceptible a las voces y se ha visto que cuando existe una presencia activa de la voz del padre in útero, el bebé, una vez nacido, la reconocerá más rápido”, establece Kopplin.

## Beneficios del estímulo prenatal

Los expertos coinciden en que a medida que el feto comienza a tener distintas sensaciones, el cerebro se va estimulando porque va aprendiendo y guardando esa información. “Lo que uno trata de realizar a través de la comunicación o estimulación prenatal es poder ayudar al desarrollo de sus sentidos, a que experimente diferentes sensaciones tanto a nivel táctil, olfativo, visual, motor y auditivo. Se ha visto que desde las 14 semanas el bebé es capaz de responder con conductas de movimientos, reacciones de succión y de deglución que obedecen a un patrón bastante armado de respuestas que ha ido aprendiendo. Esto va fomentando el apego madre-hijo desde las primeras semanas en que están conectados, el conocimiento mutuo y la sensación de sintonía de uno con el otro”, dice Kopplin.

Otro beneficio que explica la psicóloga, es que si el bebé antes de nacer es capaz de sentir sensaciones y estados afectivos conectados a ciertas emociones de la madre, probablemente le ayuden a generar esos estados después de nacidos. Es decir, hay una suerte de aprendizaje que le ayuda al bebé a asociar ciertos estímulos con las sensaciones de placer o agrado que tenía en el útero. “Si al bebé en el útero, al escuchar una canción determinada se le aceleraban las pulsaciones y esto le provocaba sensaciones de placer y agrado, esa misma canción después de nacido le ayudará a calmarse, a que duerma mejor y a sentirse más seguro, porque ese estímulo le es familiar”.

Para el argentino Gabriel Fe-

## DESDE LAS 14 SEMANAS EL BEBÉ ES CAPAZ DE RESPONDER CON CONDUCTAS DE MOVIMIENTOS, REACCIONES DE SUCCIÓN Y DE DEGLUCIÓN.

derico, algunos de los beneficios son que un alto porcentaje de los bebés que fueron estimulados prenatalmente con actividades musicales son niños mucho más alegres, menos llorones, que se alimentan mejor, no tienen problemas para conciliar el sueño, son menos miedosos, más conectados y seguros de sí mismos. Desarrollan mayores conexiones neuronales una vez que nacen, por lo que suelen ser más cariñosos, sociables y tienden a desarrollarse en lo artístico. Agrega que ha visto que la lactancia es más intensa y prolongada, pues la madre puede decodificar las necesidades de su hijo con menos estrés y el proceso de crianza es mucho mejor.

Además, se plantea que los niños que reciben estimulación prenatal sensorial muestran un desarrollo general más temprano y más completo, son más curiosos y captan y procesan la información más rápidamente, tienen mejor manejo del estrés, atención al entorno, desarrollo preverbal y verbal, motricidad, etc. Ganan en lo cognitivo y también en lo relacional y se comunican mejor.

## Estimulación musical

La estimulación prenatal musical es cuando se usa la música o el sonido para estimular el sistema nervioso del bebé antes de nacer, y así potenciar su desarrollo neuronal. Esto último permitirá, por ejemplo, que pueda reconocer ciertas melodías y éstas lo calmen una vez nacido. El autor del libro ‘El

Embarazo Musical’ recomienda escuchar aquella melodía que le cause mucho placer a la madre y no poner los parlantes tan cerca del abdomen, ya que podría dañar la audición del bebé.

## Cuando hay sobreestimulación...

Nada que sea realizado en exceso es bueno. Según Gabriel Federico, una hiperestimulación puede hacer que los niveles de estrés a los cuales se expone el bebé le generen una intolerancia muy importante en los vínculos que desarrolle a futuro. “La privación sensorial en un ámbito engendra un desequilibrio, lo mismo ocurre con una sobreestimulación”, dice Marcia Riveros.

Toda embarazada debería conectarse con las sensaciones físicas que su hijo le transmite desde el vientre, lo que le permitirá conocer los ritmos y tiempos del bebé in útero para saber cuándo está despierto y poderlo estimular, y cuándo está más tranquilo o durmiendo para dejarlo descansar. Una forma de saber si continuar o no, es observar si el bebé responde a los estímulos de la madre. Si comienzas con un estímulo suave y responde y vas aumentando y sigue respondiendo, quiere decir que está bien, pero todo tiene que durar un rato. “Si los movimientos del bebé se tornan muy bruscos, es un indicador de que dentro del vientre no lo está pasando muy bien y es el momento de abandonar la estimulación que hace que responda de esa manera”, dice Gabriel Federico. 