

UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN PREESCOLAR

**LA ESTIMULACIÓN PRENATAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL
DEL/DE LA NIÑO/A**

www.bdigital.ula.ve

AUTORAS: Mery, Hernández
C.I.: 17.751.509
Dayana, Uzcátegui
C.I.: 17.340.468

TUTORA: Piedad Londoño

Mérida- 2010

UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN PREESCOLAR

**LA ESTIMULACIÓN PRENATAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL
DEL/DE LA NIÑO/A**

**Memoria de Grado como requisito parcial para optar al Título de
Licenciada en Educación Mención Preescolar**

AUTORAS: Mery, Hernández
C.I.: 17.751.509
Dayana, Uzcátegui
C.I.: 17.340.468

TUTORA: Piedad Londoño

Mérida; 2010.

ÍNDICE GENERAL

	Página
DEDICATORIAS	i
AGRADECIMIENTOS	iii
RESUMEN	v
INTRODUCCIÓN	1
 CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
• Planteamiento del Problema	3
• Justificación del Problema	5
• Objetivos	6
 CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
• Bases Teóricas	9
- El Desarrollo Integral	10
- El Desarrollo Prenatal	17
- Bases científicas de la Estimulación Prenatal	25
 CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	
• Tipo de Investigación	34
• Descripción de la metodología	35
 CAPÍTULO IV: LA PROPUESTA	
• Justificación	37
• Fundamentación Legal	38
• Objetivos	40
• Estructura de la propuesta	40
- La sensibilización	42

- Formas de estimulación: Táctil, visual, auditiva y motora .	50
- Ejercicios de estimulación prenatal	61
CONCLUSIONES	96
RECOMENDACIONES	98
REFERENCIAS BIBLIOHEMEROGRÁFICAS	100
REFERENCIAS ELECTRÓNICAS	103

www.bdigital.ula.ve

DEDICATORIA

Al cerrar esta importante etapa de mi vida, cumplo con uno de mis anhelados sueños, es por ello que dedico este esfuerzo con mucho cariño:

A Dios todo poderoso y a la Virgen María, por darme salud y llenarme de oportunidades para salir adelante.

A mi papá, que desde niña me mostró su sueño de verme graduada, y aunque físicamente ya no estés conmigo te dedico este esfuerzo.

A mi mamá, por ser pieza fundamental en mi vida y por demostrarme cada día el verdadero amor de madre.

A mis abuelas, ejemplo de esfuerzo, trabajo duro y perseverancia.

A mis hermanas, por estar a mi lado y por compartir conmigo cada momento de mi vida, espero que siempre estemos juntas.

A mi tíos y tías, por sus consejos y apoyo en todo momento.

A mis primos/as, por estar siempre conmigo.

A mi cuñado NENE, por ser como un hermano para mí y compartir conmigo sus triunfos, ahora comparto el mío contigo.

A Oscar, por ser esa personita especial que hace que todo los días sea un privilegio estar a su lado.

A mis amigos y amigas, porque a lo largo de mi carrera fueron un importante punto de apoyo, gracias por ayudarme alcanzar mis metas.

DEDICATORIA

Mi vida está llena de sueños y hoy he alcanzando uno de ellos, motivo por el cual dedico este triunfo con especial cariño:

A Dios todopoderoso, por guiarme a seguir el mejor camino en mi vida y por regalarme cada día para seguir alcanzando sueños.

A mi mami, eres lo más grande que me ha dado la vida y sin ti no habría logrado este triunfo. Te amo

A mi papá, porque desde pequeña me enseñaste a valorar los estudios y por creer en mi, he aquí tu esfuerzo.

A mis hermanos, porque son parte fundamental en mi vida y los mejores amigos que he podido tener. Gracias por existir, los adoro.

A mi sobrino, porque llenas cada día de alegría y eres lo más grande que tenemos, te amo mi vida.

A Mamina, por ser el más grande ejemplo que tenemos todos los que estamos a tu alrededor.

A mis tíos y tías, por estar siempre dispuestos a apoyarme y por ser ejemplo de trabajo en unión familiar.

A mis primos y primas, por cada momento compartido y porque me hacen saber cada día que cuento con ustedes. Los quiero.

A mis amigos y amigas, por estar siempre a mi lado, ustedes saben que son especiales.

AGADECIMIENTOS

Mis más profundo agradecimientos para:

La Profesora Piedad Londoño, por ser ejemplo a seguir del profesionalismo y vocación, y por orientarme a la elaboración de este trabajo.

A la Dra. Johana Mogollón, por su apoyo incondicional y por darme ánimo para terminar con este proyecto.

A la Profesora Elsy, quién fue empujón clave para la culminación de este proyecto.

A las Profesoras y demás miembros que laboran en I.E.E. AMEPANE, por considerarme un miembro más de su familia, y por darme la oportunidad de laborar allí, haciéndome crecer como persona. Gracias por permitirme ser partícipe de tan bonito proyecto.

A la Ilustre Universidad de Los Andes, por brindarme la oportunidad de recibir educación con excelentes profesores y por darme tantos beneficios.

A los/as niños/as de AMEPANE, por darme su cariño y ternura. LOS QUIERO.

DE TODO CORAZÓN MUCHAS GRACIAS.

Mery Hernández.

AGADECIMIENTOS

Mis agradecimientos para:

La Ilustre Universidad de Los Andes y a todos los profesores que participaron en mi formación académica, fueron parte fundamental y ejemplo de esta gran profesión.

Nuestra tutora Piedad Londoño, por el adiestramiento y colaboración que nos ofreció en este trabajo y por ser unos de los mayores ejemplos del ser maestra.

La Unidad Educativa Colegio “El Buen Maestro”, porque es aquí donde cumpla mi sueño y comparto cada día especial con los niños y niñas que llenan mi vida.

Los niños y niñas que comparten conmigo cada jornada, porque me hacen sentir cada día que no me equivoqué y este era el camino correcto. Los quiero chiquitines.

GRACIAS POR SER PARTE DE ESTE GRAN SUEÑO

Dayana Uzcátegui

UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN PREESCOLAR

**LA ESTIMULACIÓN PRENATAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL
DEL/DE LA NIÑO/A**

AUTORAS: Mery, Hernández

C.I.: 17.751.509

Dayana, Uzcátegui

C.I.: 17.340.468

TUTORA: Piedad Londoño M

FECHA: Diciembre 2009

www.bdigital.ula.ve

RESUMEN

“La estimulación prenatal para el desarrollo integral del/de la niño/a”, es una investigación de tipo documental en la cual se pretende establecer la importancia de la estimulación durante el proceso de gestación, para derivar estrategias destinadas a favorecer la génesis y evolución de habilidades y capacidades que redunden adecuadamente en el desarrollo integral del/de la infante/a. Luego de realizar sondeos personalizados a un conjunto de expertos en obstetricia que laboran en consultorios, tanto privados como públicos, y tras la revisión biblio-hemerográfica y de material electrónico sobre el tema, se pudo determinar que en la actualidad existe un alto grado de desinformación acerca de los beneficios que aporta la práctica de estimulación prenatal sobre el desarrollo del/de la niño/a y, al mismo tiempo, la necesidad de vincular al padre y demás familiares en un proceso que los compromete a todos como integrantes de un entorno que recibirá a un nuevo miembro del grupo social; razón por la cual se vio la necesidad de plantear una propuesta orientadora con la finalidad de proporcionar información y de guiar a los especialistas en la rama de educación y salud, a la población en general y, sobre todo, a los padres y mujeres embarazadas, sobre la importancia de estimular al/a la bebé desde que se encuentra en el vientre materno; no sólo como una vía

para propiciar situaciones que favorezcan su proceso evolutivo en relación con lo biológico, sino para crear ambientes armónicos que coadyuven con su bienestar emocional y el de cada uno de los miembros de la familia.

Palabras clave: Estimulación prenatal, desarrollo integral.

INTRODUCCIÓN

El proceso del desarrollo humano ha sido tema de interés e investigación de numerosos expertos que, gracias a sus estudios y a los avances de la tecnología, han podido explicar muchas de las incertidumbres que se tenía al respecto. Sin embargo, muchas de las teorías y concepciones que las enmarcan han evolucionado hasta el punto de considerar al feto como un ser sensible, capaz de percibir y dar respuesta a estímulos del medio ambiente. Dicha postura surge como consecuencias de investigaciones cuyos objetivos se han centrado en dar una explicación científica a los aspectos que intervienen en el crecimiento y desarrollo del ser humano; situación que ha permitido no sólo demostrar el comportamiento del feto ante los estímulos del medio ambiente, sino también los beneficios que estos arrojan al desarrollo de los sentidos y de la estructura cerebral del feto.

Esta nueva perspectiva del desarrollo humano ha demostrado que el comportamiento humano depende de la carga biológica que el individuo hereda de los padres y de los estímulos que le ofrece el medio ambiente y que, en gran medida, determinarán su personalidad. Tal situación hace que durante la etapa de gestación se considere importante el establecimiento de un ambiente armonioso, lleno de estímulos adecuados y cuidados hacia el/la bebé, por ser el periodo cuando se halla más vulnerable y, por tanto, es clave para su crecimiento y desarrollo.

A pesar de los estudios y aportes que han proporcionado los investigadores acerca de la importancia de brindarle al/ a la bebé estímulos para su adecuado desarrollo, existe una gran desinformación

en la población sobre los beneficios de la estimulación prenatal para el desarrollo de capacidades y habilidades del feto; razón por la cual se ha visto la necesidad de determinar, a través de un estudio bibliográfico, la importancia de realizar actividades de estimulación que favorezcan el desarrollo de/de la niño/a desde el vientre materno; para estar en posibilidad de elaborar una propuesta que permita brindar orientaciones a madres, padres, familiares, enfermeros/as, médicos y docentes, sobre la importancia de la estimulación prenatal como estrategia para favorecer el desarrollo y crecimiento del/de la bebé, de manera que al nacer cuente con mayores potencialidades y capacidades.

Atendiendo a la necesidad de informar a las personas respecto a la importancia de realizar prácticas de estimulación prenatal, el material consultado se ha organizado de la siguiente manera: En el CAPÍTULO I, se plantea la problemática a estudiar, resaltando su importancia e indicando los objetivos que se persiguieron para el desarrollo del proyecto. El CAPÍTULO II, se refiere al marco conceptual, el cual contiene algunos de los antecedentes de estudio y la base teórica que sustenta y explica el desarrollo integral del/ de la niño/a, el desarrollo intrauterino y la estimulación prenatal. EL CAPÍTULO III, constituye el marco metodológico, en dónde explica cómo se llevó a cabo el proyecto, señalando a su vez el tipo de investigación que se realizó y las herramientas usadas para su desarrollo y, por último, en EL CAPÍTULO IV, se presenta una propuesta como estrategia educativa, dirigida a madres, padres, familiares, médicos, docentes y demás miembros interesados en el tema, con la finalidad de informar y preparar a dicha población acerca de la importancia que existe de la puesta en práctica de ejercicios de estimulación prenatal para el desarrollo integral de los/as niños/as.

CAPÍTULO I

EL Problema.

Planteamiento del Problema

A lo largo de la historia de la humanidad se ha creído que el cuidado de la madre ejerce una influencia en el desarrollo físico, emocional e intelectual del / de la niño/a, puesto que al individuo se le ha considerado un ser en constante crecimiento desde el momento de su concepción, ya que se encuentra sujeto a factores genéticos y ambientales que determinarán la formación de su personalidad. Gracias al avance de la ciencia y la tecnología ha sido posible el seguimiento del desarrollo del feto desde el momento en que el óvulo es fecundado por el espermatozoide, para descubrir que durante el embarazo tanto los factores físicos como emocionales, nutricionales y sociales, repercuten de forma directa sobre la salud física y mental de los/as niño/as después de nacer. Se ha demostrado que llevar una dieta balanceada, realizar ejercicios con regularidad, rodearse de un ambiente cálido en el hogar y contar con un soporte familiar adecuado, constituyen algunos de los factores necesarios para favorecer el desarrollo armónico de los/as niños/as dentro del útero.

A pesar de que las personas son conscientes de los efectos que ejercen los cuidados prenatales sobre el feto y su desarrollo, en la actualidad existen pocos programas institucionales destinados a orientar a las madres y a la población en general acerca de la importancia de estimular a los/as bebés desde su concepción como medida necesaria para lograr el desarrollo pleno de sus potencialidades y habilidades.

Tomando en cuenta lo expuesto, se considera de vital importancia indagar en la información científica existente con el fin de argumentar la importancia de realizar ejercicios de estimulación prenatal para el desarrollo integral del/ de la niño/a, así como también revisar técnicas a utilizar, momentos propicios para el comienzo de la práctica, y sus beneficios, con la intención de proponer estrategias dirigidas a las mujeres embarazadas y personas involucradas en el desarrollo del/ de la niño/a antes de nacer, donde se exponga la forma de llevar a cabo los ejercicios de estimulación prenatal y que conduzcan a proporcionar condiciones óptimas para su evolución. Los padres al jugar un papel protagónico en el desarrollo de sus hijos/as, deberán facilitar las condiciones ambientales más adecuadas, puesto que de ello dependerá, en gran medida, el adecuado desarrollo del feto; pues la calidad de la interacción que establezcan los padres con su bebé antes de nacer, repercutirá en el desarrollo de las capacidades y habilidades del/ de la niño/a.

Además de los padres, la comunidad y diversas organizaciones públicas también jugarán un papel importante en el adecuado desarrollo del programa que se plantea en este trabajo investigativo, ya que de ellos dependerá que se implementen estrategias y programas educativos dirigidos a la población, con la finalidad de orientar a las personas acerca de la importancia de realizar ejercicios de estimulación prenatal, como estrategia para potenciar las habilidades y capacidades del/ de la niño/a, desde antes de nacer.

La reflexión sobre el tema lleva a plantearse las siguientes preguntas: ¿en qué consiste la estimulación prenatal?, ¿qué tipo de estímulos deben realizarse?, ¿pueden ser implementadas las técnicas de estimulación prenatal por los padres?, ¿cuál es el momento propicio para iniciar los ejercicios de estimulación prenatal?, ¿qué beneficios trae la

estimulación para la madre y el bebé?, ¿cómo puede la comunidad, la familia y las diversas organizaciones públicas ayudar al fomento de programas de este tipo?, y sobre todo ¿qué estrategias se pueden implementar para estimular el aprendizaje y desarrollo del/de la niño/a desde que se encuentra en el vientre materno?.

Dichas interrogantes permiten realizar una investigación cuya finalidad es derivar estrategias destinadas a la estimulación prenatal y los beneficios que estos estímulos arrojan para el desarrollo integral del/ de la niño/a.

Justificación del Problema.

La forma en que los padres conciben la llegada de un/a hijo/a puede ser fundamental para el adecuado desarrollo del/ de la mismo/a, puesto que en la medida en que ellos quieran y deseen a su hijo/a, estarán generando un mayor vínculo afectivo y, por ende, un ambiente rico en estímulos, lo que le proporcionará al bebé mayores posibilidades para el desarrollo pleno de sus habilidades y capacidades.

En tal sentido Ruiz (entrevista personal, Abril 16, 2009), indica que es fundamental el papel que desempeñan los padres al establecer vínculos afectivos y comunicacionales con su hijo/a, puesto que se generará un ambiente agradable y tranquilo para el/la bebé, permitiendo que se sienta querido y aceptado.

De igual forma Manrique (1990), señala que la manera como los padres interactúen con su bebé va a ser fundamental para su desarrollo: el optimismo, confianza y cordialidad van a ser consecuencias naturales, si dicha interacción se lleva de forma adecuada.

Por otro lado, Gurreonero (2006), señala que la estimulación prenatal es muy importante, ya que propicia que el/la bebé nazca con

grandes dosis de dinamismo, con más curiosidad y mucho más capacidad para el desarrollo de su sociabilidad, en comparación con los/as niños/as que no sean estimulados.

Con lo planteado se hace notoria la importancia que existe en preparar y orientar a las madres, los padre y a la población en general, sobre la puesta en práctica de dichos estímulos, ya que estos representarán estrategias de gran valor para ayudar el desarrollo de las capacidades de/ de la bebé.

Consecuente con lo señalado, en el Currículo de Educación Inicial (2005) se destaca la importancia de atender a la mujer en período de gestación:

El nivel maternal incluye la orientación a las mujeres embarazadas en el área de salud, alimentación y estrategias para favorecer el desarrollo de manera que al nacer el niño y la niña cuenten con potencialidades que le permitan avanzar en su desarrollo integral (p.18)

Partiendo de la idea de que la estimulación prenatal permite al/ a la bebé optimizar el desarrollo de sus sentidos y de establecer vínculos afectivos y relacionales como base para su aprendizaje y posterior desarrollo de destrezas cognitivas e intelectuales, es necesario estudiar la importancia de esta práctica para favorecer el desarrollo global del/ de la niño/a, como factor que beneficiará el avance de sus destrezas y habilidades, permitiendo que el/la bebé pueda alcanzar un potencial intelectual, creativo, comunicacional y afectivo más elevados, en comparación con los/as infantes/as que no sean estimulados/as.

Objetivos

General:

- Estudiar estrategias adecuadas para el ejercicio de la estimulación prenatal que repercutan favorablemente en el desarrollo integral del/ de la niño/a durante su gestación y luego de su nacimiento.

Específicos:

- Determinar la importancia de la estimulación prenatal para el desarrollo del/ de la niño/a a través de un estudio bibliográfico referente al tema.
- Indicar los aspectos favorecidos por la práctica de la estimulación prenatal del desarrollo integral del/ de la niño/a.
- Crear estrategias y orientaciones dirigidas a las madres, a los padres y demás personas involucradas en el cuidado del/ de la niño/a para la puesta en práctica de técnicas de estimulación prenatal que repercutan en su desarrollo integral.

CAPÍTULO II

Marco Teórico

A pesar de que hace varios años se tiene la idea de que estimular a los/as bebés desde su estadía en el vientre materno trae beneficios, son pocos los estudios centrados en este punto; sin embargo, los investigadores preocupados en estudiar el tema, han proporcionado valiosos aportes. Ejemplo de ellos son los trabajos realizados por Manrique (1990) que, en su investigación-acción *“Abran paso al bebé”*, expuso que el ejercicio de la estimulación prenatal tiene como objetivo dar inicio al proceso de aprendizaje del/la bebé aún antes de nacer; optimizando de esta forma su desarrollo mental y sensorial, proporcionando a su vez un elevado desarrollo visual, auditivo y motor, para con ello aportar mayor capacidad de aprendizaje y superiores coeficientes de inteligencia.

Por otra parte, Verny y Kelly (1992) en su obra *“La Vida Secreta antes de nacer”*, producto de amplios estudios y la colaboración de diversos expertos, señalan que el/la niño/a intrauterino es un ser humano consciente, que reacciona ante los estímulos del medio externo; capaz de ver, oír, experimentar, degustar e incluso aprender. Además, indica que el/la niño/a antes de nacer puede tener una vida emocional activa, puesto que es capaz de sentir, lo cual permitirá, de acuerdo a los estímulos que reciba, forjar una determinada personalidad.

Del mismo modo Sontang, citado por la Asociación Mundial de Educadores Infantiles (2008), explica que las actitudes y los sentimientos maternos captados por el/la niño/a no nacido dejan una marca permanente en su personalidad. Las emociones, los pensamientos y los sentimientos positivos de la madre tienen un efecto potencialmente benéfico en el/la niño/a antes de nacer y lo que suceda en el entorno de la madre durante el embarazo afectará profundamente los estándares comportamentales del/ de la bebé.

A partir de lo planteado es posible afirmar que la estimulación prenatal debe ser considerada como una estrategia valiosa que permitirá establecer lazos más profundos de afectividad con el/la bebé y un recurso importante que permitirá al/ a la infante desarrollar sus habilidades y capacidades después de nacer, contribuyendo de esta forma a su desarrollo global; de allí que los aportes señalados servirán como vías de reflexión para precisar la importancia de la estimulación prenatal e identificar los aspectos que se verán favorecidos por su práctica, para luego estar en condiciones de generar estrategias y orientaciones dirigidas a quienes tengan la responsabilidad de atender y promover el desarrollo integral de los/as niños/as desde su gestación.

2.1 Bases Teóricas.

Gracias a las observaciones e investigaciones que han llevado a cabo especialistas en distintos campos de estudio, hoy en día se tiene una comprensión de la vida dentro del útero, lo cual ha generado un nuevo paradigma al considerar al/a la bebé como un ser capaz de desarrollar un conjunto de habilidades y capacidades que le permitirán alcanzar un desarrollo pleno.

En este sentido, para llevar a cabo la presente investigación y en función de lograr los objetivos propuestos, es necesario estudiar y analizar determinados temas tales como: el desarrollo integral, el

desarrollo prenatal, las bases científicas de la estimulación prenatal y los beneficios de esta práctica para el posterior desarrollo de las habilidades y capacidades de/ de la niño/a.

2.1.1 El Desarrollo Integral

Hoy en día son muchas las tendencias y teorías destinadas a describir y comprender las diversas estructuras y elementos que intervienen en el desarrollo humano. Dentro del Currículo de Educación Inicial (2005), se presenta una visión humanista social del desarrollo, el cual considera que este “es un proceso que se produce a lo largo de toda la vida y que se origina por la combinación de estructuras biológicas (lo genético) y las condiciones sociales y culturales (medio ambiente)” (p. 32). En tal sentido el/la bebé que se encuentra dentro del vientre materno va a estar sujeto a una serie de factores de gran importancia para su desarrollo; en primer lugar, a la carga genética o carga hereditaria la cual lo/la dota de características que lo harán particular, definiéndolo/a como ser único/a y, por otro lado, a los estímulos que le proporcionará el medio ambiente, el cual percibirá a través de sus sentidos y que junto a la carga biológica determinará el desarrollo de su personalidad. Un desarrollo que se produce a lo largo de toda la vida y que según Santrock, citado en el Currículo de Educación Inicial (2005), se encuentra enmarcado en periodos de vida los cuales van a estar determinados por el grupo de características correspondientes a la edad cronológica del individuo.

Siguiendo lo planteado por Santrock (2005), la Educación Inicial lleva una secuencia que contempla tres periodos: el periodo prenatal que abarca desde el momento de la concepción hasta el nacimiento; la primera infancia que va desde el nacimiento hasta los 24 meses, aproximadamente, y la niñez temprana que abarca desde los 2 hasta los 5 ó 6 años de edad.

Cada uno de estos periodos representa las primeras etapas del desarrollo humano, en el cual el/la niño/a irá experimentando cambios que dependerán, no sólo de sus capacidades y habilidades, sino de las experiencias significativas que le proporcione el medio ambiente.

El estudio del desarrollo humano sin embargo, muestra un enfoque de mayor interés cuando se enfatiza en el análisis de las áreas que lo configuran, pese a que tal como lo señala La Guía Práctica de Actividades para niños Preescolares (1984), “se trata de un recurso metodológico para estudiar el desarrollo del niño y para poner de relieve las semejanzas y diferencias de los diversos procesos” (p.23).

Dicho análisis versa sobre las áreas del desarrollo físico, cognitivo, psicomotor, socioemocional y del lenguaje y, presentadas de manera sucinta, indica que:

El Desarrollo Físico tal y como lo señala la Guía Práctica de Actividades para Niños Preescolares (1984), se refiere a todo lo relacionado con el desarrollo corporal del/de la niño/a; incluyendo aspectos tales como el peso corporal, estado nutricional, salud bucal, capacidad auditiva y visual, inmunizaciones, estado de higiene, presencia de enfermedades o defectos físicos del/ de la infante/a.

El estado nutricional y físico que presenta el/la bebé al momento de nacer depende en gran medida del cuidado alimenticio y físico que sostuvo la madre en su periodo de gestación. Los/las bebés que nacen fuertes y sanos tienden a mostrar un mejor desarrollo de sus potencialidades y habilidades en comparación a los/as niño/as que nacen desnutridos, es por esta razón que las mujeres embarazadas deben tener una dieta nutricional balanceada, que permita al/la bebé obtener todos los nutrientes necesarios para su desarrollo. El tipo de alimentación que

sostenga la madre antes, y sobre todo durante la gestación, será fundamental para el adecuado crecimiento y desarrollo del/ de la infante/a.

En tal sentido, Papalia y Olds (1997) señalan que:

Las madres bien alimentadas dan a luz bebés sanos en tanto que aquellas cuya dieta es inadecuada tienen mayor posibilidad de dar a luz niños prematuros o bajos de peso, o bebés que nacen muertos o mueren poco después del parto u otros cuyos cerebros no se desarrollan con normalidad (p: 74).

Por esta razón es que los alimentos a consumir durante el embarazo deben ser ricos en nutrientes esenciales que incluyan verduras, legumbres, frutas frescas, cereales, además de integrar alimentos con proteínas tales como pescado, aves, productos lácteos, carnes rojas y huevos. Los alimentos que la madre consuma durante el embarazo repercutirán en el crecimiento del feto en el útero, motivo por el cual el consumo de nicotina, alcohol o drogas, deberá evitarse durante este periodo, puesto que así como los nutrientes y vitaminas atraviesan la placenta, dichas sustancias tóxicas también lo harán, generando fuertes trastornos en el desarrollo del feto (Stoppard, 2000).

Algunos de los efectos que producen dichas sustancias sobre el feto, consisten en un crecimiento retardado prenatal y postnatal, deformaciones faciales y corporales y desórdenes del sistema nervioso central. Estos últimos abarcan repuestas pobres de succión, anormalidades en las ondas cerebrales del/de la bebé y perturbaciones del sueño en la infancia; además, a lo largo de la niñez, un corto periodo de atención, intranquilidad, irritabilidad, hiperactividad, dificultades para aprender, limitaciones motrices y partos prematuros (Papalia y Olds, 1997).

Se hace notoria pues la importancia que existe en que las madres en periodo de gestación eviten el consumo de sustancias tóxicas y que a su vez sigan dietas nutricionales adecuadas, ya que esto permitirá el apropiado crecimiento de los órganos y huesos del feto, así como también un mejor desarrollo de sus potencialidades y capacidades, lo que hará que el/la bebé nazca más grande, saludable y activo.

El Desarrollo Cognitivo se refiere “a los procesos a través de los cuales el/la niño/a conoce, aprende y piensa” (Guía Práctica de Actividades para Niños Preescolares, 1984, p.26). El aprendizaje tiene sus bases en el desarrollo de los sentidos y procesos mentales del individuo, los cuales irán desarrollándose a medida que la persona se encuentre en contacto con experiencias. Dichas experiencias le proporcionarán al individuo un conjunto de estímulos, los cuales percibirá a través de los sentidos, y cuya información será enviada al cerebro para luego ser procesada y poder emitir algún tipo de respuesta. Esta situación se logra gracias a procesos cognitivos básicos que se desarrollan desde el momento en que el feto se encuentra en el útero, puesto que desde este momento el/la niño/a es capaz de percibir, procesar y reaccionar a los estímulos del medio ambiente (Delval, 1999).

Los procesos cognitivos básicos se encuentran relacionados con la percepción, la cual consiste en la capacidad de percibir la información del medio ambiente a través de los órganos sensoriales (vista, olfato, gusto, tacto y audición). La atención es la capacidad de focalizar las percepciones a estímulos determinados, discriminando a otros posibles focos de estímulos. La memoria que es el proceso mediante el cual el individuo tiene la facultad de codificar, almacenar y recuperar la información percibida a través de los sentidos. Estos aspectos serán las bases para el desarrollo de los procesos cognoscitivo y posteriores aprendizajes del feto (Feldman, 1999).

El Desarrollo Psicomotor es la conjunción de las funciones motrices y psíquicas. Esta área comprende los procesos asociados a postura, equilibrio, movimiento del cuerpo, control muscular y coordinación visomotora. Para que se pueda dar su desarrollo, el ser humano debe adquirir cierta madurez y crecimiento físico, el cual implique nervios, músculos y esqueleto que deberán desarrollarse simultáneamente (Guía Práctica de Actividades para Niños Preescolares, 1984). Las primeras experiencias motoras o de movimientos del/ de la niño/a van a tener lugar dentro del útero materno, donde paulatinamente el feto irá tomando conciencia de su propio cuerpo al llevarse las manos a la boca y ejercer presión en la paredes del útero, como consecuencias de los movimientos de las extremidades del cuerpo (Delval, 1999).

El Desarrollo socioemocional es el proceso mediante el cual el/la niño/a adquiere creencias, sentimientos y deseos que definirán su personalidad. Comprende las formas de interacción social del/ de la infante/a con sus pares y adultos, así como la formación y expresión de los sentimientos (Guía Práctica de Actividades para Niños Preescolares, 1984).

Para Goldberg y Lamb, citados en el texto Bases Curriculares del CEI (2005), el desarrollo socioemocional del/ de la infante/a es de suma importancia puesto que constituye la base del desarrollo integral; además señalan que “los primeros contactos resultan críticos para el establecimiento del vínculo entre padres e hijos, debido que para que se produzca el desarrollo social y emocional en el niño y la niña necesitan del contacto humano”(p.34).

Las actitudes y sentimientos de la madre y el padre durante la etapa prenatal influye en el desarrollo de la personalidad del/ de la niño/a, puesto que el/la bebé desde antes de nacer no sólo es capaz de experimentar a través de sus sentimientos y de aprender, sino que

también es capaz de sentir y percibir las emociones, los sentimientos y los mensajes que son transmitidos por la madre y el padre (Verny y Kelly, 1992).

La conducta de la madre tiene influjo en el desarrollo del feto. El/la bebé desde que se encuentra dentro del útero es capaz de percibir y descifrar los mensajes maternos de miedo o ansiedad, ya que la madre al estar asustada o con ansias produce sustancias químicas que aparecen naturalmente en la sangre y atraviesan la placenta provocando irritabilidad e intranquilidad en el feto, y reacciones fisiológicas asociadas al miedo y la ansiedad. Esto no significa que toda duda, ansiedad o preocupación ocasional repercuta en el desarrollo del/de la niño/a; sólo se verá afectado por los sentimientos negativos profundos y constantes (Asociación mundial de educadores infantiles, 2008).

Verny y Kelly (1992) señalan que "el amor de una madre hacia su hijo/a, las ideas que se forma de él/la, la riqueza de comunicación que establece con él/ella, tiene una influencia determinante sobre el desarrollo de su personalidad y sobre sus disposiciones de carácter" (p: 41). Lo que suceda en el entorno de la madre durante el embarazo afectará profundamente el comportamiento del bebé antes de nacer, debido a que una parte importante del carácter del/ de la niño/a se forma desde el vientre materno. Es por ello que se hace de vital importancia que la mujer durante el periodo de gestación se encuentre en un ambiente armonioso, de seguridad y apoyo emocional, para que pueda tener pensamientos positivos hacia su bebé, fortaleciendo su comunicación con él/ella.

Por otra parte, el papel del padre en el embarazo es de vital importancia, puesto que los sentimientos y actitudes que tiene hacia la madre y hacia el/la bebé proporcionarán un sistema constante de apoyo emocional, generando un ambiente agradable y de confianza, que será

fundamental para el fortalecimiento del vínculo afectivo madre – padre – bebé (Verny y Kelly, 1992).

El desarrollo del lenguaje de acuerdo al Currículo de Educación Inicial (2005), es uno de los aspectos fundamentales del desarrollo humano, puesto que representa un papel primordial para la formación del ser social. Además:

...el lenguaje se considera tanto un instrumento del pensamiento como un medio de comunicación. Su desarrollo se inicia con los primeros contactos de la madre con el/la bebé en su vientre. Es precisamente a través del lenguaje que el niño y la niña se insertan en el mundo y se diferencia en él, ya que su desarrollo va pasando de una función afectiva e individual, a cumplir una función eminentemente cognitivo y social (p:50).

El/la bebé desde que se encuentra en el vientre materno es capaz de realizar movimientos como respuestas a diversos estímulos que le proporciona el medio ambiente, siendo esta la forma de expresar lo que le agrada o desagrada. La madre, por el contrario, puede comunicarse y expresarse con su bebé de diferentes formas ya que el feto tiene la capacidad de escuchar el tono, el lenguaje y los patrones de voz de la madre y de las personas que se encuentran con frecuencia a su alrededor, las cuales reconocerá en cuanto nazca, mostrándose tranquilos y seguros. La madre y el padre al expresar sus sentimientos y emociones a través de un lenguaje corporal u oral, estará estableciendo lazos comunicacionales con el/la bebé desde su vientre, estrechando de esta forma los vínculos afectivos entre madre/padre y bebé.

Después de haber definido cada una de las áreas del desarrollo humano se puede decir que este es un proceso integral y multidimensional en donde nutrición, crecimiento, maduración, aspectos genéticos, cognoscitivos, socioemocionales y ambientales se encuentran

interrelacionados desde que el/la bebé se halla en el útero. El/la niño/a desde su concepción va a estar sujeto a un proceso de cambios en donde aprenderá a dominar niveles cada vez más complejos de movimientos, pensamientos, sentimientos y relación con los demás, es por ello que es de vital importancia la calidad, cantidad y variedad de estímulos que recibe el/la niño/a durante la gestación por representar esta una etapa vulnerable de su desarrollo.

2.1.2 El Desarrollo Prenatal.

Es un proceso continuo que se inicia en el momento en que el óvulo es fecundado por un espermatozoide, dando origen a una única célula denominada cigoto. Durante este proceso el cigoto se convierte en un individuo pluricelular, ya que se dará el crecimiento y la diferenciación celular, así como también la integración y maduración del individuo (Durán, 1995).

Según lo señalan Papalia, Olds y Feldman (2002), el desarrollo prenatal se encuentra enmarcado en tres etapas, las cuales representan las 40 semanas del desarrollo embrionario. Estas etapas son: Germinal, Embrionaria y Fetal.

Etapas germinal: Comprende desde el momento en que el espermatozoide fecunda el óvulo, hasta las dos semanas posteriores a la fertilización. Durante este periodo se inicia una rápida división y duplicación celular, volviéndose más complejo e implantándose en la pared del útero.

De forma paralela también comienza la diferenciación celular lo que producirá tres capas: la primera es la capa superior denominada ectodermo, responsable del desarrollo del cerebro, la médula espinal, los nervios, la piel, las uñas y el cabello del embrión; la segunda capa

llamada mesodermo encargada del desarrollo del corazón, los riñones, los huesos, los cartílagos, los músculos y las células sanguíneas; y la tercera capa es la interna y recibe el nombre de endodermo, y es la que se va a encargar de velar por el desarrollo de los intestinos, hígado, páncreas y vejiga (Papalia, Olds, Feldman, 2002).

Otro de los órganos que comienza su desarrollo durante este periodo son los relacionados a la nutrición y protección del bebé dentro del útero. Dichos órganos serán, la placenta y el saco amniótico. La placenta cumple grandes funciones; se encuentra conectada al/a la bebé o embrión a través del cordón umbilical, permitiendo que la placenta pueda distribuirle oxígeno y nutrientes, eliminando sus desechos corporales, ayudándolo a combatir las infecciones internas y dándole inmunidad contra diversas enfermedades. El saco amniótico, que es otro de los órganos que empieza a desarrollarse en este periodo, se caracteriza por ser una membrana llena de fluido que reviste al embrión en crecimiento, protegiéndolo y brindándole espacio para moverse (Papalia, Olds y Feldman, 2002).

Durante este tiempo el óvulo fecundado inicia su viaje por la trompa de Falopio con el objetivo de implantarse en la pared del útero para que, de esta forma, se vaya dando inicio a un conjunto de divisiones celulares, las cuales en el transcurso de algunas semanas se volverán más complejas, originando los distintos órganos y sistemas necesarios para el crecimiento humano.

Etapas embrionarias: Es la segunda fase de la gestación y se extiende desde la segunda hasta la octava semana; constituye un periodo muy importante en la evolución humana, puesto que se inicia el desarrollo de todas las principales estructuras internas y externas que formarán los sistemas orgánicos fundamentales del/de la bebé, además el cigoto pasa ser llamado embrión (Durán, 1995).

Durante cada semana el embrión irá desarrollando un conjunto de aspectos que lo formarán un individuo. Así pues, se tiene que para la cuarta semana se detectan los primeros latidos cardíacos. El embrión muestra un cuerpo flexionado, dando la apariencia de una “C”; los brazos y piernas se muestran en forma de brotes, la cabeza se encuentra en posición recta con el cuerpo y los diferentes órganos comienzan a desarrollarse (Lowdermilk , Perry y Bobak, 2005).

Entre la quinta y sexta semana de embarazo el embrión se mueve en un ambiente libre de gravedad, comenzando a doblar y rotar su cuerpo. El corazón crece con rapidez y comienza el esbozo de las cuatro cavidades cardíacas; el cerebro también crece de forma acelerada apareciendo los hemisferios cerebrales que gradualmente se irán convirtiendo en las partes más grandes del cerebro. Se desarrolla el estómago, el intestino, el aparato urinario, el páncreas y el cordón umbilical así como también empiezan a formarse y diferenciarse los ojos, las orejas, la nariz y la boca. La mayoría de los otros órganos continúan con su desarrollo (Stillwell, 2006).

En la séptima semana de gestación el embrión continúa con un desarrollo acelerado; los brazos y piernas son visibles, sin embargo, los dedos de las manos y pies aún no se han formado; el cerebro crece, así como también los ojos y la nariz, además los intestinos, el páncreas y los bronquios se encuentran evolucionando, y su piel comienza a percibir sensaciones (Moore y Martínez, 2004).

Para la octava semana o segundo mes de gestación el embrión mueve la cabeza, los brazos y el tronco. Comienza a expresar lo que le agrada y desagrada con movimientos corporales: da patadas, se sacude, se aleja de la zona en donde se presiona el vientre, entre otros. Los latidos del corazón son constantes. Se individualizan los dedos de las manos y de los pies y existe una mayor diferenciación entre las

extremidades de su cuerpo. Comienza la formación de glándulas sexuales, se constituyen los músculos, los nervios y la médula ósea. Los rasgos faciales son más definidos y el crecimiento de la cabeza del embrión se da de forma marcada y acelerada, como consecuencia del desarrollo cerebral existente. Los impulsos del cerebro coordinan las funciones de sus sistemas de órganos. Al terminar esta semana se da fin al período embrionario y es cuando el bebé deja de llamarse embrión para ser denominado feto (Asociación Mundial de Educadores Infantiles, 2008)

Etapas fetal: Este periodo abarca desde la novena semana de gestación hasta el nacimiento, y se caracteriza por un rápido crecimiento corporal y por la diferenciación y maduración de los tejidos y órganos que comenzaron su desarrollo durante el período embrionario (Moore y Martínez, 2004). Durante esta etapa el feto evoluciona de la siguiente manera:

A partir del tercer mes de gestación el hígado del feto se ha desarrollado mucho, aparece los riñones y el/la niño/a intrauterino es capaz de verter orina en el líquido amniótico. Los brazos y piernas van alargándose, ya posee uñas en los dedos de las manos y de los pies. Los rasgos faciales del feto son más definidos ya que los labios y la nariz son prominentes y los ojos se encuentran ya centrados cubiertos por los párpados. El sexo puede determinarse con facilidad. La sangre comienza a circular entre el feto y tanto el útero como la placenta empieza a cumplir su función de alimentar y proteger al feto en crecimiento (Papalia y Olds, 1997).

Además de lo expuesto, el feto para esta fecha comienza a ejecutar una variedad de movimientos necesarios para el desarrollo de los órganos internos. El/la niño/a intrauterino, comienza a mover las paredes del pecho como si estuviera respirando, y a pesar de no existir intercambio de gases, dichos movimientos son necesarios para el

desarrollo de los pulmones y el diafragma; del mismo modo el feto comienza a succionar su dedo pulgar, actividad que repite hasta el momento de nacer y que le ayuda a desarrollar los músculos que serán necesarios para alimentarse fuera del útero. Otros de los movimientos que el feto realiza para este periodo es el de abrir y cerrar la boca para tragar regularmente pequeñas cantidades de líquido amniótico el cual una parte va a los pulmones del pequeño/a y el resto al tubo digestivo, esta situación hace que el/la bebé cuando nazca pueda coordinar la succión y la deglución de los alimentos. Comienzan a formarse los órganos del gusto así como la estructura ósea. El sabor amargo del fluido amniótico estimula la sensibilidad de las papilas gustativas que estarán formadas totalmente para la semana 20 aproximadamente. El resto de los movimientos tales como mover las piernas, los dedos, los pies, los pulgares y la cabeza se dan como consecuencia del desarrollo de los actos reflejos. Para este tiempo el feto puede nadar y moverse libremente dentro del útero siendo todavía muy pequeño para que los movimientos puedan ser percibidos por la madre (Papalia y Olds, 1997).

Para el cuarto mes de gestación los latidos cardiacos del feto son más fuertes y perceptibles. Los bulbos y el nervio olfatorio se forman y se activa para este momento del embarazo. Las piernas se tornan mas largas que los brazos y los movimientos que realiza el feto ya son percibidos por la madre, esto se debe al fortalecimiento de sus huesos y músculos.

En esta fecha el feto crece rápidamente siendo más perceptivo a los estímulos que les llega del exterior del útero y es capaz de distinguir el sabor dulce de lo amargo, ingiriendo mayor cantidad de líquido amniótico ante sabores dulces y disminuyendo su ingesta ante sabores amargos. Del mismo modo el feto comienza a reaccionar ante los estímulos táctiles, si se le tocan los párpados, parpadea; si se le toca la palma de la mano, la empuña parcialmente; si se le tocan los labios, succiona; y si se le toca,

ligeramente, la planta de los pies, abre los dedos. Ante estímulos auditivo el feto reacciona de forma agitada cuando estos son fuertes y alterados, y calmándose cuando los ruidos son melodiosos y rítmicos. De igual forma para esta fecha se ha demostrado que el/la bebé es sensible a la luz, a pesar de no encontrarse su sentido de la visión totalmente desarrollado; gira la cabeza y realiza varios movimientos como respuestas ante estímulos luminosos. Todas estas reacciones se originan puesto que la estructura cerebral del feto para esta tiempo dispone del circuito neuronal necesario para ejercitar una memoria rudimentaria, siendo capaz de tener un aprendizaje condicionado, desarrollando comportamientos intencionales en apariencias (Asociación Mundial de Educadores Infantiles, 2008).

Con lo planteado se puede decir que es a partir de este momento del embarazo cuando se debe iniciar con la práctica de los ejercicios de estimulación, puesto que los órganos de los sentidos del feto inician su desarrollo, pudiendo el/la niño/a ser capaz de percibir y reaccionar antes los estímulos del medio ambiente.

En el quinto mes el feto es tan sensible al tacto como lo será después de nacer, puesto que los nervios encargados se consolidan en este lapso. Las manos ya están formadas al igual que los receptores de la sensibilidad cutánea de los dedos, permitiendo la estimulación del sentido del tacto. Para esta fecha la multiplicación de células nerviosas se completa y el cerebro crece de forma acelerada. En los extremos de los dedos ya hay huellas digitales y uñas. La piel está menos arrugada y rojiza en comparación a los meses anteriores. El feto tiene patrones definidos de sueño y vigilia. Comienza a crecer un pelo grueso en las cejas y pestañas, un pelo menos grueso en la cabeza y un pelo lanoso denominado lanugo el cual cubrirá todo el cuerpo del/ de la infante. En este mes de gestación el cerebro del bebé está totalmente receptivo a todos los estímulos, siendo capaz de percibirlos y procesarlos a través de

los órganos de los sentidos. Dichos estímulos promueven el desarrollo de las dendritas, que son las ramificaciones de las neuronas encargadas de establecer las conexiones neuronales conocida como sinápsis (Papalia y Olds, 1997).

A partir del sexto mes de gestación el crecimiento fetal disminuye un poco y su cuerpo se encuentra bien proporcionado, correspondiendo el peso del/ de la infante/a a músculo, masa ósea, tejidos y órganos en crecimiento. El/la niño/a intrauterino para este periodo puede abrir y cerrar los ojos y es capaz de mirar en todas direcciones, puesto que el órgano de la visión se termina de formar y desarrollar para este mes, lo cual permite que el feto posea una mayor agudeza visual en comparación a meses anteriores. La estructura de la columna vertebral comienza a formarse. Asimismo el/la bebé en esta etapa del embarazo puede oír bastante bien, ya que su aparato auditivo se encuentra formado; responde al escuchar la voz de su madre y a otras voces con las que se familiarizan. Es en este momento del embarazo donde la madre debe brindarle a su bebé experiencias auditivas y visuales estimulantes para el desarrollo de las capacidades de visión y audición del infante. La fosas nasales del feto inician su apertura como también se empiezan a desarrollar los vasos sanguíneos de los pulmones, segregando una sustancia llamada surfactante la cual cubre el interior de los sacos de aire permitiendo que los pulmones puedan expandirse normalmente durante la respiración, situación que hace que los pulmones tengan un crecimiento activo. El feto para esta época del embarazo posee muy poca oportunidad de sobrevivencia fuera del útero, puesto que su aparato respiratorio se encuentra aún inmaduro (Asociación Mundial de Educadores Infantiles, 2008).

Para el séptimo mes la cabeza del feto ya es proporcional al resto del cuerpo. Sus pulmones han alcanzado una maduración considerable, lo que permite que el/la niño/a pueda respirar aire, aumentando de esta

forma las posibilidades de supervivencia si recibe adecuada atención médica. El tono muscular del feto mejora de manera progresiva. El cerebro alcanza un desarrollo óptimo, haciendo que el bebé pueda controlar la respiración y temperatura en una manera primitiva. Al final del séptimo mes el feto posee patrones reflejos completamente desarrollados, pudiendo llorar, tragar, respirar y hasta en ocasiones succionar su pulgar (Papaila y Olds, 1997).

A lo largo del octavo mes los órganos del feto se perfeccionan. El vientre materno se torna cada vez más pequeño para el feto puesto que los huesos se alargan y ensanchan dificultando sus movimientos. En algunos casos el/la bebé adquiere la posición definitiva para salir del útero, posición que se caracteriza por tener el feto la cabeza hacia abajo y las nalgas hacia arriba. La cabeza del feto ha crecido debido al desarrollo del cerebro y el/la bebé es capaz de responder como un recién nacido, ya que abre y cierra los párpados, practica movimientos respiratorios y voltea la cabeza ante estímulos de luz, además de haber desarrollado cierta inmunidad para combatir infecciones leves (Asociación Mundial de Educadores Infantiles, 2008).

El noveno mes de embarazo representa el último periodo del desarrollo prenatal, las frecuencias cardíacas del feto aumentan y los órganos del/ de la bebé ya se encuentran totalmente desarrollados operando con mayor eficiencia. El feto se dedica a fortalecerse, crecer y a ganar peso, motivo por el cual apenas puede moverse dentro del vientre materno. El/la bebé ya se encuentra preparado para abandonar el interior de la madre en cualquier momento (Papaila y Olds, 1997)

Es a partir de la etapa prenatal donde el feto empieza a desarrollar sus órganos sensoriales, los cuales serán fundamentales para la percepción de experiencias ambientales que intervendrán en el desarrollo de la estructura mental del/ de la niño/a. Se puede decir que el periodo

del desarrollo previo al nacimiento es una etapa de preparación y crecimiento, donde el feto adquiere a lo largo de la gestación un conjunto de estructuras neuronales que permitirán el desarrollo de numerosas capacidades y habilidades que lo prepararán para el futuro.

Bases Científicas de la Estimulación Prenatal.

Anteriormente se pensaba que el cerebro del feto era incapaz de llevar a cabo procesos de aprendizaje que no fuesen respuestas reflejas, pero en la actualidad numerosas investigaciones relacionadas con la estimulación prenatal afirman que le/la bebé antes de nacer, es capaz de obtener y procesar información de diversos estímulos debido a que existe una relación entre el desarrollo del cerebro y los órganos de los sentidos del feto. Esta nueva percepción del/de la bebé dentro del útero, se debe gracias a los avances tecnológicos que han permitido realizar un seguimiento de la conducta del feto a lo largo de la gestación, descubriendo que el cerebro del/de la bebé se encuentra en constante evolución, siendo capaz de procesar y responder a los estímulos del medio ambiente.

En tal sentido se tiene que el desarrollo y maduración del sistema nervioso central y en particular del cerebro se debe a la interrelación o comunicación que tienen las neuronas entre sí, formando sinápsis (unión de una neurona con otra). La función de la sinápsis es importante puesto que al recibir información del medio ambiente permitirá integrar cada una de las neuronas a un sistema nervioso complejo. A mayor número de estímulos sensoriales, mejor será el desarrollo del cerebro del feto (Quiroz, 2000).

Por otro lado Villacorta (2004) indica que el 75% de la maduración del sistema nervioso del feto está programado genéticamente, puesto que el resto de la maduración depende de la experiencias, por lo que se recomienda proporcionarle al/ a la bebé un ambiente estimulante, puesto

que es de esta manera como el/la niño/a va a obtener un desarrollo bio-psico-social.

Con lo expuesto se tiene que, la estimulación prenatal se debe empezar a temprana edad gestacional puesto que, a mayor sinápsis neuronal, mayor será la capacidad de comunicaciones de la masa cerebral, llegando hacer más efectiva en su función y más perfecta en su estructura. En consecuencia, la capacidad mental y cerebral de la criatura habrá aumentado tanto como se haya estimulado y apoyado tempranamente la conformación y funcionamiento del sistema nervioso central, permitiendo el adecuado funcionamiento del cerebro y facilitando la comunicación y aprendizaje futuro.

Estimulación Prenatal.

Manrique (1990), considera que la estimulación prenatal es el proceso que promueve el aprendizaje del feto, optimizando su desarrollo mental y sensorial, a través de un proceso de enseñanza y aprendizaje, cuyo objetivo es motivar el potencial del feto durante la gestación.

Dicha estimulación se centra en un conjunto de acciones que al ser realizadas por la madre, padre, y demás personas durante el embarazo, proporcionará experiencias adecuadas para que el/la niño/a tenga la posibilidad de potenciar sus capacidades y habilidades, así como también tenga la alternativa de fortalecer los lazos comunicacionales y afectivos con el feto. Los estímulos prenatales se basan en actividades táctiles, visuales, auditivas, gustativa, olfativas y motoras que, de acuerdo con Ruiz (entrevista personal, Abril 16, 2009), deben ser aplicados en proporciones adecuadas y en el momento apropiado, puesto que esto ayudará a desarrollar las habilidades y capacidades del/ de la niño/a, preparándolo para afrontar la vida en el futuro.

Siguiendo con Ruiz (entrevista personal, Abril 16, 2009), los ejercicios prenatales se deben enfocar en el desarrollo y capacidades de los sentidos del feto, ya que estos serán la base de los futuros aprendizajes. En tal sentido se tiene que:

Los ejercicios relacionados a la estimulación táctil son los primeros que se deberían practicar durante el embarazo, puesto que la piel es uno de los primeros órganos que se desarrollan en el feto, mostrando su inicio de sensibilización en la octava semana de gestación aproximadamente, siendo las zonas más sensibles la planta de los pies, alrededor de la boca, palma de las manos, tórax y genitales del/ de la bebé. Al transcurrir los días otras zonas del cuerpo del feto irán siendo más vulnerable hasta llegar a una sensibilidad total de la piel o al desarrollo de los receptores sensoriales, reaccionando plenamente ante estímulos táctiles (Manrique, 1990).

Dicha técnica consiste básicamente en la utilización de elementos con texturas (masajeadores, almohadillas, colchas, entre otros), que colocado sobre el vientre materno, en el momento preciso y a presiones adecuadas, generará vibraciones que se transmitirán a través del líquido amniótico, las cuales serán captadas por los nervios periféricos de la piel del/ de la bebé, para luego ser transmitidas a la médula espinal y por último al cerebro, produciendo como consecuencia diversos movimientos en el feto. Del mismo modo las caricias suaves sobre el vientre materno representan un valioso estímulo, puesto que al ser acompañadas de palabras cariñosas no sólo estarán favoreciendo el desarrollo táctil del feto, sino también estarán beneficiando las relaciones comunicativas y afectivas, entre la madre, padres o demás familiares y el/la bebé (Ruiz. Entrevista personal, Abril 16, 2009).

El/la bebé al percibir estímulos táctiles, reacciona alejándose de las paredes del útero si casualmente lo toca, dobla los dedos y sube la rodilla

cuando la planta de los pies roza el cordón umbilical o las paredes del útero, de igual forma se toca la cara, abre y cierra los ojos, chupa su pulgar, pudiendo además percibir la temperatura que se produce cuando la madre se acaricia o realiza un masaje sobre el vientre (Terré, 2008).

En cuanto a las técnicas de estimulación visual, consisten en la utilización de luz natural y artificial como fotones de luz. La madre al exponer su vientre a diferentes intensidades lumínicas estará proporcionándole al/a la bebé el estímulo necesario para que pueda tener una mayor discriminación visual al momento de nacer. Este tipo de técnica se deberá comenzar a aplicar entre el séptimo y octavo mes de gestación, debido a que es a partir de este momento donde tanto el globo ocular como los párpados del feto se encuentran totalmente formados, pudiendo abrir y cerrar los ojos, contraer y dilatar las pupilas, dependiendo de la intensidad lumínica a que se exponga el vientre materno. Además, es para esta fecha que el/la niño/a es capaz de percibir y seguir las variaciones y las direcciones lumínicas que se le ofrecen (Papalia y Olds, 1997).

El estímulo luminoso al ser colocado sobre o cerca del vientre materno pasará tanto la pared uterina, como el líquido amniótico antes de llegar a la retina del feto, donde atravesará el nervio óptico para luego llegar a la corteza cerebral en donde procesará la información y reaccionará ante el estímulo. Dichas reacciones dependerán de la intensidad del estímulo lumínico que se le presente; se tiene entonces que si el estímulo luminoso es fuerte, el/la bebé realizará movimientos bruscos y cambiará de posición para protegerse de la luz, más sin embargos si los estímulos luminosos son tenues el/la bebé seguirá la dirección de esta (Terré, 2005).

La técnica de estimulación auditiva radica fundamentalmente en el uso de sonidos (rítmicos, melodiosos y voces), como elementos

esenciales para estimular el sentido de audición del/ de la bebé. El desarrollo de las estructuras auditivas del feto se completa entre las 24 y 28 semanas de gestación. Sin embargo, Terré (2005) indica que el feto no oye a partir de ese momento, sino que es capaz de percibir estímulos sonoros a partir de la semana 16, debido a que la formación del oído comienza para esta fecha.

Del mismo modo Terré (2005) indica que el sonido es una forma de energía mecánica que llega al feto desde el exterior y el interior. Antes que la estructura del oído del feto se encuentre totalmente formada, el/la bebé percibirá los sonidos a través de los receptores de la piel, que actuarán como una especie de oreja primitiva receptora de estímulos sonoros que luego irá percibiendo con su sistema auditivo. El latido del corazón de la madre, sus ruidos respiratorios e intestinales, la voz materna y los latidos del propio corazón del bebé serán los primeros sonidos que percibirá el feto.

Por otro lado Campbell (1998) señala que hay una conexión poderosa entre los sonidos, la música, la memoria y el aprendizaje prenatal, debido que las primeras lecciones del lenguaje hablado se dan antes del que el/la niño/a nazca. Los fetos memorizan las voces de sus madres, así como las características específicas de ritmo y entonación propias de la lengua materna, demostrando mayor interés por las personas que le hablan en la lengua materna. El feto al ser expuesto a estímulos sonoros reaccionará mostrando más atención y sus ritmos cardíacos y movimientos serán acelerados. Además, después de nacer, el mismo estímulo musical le tranquiliza y relaja, reducen sus frecuencias de latidos del corazón y hace que el feto entre en un estado de alerta, evidenciando de esta forma una memoria prenatal.

Con respecto a los sentidos del gusto y el olfato, estos se encuentran muy relacionados, debido a que el cerebro del feto los percibe

de forma muy parecida. Es a partir de la sexta semana cuando la lengua y las papilas gustativas comienzan a formarse, pero es hasta el segundo mes de gestación cuando el feto es capaz de tragar líquido amniótico ya que es para esta fecha que la boca del feto se encuentra totalmente formada, siendo capaz de abrirla, cerrarla y tragar. Para el tercer mes de gestación el sistema gustativo ya se encuentra desarrollado, y es a partir de este momento cuando el/la niño/a comienza a discriminar los sabores. Al percibir sabores dulces en el líquido amniótico aumentan los movimientos de deglución, pero si percibe sabores amargos o desagradables dentro del líquido amniótico, sus movimientos de deglución disminuyen y hasta en ocasiones deja de tragarlo (Terré, 2005).

En este sentido se hace importante acostumbrar al feto a percibir diferentes sabores a través de la comida. La madre al consumir una dieta balanceada y nutritiva durante su embarazo, estará brindándole al/a la bebé la posibilidad de percibir a través del líquido amniótico distintos sabores, estimulando de esta forma el desarrollo de las papilas gustativas desde el útero.

Por otro lado, el sentido del olfato comienza a desarrollarse aproximadamente en la quinta semana de gestación, manifestándose un esbozo de nariz en la primitiva cabeza del/ de la bebé. Entre la sexta y séptima semana se irán desarrollando la punta, la cresta nasales y el tabique, características que estarán bien constituidas y diferenciadas para la octava semana de gestación, así como también estarán formados los nervios y la membrana olfatoria pero será a partir del cuarto mes que el feto estará preparado para percibir olores a través del líquido amniótico (Terré, 2005).

Relacionado a lo expuesto Stoppard (2000), señala que el feto se familiariza con olores y sabores de los alimentos y las sustancias que consume la madre, es por esta razón que el desarrollo del sentido del

olfato y gusto se encuentra tan relacionados, puesto que esto depende del tipo de alimentos que consuma la madre en su periodo de embarazo.

Para que las técnicas de estimulación prenatal representen estrategias que potencien las habilidades y capacidades del feto, es importante resaltar que para su adecuada aplicación es necesario que la madre se encuentre en un estado de bienestar tanto físico como emocional, ya que el éxito de estas técnicas va a depender en gran medida de los pensamientos y deseos positivos de la madre. El padre al apoyar brindar cariño y atenciones tanto a su compañera como al/ a la bebé contribuirá a la estabilidad emocional de la madre y por ende del/ de la niño/a. Por esta razón es que también existen técnicas que no sólo van dirigidas directamente al feto sino también al incremento del bienestar de la gestante. Dichas técnicas tienen como finalidad que la madre logre alcanzar una atmósfera tranquila, atractiva y variada para eliminar el estrés del entorno cotidiano, consiguiendo una sensación de bienestar y, a su vez, un ambiente placentero para el feto (Manrique, 1990).

Existen técnicas de estimulación motora que no sólo beneficia el centro de equilibrio del/ de la niño/a sino también que ayuda a la madre alcanzar el bienestar físico y emocional necesario para que el/la bebé se encuentre en armonía. Dichas técnicas consisten básicamente en la realización, por parte de la madre, de actividades físicas que ayudarán a encontrar el equilibrio entre el bienestar físico y emocional que necesita para sentirse bien consigo misma y con su bebé; algunos de los ejercicios que ayudan a lograr este equilibrio consisten en actividades de gimnasia psicofísica, ejercicios de estiramiento, respiración, relajación, meditación y concentración, que le permitirá no sólo conseguir un estado de bienestar sino, además, la posibilidad de ejercitar de forma consciente los músculos y órganos que tendrán actividad durante el parto (Terré, 2005).

Es importante destacar que cada uno de los órganos de los sentidos del feto, alcanza su desarrollo en diferentes etapas del embarazo. Por esta razón los diferentes estímulos deben comenzar en el tiempo en que cada uno de los órganos se encuentre desarrollado, proporcionando en todo momento una atmósfera de tranquilidad y estabilidad, ya que este será el escenario adecuado para que el/la niño/a a través de las técnicas de estimulación prenatal pueda alcanzar el desarrollo de sus capacidades y habilidades.

Beneficios de la Estimulación Prenatal.

Las investigaciones realizadas sobre la estimulación prenatal han demostrado los grandes beneficios que estas técnicas han aportado, no sólo al desarrollo de las habilidades y capacidades del/ de la niño/a, sino también al fortalecimiento del vínculo afectivo con sus padres.

Para Terré (2005) uno de los beneficios más relevantes de la práctica de estimulación prenatal se basa en los cambios morfológicos y funcionales que sufre el cerebro, ya que los estímulos potencian la formación de sinápsis, favoreciendo el desarrollo adecuado del cerebro, siendo el infante capaz de concentrar su atención por más tiempo y, en consecuencia, obtener mayor aprendizaje. Además, el mismo autor señala que los estímulos prenatales optimizan el desarrollo de los sentidos del infante desarrollando sus habilidades para el lenguaje, la música y la creatividad.

Por otro lado, Manrique (1990) a través de su investigación pudo demostrar que los/as bebés que fueron estimulados nacieron con grandes dosis de dinamismo y seguros, además de verificar que la transmisión de los pensamientos y actitudes positivas por parte de los padres hacia el/la bebé favorece su comunicación y sociabilización.

Para Verny y Kelly (1992), los/las bebés que fueron estimulados cuando se encontraban en el útero manifestaron, al momento de nacer, un mayor desarrollo visual, lingüístico, auditivo, motor, así como también mostraron dormir mejor, encontrarse más alertas y afables en relación aquellos/as niños/as que no fueron estimulados. Del mismo modo las madres que hicieron uso de las técnicas de estimulación prenatal mostraron ser más seguras y activas durante la labor de parto, experimentando un mayor éxito durante el amamantamiento. Por otra parte los/as niños/as estimulados/as mostraron tener lazos más intensos de afectividad y por ende una mayor cohesión familiar, potenciando de esta forma la interacción madre-padre-bebé.

Según Ruiz (entrevista personal, Abril 16, 2009), las técnicas de estimulación prenatal promueven la salud física y mental del/ de la niño/a, ya que nacen más relajados, con los ojos y manos abiertos, lloran menos, duermen y se alimentan mejor.

Se hace notorio pues la importancia que existe en brindar al/ a la bebé las posibilidades de desarrollar al máximos sus capacidades y habilidades desde que se encuentra en el vientre materno. Sin embargo, a pesar de las afirmaciones precedente Quiróz (2000) señala que no es conveniente la sobre estimulación del infante debido a que el desarrollo cerebral requiere tanto de estimulación como de inhibición de las sendas neuronales. Por otra parte, Terré (2005) indica que la privación sensorial produce una decadencia en la morfología funcional del cerebro, llevando en ocasiones a déficit en la organización neuronal y, en consecuencia, a un retraso en el desarrollo global.

En tal sentido, aunque la práctica de estimulación prenatal resulte beneficioso para el desarrollo de las estructuras orgánicas sobre las que se asientan diversos aspectos del desarrollo, es importante considerar aspectos tales como la frecuencia, la intensidad, la fecha de comienzo y

el tipo de estímulos a aplicar, para evitar en todas las formas la sobreestimulación del infante que, lejos de favorecerlo, estará irrumpiendo en el desarrollo armónico de sus capacidades y habilidades. Por otro lado la falta de estímulos adecuados estarán privando al/ a la infante/a de un conjunto de experiencias sensoriales que le permitirá el adecuado desarrollo de sus potencialidades obteniendo su desarrollo integral.

CAPÍTULO III

Marco Metodológico

Tipo de Investigación

El presente trabajo es un estudio exploratorio que según Arias (2006) es aquel que: "se efectúa sobre un tema u objeto desconocido o poco estudiado..." (p.23). Asimismo, se apoyó en una investigación documental la cual, siguiendo con Arias (2006), consiste en:

...un proceso basado en la búsqueda, recuperación, análisis, crítica e interpretación de datos secundarios, es decir, los obtenidos y registrados por otros investigadores en fuentes documentales: impresas, audiovisuales, electrónicas. Como en toda investigación, el propósito de este diseño es el aporte de nuevos conocimientos (p.27).

Con apoyo en otro autor, se agrega que para Chávez (1994) "Los estudios documentales son aquellos que se realizan sobre la base de documentos o revisión bibliográfica." Además opina que "La finalidad de los estudios documentales es recolectar información a partir de documentos escritos y no escritos susceptibles de ser analizados..." (p. 137).

Atendiendo a lo expuesto, la presente investigación se basó en la revisión exhaustiva de fuentes literarias y audiovisuales que sirvieron como base para el desarrollo, interpretación y análisis del tema en estudio. Así mismo, se hizo un sondeo por ambulatorios, consultorios privados y el Departamento de Obstetricia del Hospital Universitario de Los Andes, con la finalidad de determinar la existencia de programas dirigidos a las mujeres embarazadas en donde se abordara lo referente a la práctica de estimulación prenatal.

Considerando los aportes de dicha investigación documental se plantea una propuesta enmarcada dentro de la modalidad de proyecto factible que tal como lo señala el Manual de Trabajos de Grado de Especialización y Maestría y Tesis Doctorales (2006):

... consiste en la elaboración y desarrollo de una propuesta, de un modelo operativo viable para solucionar problemas, requerimientos o necesidades de organizaciones o grupo sociales; puede referirse a la formulación de políticas, programas, tecnologías, métodos o procesos. El proyecto factible debe tener apoyo en una investigación de tipo documental, de campo o un diseño que incluya ambas modalidades (p.21).

Descripción de la Metodología

El desarrollo de la investigación se dio de la siguiente manera:

Primera Fase:

Estuvo orientada hacia la revisión o fichaje de las fuentes bibliográficas relacionadas con el tema, lo que permitió el desarrollo y secuencia de los aspectos teóricos y antecedentes de la investigación. Además durante esta fase se planteó la problemática a investigar, se realizó la justificación y se trazaron los objetivos a seguir, permitiendo elaborar una propuesta como estrategia viable para solventar la falta de

información existente en la población, acerca de la importancia de realizar prácticas de estimulación prenatal como metodología para el establecimiento de los vínculos afectivos y comunicacionales madre-padre-hijo/a, y para el desarrollo de las habilidades y capacidades cognitivas que prepararán al feto para la vida en futuro.

Segunda Fase

En esta se ejecutaron las actividades tendientes a consolidar el marco teórico y se conformó el marco metodológico de la investigación.

Tercera Fase

Se realizó el análisis de los datos bibliográficos que sustentan la propuesta.

Cuarta Fase

Elaboración de la propuesta para el establecimiento de estrategias destinadas a la práctica de estimulación prenatal como herramienta de gran valor para favorecer el desarrollo integral del/ de la niño/a.

Quinta Fase

Redacción final y presentación de la Propuesta.

CAPÍTULO IV

La Propuesta

ESTRATEGIAS PARA LA ESTIMULACIÓN PRENATAL QUE FAVOREZCAN EL DESARROLLO INTEGRAL DEL/DE LA NIÑO/A

Justificación.

Después de haber realizado una revisión bibliográfica acerca de la importancia de estimular a los/as niño/as desde temprana edad gestacional se vio la necesidad de plantear una propuesta educativa como herramienta para el desarrollo de habilidades y capacidades del infante. Dicha propuesta tiene como finalidad informar a madres, padres, educadores/as, médicos y a la población en general, sobre los aportes de la puesta en práctica de ejercicios de estimulación prenatal para el desarrollo integral del/ de la niño/a.

En tal sentido, para cumplir con el propósito de la propuesta es de vital importancia contar con la participación, en primer lugar de la familia por jugar un papel fundamental en el desarrollo del/de la niño/a, y por ser la encargada de brindar el espacio adecuado para que establezcan sus

primeras relaciones sociales y comunicacionales que serán base de su desarrollo. Del mismo modo el/la docente de Educación Inicial será clave en el desarrollo de la propuesta, por ser mediador/a de experiencias de aprendizajes y promotor/a social de su comunidad.

El desarrollo de la propuesta se llevará a cabo dentro de los espacios destinados a la Atención no Convencional, tales como “los ambientes familiares y comunitarios, ludotecas, hogares familiares y comunitarios de atención integral” (Currículo de Educación Inicial, 2005: 87) debido a que son los sitios adecuados para la orientación e información de las familias, mujeres embarazadas y demás miembros de la comunidad y que, aunado al trabajo del/ de la docente, familia y comunidad en el establecimiento de vínculos con organismos e instituciones que prestan servicios en el área de salud, que estarían ofreciendo herramientas adecuadas para la atención integral y de calidad, a las madres e infantes. Dicha propuesta se presenta como una guía práctica dirigida a madres, padres y personas interesadas en el desarrollo del infante, donde se expondrán una serie de técnicas que ayudarán tanto madres como a padres además de facilitar estrategias que conducen a potencializar las destrezas físicas e intelectuales del/ de la bebé desde que se encuentra en el vientre materno.

Fundamentación Legal.

Se parte de considerar los deberes y derechos de los/as niño/as y la familia, contemplados en la Ley Orgánica de Protección del Niño y Adolescente (LOPNA) creada en 1998, en su Art. 5º, donde señala que: “... El padre y la madre tienen responsabilidades y obligaciones comunes e iguales en lo que respecta al cuidado, desarrollo y educación integral de sus hijos.” De aquí la importancia de establecer mecanismos adecuados para la divulgación de información y apoyo a las comunidades y sobre

todo a los padres y a las madres, en relación a la importancia del cuidados del/ de la bebé y del establecimiento de un ambiente adecuado para potenciar el aprendizaje y su adecuado desarrollo desde el momento de su concepción

Siguiendo con la LOPNA (1998), en el artículo 44º de la Protección de la Maternidad, se indica que:

El estado debe proteger a la maternidad. A tal efecto, debe garantizar a todas las mujeres servicios y programas de atención, gratuitos y de la más alta calidad, durante el embarazo, el parto y la fase post natal. Adicionalmente, debe asegurar programas de atención dirigidos específicamente a la orientación y protección del vínculo materno-filial de todas las niñas y adolescentes embarazadas o madres” [Consulta de Internet].

Se hace notoria la importancia de desarrollar programas integrales como herramientas educativas dirigidas a la población en general y, sobre todo, la atención de las mujeres embarazadas, con la finalidad de propiciar ambientes adecuados en donde la madre pueda conocer y establecer estrategias para el desarrollo idóneo de las potencialidades y capacidades de su bebé, favoreciendo su desarrollo global.

El Estado al ser responsable de velar por la salud e integridad de los/as ciudadanos/as desde el momento de su concepción, tiene la obligación de propiciar programas dirigidos al bienestar físico, mental y moral de los/as individuos/as; razón por la cual es necesario que se establezca concordancia entre los diversos organismos competentes para la puesta en práctica de programas destinados al desarrollo de las potencialidades y capacidades del/ de la infante/a, así como de su adecuado crecimiento. La presente propuesta se presenta como alternativa para el desarrollo de programas institucionales que atiendan a

las necesidades de la población de brindar atención adecuada e integral, especialmente a mujeres embarazadas, sobre la importancia de la puesta en práctica de técnicas de estimulación prenatal para el desarrollo potencial de las capacidades y habilidades del/ de la bebé, preparándolo para que pueda afrontar de mejor manera la vida en futuro.

Objetivos

General

- Proporcionar a las madres, padres y personas interesadas estrategias para la estimulación prenatal que favorezcan el desarrollo integral del/ de la niño/a.

Específicos

- Ofrecer una vía para orientar a las madres, padres y personas interesadas que asistan a los espacios comunitarios de atención no convencional, ambulatorios y centros asistenciales sobre la necesidad de adoptar las técnicas de estimulación prenatal como estrategias que favorecerán el desarrollo integral del/de la niño/a.
- Proponer orientaciones que permitan capacitar a las madres, padres y personas interesadas sobre las estrategias de estimulación prenatal que aplicadas a los/as niños/as antes de nacer, favorezcan su desarrollo integral.

La propuesta se encuentra estructurada en cuatro (3) módulos; cada uno de ellos contemplan los siguientes aspectos: objetivo general, objetivos específicos, contenido, estrategias, recursos y evaluación. Cada uno de los módulos estará precedido por charlas orientativas destinadas a las personas interesadas con la finalidad de prepararlas para la puesta en práctica de actividades de estimulación prenatal.

Los módulos a desarrollar en este programa son:

Módulo Nº 1: Sensibilización.

Módulo Nº 2: Formas de estimulación: táctil, visual, auditiva, olfativa, gustativa y motora.

Módulo Nº 3: Ejercicios de Estimulación Prenatal.

UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN PREECOLAR

MÓDULO Nº 1

LA SENSIBILIZACIÓN



CC-Reconocimiento

MÓDULO Nº 1: SENSIBILIZACIÓN A LA ESTIMULACIÓN PRENATAL

OBJETIVO GENERAL: Sensibilizar a las madres, padres y otras personas, sobre los beneficios de la estimulación prenatal.

Objetivos Específicos	Contenidos	Estrategias	Recursos	Evaluación
Establecer la responsabilidad de la madre y del padre en relación al desarrollo integral del/la niño/a	<p>El rol de la madre y del padre</p> <p>Alimentación y cuidado de la mujer embarazada</p>	<p>Lectura de reflexión</p> <p>Dinámica de grupo</p> <p>Intercambio de ideas</p> <p>Diapositivas</p> <p>Análisis de material impreso</p>	<p><u>Humanos:</u> Madres, padres, otras personas interesadas y facilitadores</p> <p><u>Materiales:</u> Textos Lecturas Hojas, lápices, marcadores Rotafolio Medios</p>	<p>Participación individual y grupal</p> <p>Registro de conclusiones finales</p>

		Plenaria	audiovisuales	
Analizar la importancia de la estimulación prenatal para el desarrollo integral del/la niño/a	<p>Desarrollo integral</p> <p>Estimulación prenatal</p> <p>Beneficios de la estimulación prenatal</p>	<p>Lectura de reflexión</p> <p>Dinámica de grupo</p> <p>Intercambio de ideas</p> <p>Diapositivas</p> <p>Análisis de material impreso</p> <p>Plenaria</p>	<p><u>Humanos:</u> Madres, padres, otras personas interesadas y facilitadores</p> <p><u>Materiales:</u> Textos Lecturas Hojas, lápices, marcadores Rotafolio Medios audiovisuales</p>	<p>Participación individual y grupal</p> <p>Registro de conclusiones finales</p>

www.bdigital.ula.ve

Fundamentos Teóricos

Sensibilización.

La sensibilización es un proceso de comunicación, activo y creativo, que promueve una transformación, un cambio de actitudes y comportamientos en la sociedad. A través de la sensibilización se pretende lograr una toma de conciencia respecto a una determinada problemática, en este caso, respecto a los beneficios que puede aportar la estimulación prenatal.

A través de este módulo se pretende alcanzar la concientización de las madres, padres y demás miembros de la comunidad acerca de la importancia de atender las necesidades del/ de la niño/a desde el momento de su concepción, con el propósito de brindar las estrategias y

condiciones ambientales adecuados para potenciar el desarrollo de las capacidad y habilidades del/ de la infante desde que se encuentra en el vientre materno.

Participación de la madre y el padre.

Las actitudes y sentimientos de la madre en la etapa prenatal influyen directamente en la personalidad del/ de la niño/a, puesto que este/a es capaz de sentir y percibir las emociones, sentimientos y mensajes de la madre desde que se encuentra en el vientre materno. Esto sugiere la importancia que hay en que las mujeres embarazadas disfruten de un ambiente armonioso y estable en el hogar, ya que le proporcionará seguridad y estabilidad, permitiendo que la madre se sienta tranquila y segura, lo que generará que sus pensamientos hacia el/ al bebé sean de amor, aceptación y optimismo.

Por otra parte, el papel del padre es fundamental durante el periodo de gestación por representar este un apoyo emocional importante para la mujer embarazada. Los sentimientos y las actitudes positivas que tenga el padre hacia su pareja e hijo/a harán que el entorno familiar se torne ameno y confiable. La mujer embarazada tiende a ser más sensible a los conflictos de pareja por los cambios hormonales y físicos y, también, por los malestares generales que experimenta durante la gestación, razón por la cual el hombre debe ser consciente del cuidado que debe tener con su pareja y bebé, brindándole afecto, cariño y confianza, lo cual permitirá el fortalecimiento de los vínculos afectivos entre madre-padre- bebé (Asociación Mundial de Educadores Infantiles, 2008).

Alimentación y cuidados de la mujer embarazada.

Durante el embarazo es fundamental cuidar la salud de la madre y del/de la niño/a que va a nacer, ya que de esto depende el adecuado crecimiento y desarrollo del feto. La madre durante este periodo deberá aprender cómo llevar una vida sana y activa, para garantizar el bienestar del/ de la infante/a. Entre algunas de las recomendaciones que la madre debe seguir para el cuidado de su salud y la de su hijo/a durante la gestación consiste, en primer lugar, en llevar un control de salud prenatal con un médico de confianza, puesto que esto contribuye a proteger la salud de la madre y el/la bebé, permitiendo detectar a tiempo posibles complicaciones en el embarazo. Es importante la participación de su pareja o de algún familiar cercano al momento de asistir a los controles de salud, ya que esto hará que la madre se sienta más tranquila y apoyada. En segundo lugar la alimentación de la madre durante el embarazo va a repercutir de forma directa en el desarrollo y bienestar del/ de la bebé (Stoppard, 2000). Una mujer que consuma una dieta balanceada durante el periodo de gestación estará garantizando todos los nutrientes necesarios para que el/la bebé crezca y se desarrolle de forma sana y fuerte; razón por la cual es aconsejable que la alimentación de una mujer embarazada consista básicamente en el consumo de:

- Un vaso adicional de leche y un plato adicional de frutas o verduras.
- Pescado; ya que mejora el desarrollo del cerebro y de la retina del feto.
- 8 vasos de agua al día.
- Alimentos que contengan vitamina C como kiwis, naranjas, tomates y brócolis.
- Pocas grasas (mantequilla, margarina, frituras y aceites) y dulces (azúcar, postres, bebidas y galletas).

Del mismo modo es importante resaltar que el consumo, por parte de la madre, de bebidas que contengan cafeína, así como el consumo de bebidas alcohólicas, es nocivo para el desarrollo del/ de la infante, puesto que inhibe su adecuado desarrollo.

El entorno en donde se desenvuelve la mujer que se encuentra en estado, es primordial para el bienestar de la madre y su bebé; por esta razón es importante que dentro del hogar exista un espacio acogedor y tranquilo en donde la madre pueda relajarse, descansar y establecer una relación comunicacional con su hijo/a que se encuentre en el vientre.

Los ejercicios que la madre realice durante el periodo de gestación le permitirán llevar una vida más activa y saludable, haciendo que se sienta bien. Los ejercicios moderados permitirán preparar el abdomen, pelvis y glúteos y el conjunto de músculos que se pone en uso en la labor de parto. Además, los ejercicios ayudan a aliviar las tensiones corporales ocasionadas en el embarazo.

Es muy importante que la madre, el padre y demás familiares conozcan los cuidados que debe tener la mujer embarazada, puesto que lo ideal es que la madre pueda vivir esta etapa como una gran experiencia, llena de felicidad y bienestar. Es elemental recordar que los/as niños/as perciben todo lo que pasa en su entorno desde que se encuentran en el vientre materno, razón por la cual es importante brindar un ambiente lleno de estímulos, cuidados y bienestar desde el momento en que el/la bebé es concebido.

El Desarrollo Integral

El Currículo de Educación Inicial (2005) presenta una visión humanista social del desarrollo, donde señala que es un “proceso que se produce a lo largo de toda la vida y que se origina por la combinación de

estructuras biológicas (lo genético) y las condiciones sociales y culturales (medio ambiente)” (p. 32). El/ la bebé, desde que se encuentra en el vientre materno, va a estar sujeto a un conjunto de aspectos de gran relevancia para su desarrollo; por una parte, estará presente la carga genética la cual le proporcionará un conjunto de características que lo hará único y, por otro lado, a los estímulos que brinda el medio ambiente, el cual percibirá a través de los sentidos y que aunado a la carga hereditaria, definirá su personalidad.

El desarrollo del individuo es un proceso de cambios donde el/la niño/a irá aprendiendo paulatinamente a dominar niveles cada vez más complejos de movimientos, pensamientos, sentimientos y relación con los demás. Es un proceso complejo y dinámico que se produce continuamente y en interacción con el ambiente biofísico y social de los cuales el/la infante/a aprende de las experiencias brindadas; por esta razón, es de vital importancia la calidad, cantidad y variedad de estímulos que percibe el/ al niño/a desde que se encuentra en el vientre materno por representar esta etapa la más vulnerable para el desarrollo de un conjunto de habilidades y capacidades, permitiendo de esta forma alcanzar importantes logros en el área social, cognitiva, motora, del lenguaje y sensorial. Cuando se habla de desarrollo integral en la niñez, no sólo se piensa en favorecer la salud física, sino también proveer las bases para el desarrollo de destrezas cognitivas, sociales, emocionales, de lenguaje y motoras.

La Estimulación Prenatal

La estimulación prenatal es el conjunto de actividades que, realizadas por la madre, padre o demás personas durante el periodo de gestación, enriquecerán el desarrollo físico, emocional y social del/ de la niño/a desde el momento en que es concebido. Dichas actividades se

centran en la puesta en práctica de ejercicios que estimulan el desarrollo de los sentidos del/ de la bebé, debido a que son estos los receptores de experiencia y, por ende la base de cualquier aprendizaje. A mayor estimulación que reciba el/la bebé en su etapa prenatal, mayor será el nivel de adaptación al nuevo ambiente desde el momento del nacimiento, y las posibilidades de que pueda desarrollar ampliamente su potencial se verá incrementadas (Asociación Mundial de Educadores Infantiles, 2008).

Beneficios generales de la estimulación prenatal.

Los ejercicios de estimulación prenatal traen grandes beneficios no sólo para el desarrollo del feto sino para el bienestar de la mujer que se encuentra en estado. En líneas generales los beneficios que arroja la puesta en práctica de técnicas de estimulación prenatal en el desarrollo integral del/ de la niño/a son los siguientes:

- Optimiza el desarrollo de los sentidos del/de la infante/a, los cuales representan la base para el aprendizaje.
- Promueve la salud física y mental del/de la niño/a por nacer.
- Potencializa el desarrollo de la comunicación, el lenguaje, el vocabulario, la coordinación visomotora, la memoria, el razonamiento y la inteligencia social.
- Favorece el desarrollo adecuado del cerebro del infante.
- Los bebés nacen más relajados, con los ojos y manos abiertas y lloran menos.
- Duermen y se alimentan mejor.
- Son capaces de concentrar su atención durante más tiempo y aprender más rápidamente.
- Demuestran mayor habilidades en áreas tales como la música y creatividad.
- Tienden a mostrar un pensamiento flexible, permitiendo nuevos modos de interrelación con el mundo.

- Son más curiosos, captan y procesan la información más rápidamente en comparación con aquellos niños/as que no fueron estimulados.
- Tienden a mostrar mayor concentración así como también a ser mas curiosos y exploradores del mundo que los rodea
- Desarrollan mayor agudeza perceptiva.

En cuanto a los beneficios que arroja esta práctica en el bienestar de la madre, estos se basan en:

- La mejora en la interacción de la madre, del padre y del/ de la bebé en desarrollo.
- El desarrollo del vínculo afectivo niño – padres – familia.
- Potenciar el bienestar físico y emocional de la gestante.
- Demuestra ser más activa y segura durante la labor de parto.
- Experimenta mayor éxito durante el amamantamiento.

www.bdigital.ula.ve

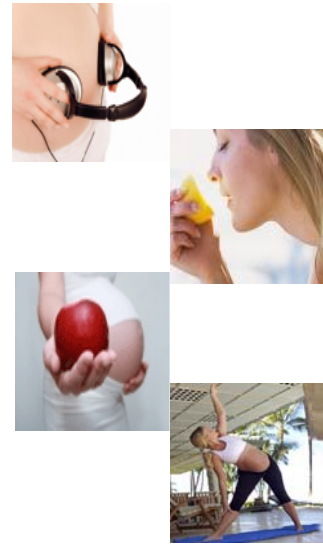
UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN PREECOLAR

MÓDULO Nº 2

**FORMAS DE ESTIMULACIÓN: TÁCTIL, VISUAL,
 AUDITIVA, OLFATIVA, GUSTATIVA Y MOTORA.**



CC-Reconocimiento



AUTORAS:

Hernández, Mery

Uzcátegui, Dayana

DURACIÓN: 8 Horas

MÓDULO Nº 2: FORMAS DE ESTIMULACIÓN TÁCTIL, VISUAL, AUDITIVA, OLFATIVA, GUSTATIVA Y MOTORA.

OBJETIVO GENERAL: Presentar a las madres, padres y otras personas interesadas las formas de estimulación prenatal para el desarrollo integral del/la niño/a

Objetivos				
Específicos	Contenidos	Estrategias	Recursos	Evaluación

Facilitar información a las madres, padres y otras personas interesadas sobre la estimulación táctil.	<p>Concepto de estimulación Táctil</p> <p>Etapas del desarrollo en que se puede dar este tipo de estimulación</p> <p>Beneficios de la estimulación táctil en el/la niño/a</p>	<p>Asignación de roles</p> <p>Dinámica de grupo</p> <p>Lectura de material informativo y educativo</p> <p>Plenaria</p>	<p><u>Humanos:</u> Madres, padres, otras personas interesadas, facilitadores.</p> <p><u>Materiales:</u> Textos Lecturas Hojas, lápices, marcadores. Rotafolio Medios audiovisuales Reproductor de sonido, Cds</p>	<p>Trabajo individual</p> <p>Participación en las diferentes actividades</p> <p>Presentación de conclusiones y sugerencias</p>
Analizar información con las madres, padres y otras personas interesadas sobre la estimulación visual.	<p>Concepto de estimulación visual</p> <p>Etapas del desarrollo en que se puede dar este tipo de estimulación</p> <p>Beneficios de la estimulación visual en el/la niño/a.</p>	<p>Dinámica de grupo</p> <p>Video</p> <p>Lectura de material informativo y educativo</p> <p>Plenaria</p>	<p><u>Humanos:</u> Madres, padres, otras personas interesadas, facilitadores.</p> <p><u>Materiales:</u> Lecturas Hojas, lápices, marcadores. Rotafolio Medios audiovisuales Reproductor, Cds</p>	<p>Trabajo individual</p> <p>Participación en las diferentes actividades</p> <p>Conclusiones y sugerencias</p>
Objetivos Específicos	Contenidos	Estrategias	Recursos	Evaluación
	Concepto de estimulación auditiva	Lectura de material	<p><u>Humanos:</u> Madres, padres, otras personas interesadas, facilitadores.</p>	Trabajo individual

Propiciar que los/las participantes adquieran conocimientos sobre la estimulación auditiva	<p>Etapa del desarrollo en que se puede dar este tipo de estimulación</p> <p>Beneficios de la estimulación auditiva en el/la niño/a.</p>	<p>Discusión dirigida</p> <p>Dinámica de grupal.</p> <p>Trabajo grupal</p> <p>Cartelera informativa</p>	<p><u>Materiales:</u></p> <p>Textos</p> <p>Lecturas</p> <p>Hojas, lápices, marcadores.</p> <p>Rotafolio</p> <p>Medios audiovisuales</p> <p>Reproductor de sonido</p> <p>Cds</p>	<p>Participación en las diferentes actividades</p> <p>Conclusiones y sugerencias.</p>
Incentivar a madres, padres y personas interesadas a conocer a cerca de la importancia de las técnicas de estimulación olfativa.	<p>Concepto de estimulación olfativa.</p> <p>Etapa del desarrollo en que se puede dar este tipo de estimulación</p> <p>Beneficios de la estimulación olfativa en el desarrollo del/de la niño/a.</p>	<p>Lectura de material informativo.</p> <p>Discusión dirigida</p> <p>Dinámica de grupo</p> <p>Trabajo grupal</p> <p>Cartelera informativa</p>	<p><u>Humanos:</u></p> <p>Madres, padres, otras personas interesadas, facilitadores.</p> <p><u>Materiales:</u></p> <p>Textos</p> <p>Lecturas</p> <p>Hojas, lápices, marcadores.</p> <p>Rotafolio</p> <p>Medios audiovisuales</p> <p>Reproductor de sonido</p> <p>Cds</p>	<p>Trabajo individual</p> <p>Participación en las diferentes actividades</p> <p>Conclusiones y sugerencias.</p>

Objetivos				
Específicos	Contenidos	Estrategias	Recursos	Evaluación
Informar a la población	Concepto de estimulación gustativa.	Lectura de material	<p><u>Humanos:</u></p> <p>Madres, padres, otras personas interesadas, facilitadores.</p>	Trabajo

interesada acerca de los beneficios que aporta los estímulos gustativos.	<p>Etapa del desarrollo en que se puede dar este tipo de estimulación</p> <p>Beneficios de la estimulación gustativa en el desarrollo del/de la niño/a.</p>	<p>Discusión dirigida</p> <p>Dinámica de grupo</p> <p>Trabajo grupal</p> <p>Cartelera informativa</p>	<p><u>Materiales:</u></p> <p>Textos</p> <p>Lecturas</p> <p>Hojas, lápices, marcadores.</p> <p>Rotafolio</p> <p>Medios audiovisuales</p> <p>Reproductor de sonido</p> <p>Cds</p>	<p>individual</p> <p>Participación en las diferentes actividades</p> <p>Conclusiones y sugerencias.</p>
Incentivar a los/las participantes para que adquieran conocimientos sobre la estimulación motora.	<p>Concepto de estimulación motora.</p> <p>Etapa del desarrollo en que se puede dar este tipo de estimulación</p> <p>Beneficios que arroja este tipo de estimulación en el desarrollo del/de la niño/a.</p>	<p>Lectura de material</p> <p>Discusión dirigida</p> <p>Dinámica de grupo</p> <p>Trabajo grupal</p> <p>Cartelera informativa</p>	<p><u>Humanos:</u></p> <p>Madres, padres, otras personas interesadas, facilitadores.</p> <p><u>Materiales:</u></p> <p>Textos</p> <p>Lecturas</p> <p>Hojas, lápices, marcadores.</p> <p>Rotafolio</p> <p>Medios audiovisuales</p> <p>Reproductor de sonido</p> <p>Cds</p>	<p>Trabajo individual</p> <p>Participación en las diferentes actividades</p> <p>Conclusiones y sugerencias.</p>

Fundamentos Teóricos

Desarrollo prenatal y sus etapas.

El desarrollo prenatal es el conjunto de cambios morfológicos y evolutivos continuos que experimenta el individuo desde el momento en

que el óvulo es fecundado por el espermatozoide, hasta su nacimiento. La duración de este periodo constará de cuarenta semanas aproximadamente, las cuales estarán subdivididas en tres periodos: germinal, embrionario y fetal. Cada uno de estos periodos representa las etapas por donde el feto pasa para poder lograr su desarrollo.

En tal sentido se tiene que, el periodo germinal, abarca desde el momento que ocurre la fecundación hasta las dos semanas posteriores a ella; durante esta etapa el óvulo fecundado se implanta en la pared del útero dando inicio a la división y duplicación celular, las cuales serán las encargadas de la formación y desarrollo de los órganos y cuerpo del individuo. El periodo embrionario que va desde la segunda hasta la octava semana de gestación se le considera el más importante, por ser la etapa en donde los principales órganos y sistemas (respiratorio, digestivo y nervioso) del individuo empiezan su formación, y rápido desarrollo; en esta etapa, al embrión se le denomina feto. El periodo fetal es la última fase de la gestación y abarca desde la octava semana de gestación hasta el nacimiento. Durante este periodo el feto evoluciona rápidamente, logrando alcanzar el crecimiento total de sus órganos y el desarrollo completo de los diversos sistemas corporales. Al feto se le considera un individuo activo, puesto que es capaz de respirar, patear, girar, flexionar su cuerpo, voltear, tragar, empuñar las manos y hasta chupar su pulgar, siendo esta la etapa ideal para dar comienzo a los ejercicios de estimulación prenatal (Papalia, Olds y Feldman, 2002).

Lo que el/la bebé perciba en el vientre materno va a determinar la formación de su personalidad y, en consecuencia, su futuro. Todo lo que ocurra durante el periodo de gestación va a repercutir en el desarrollo del/ de la niño/a, debido a que representa un momento crucial para establecer las estructuras cerebrales del/ de la bebé, factor fundamental para el desarrollo del potencial biológico, psicológico y social.

Este tipo de estimulación consiste en la puesta en práctica de ejercicios que favorecen el desarrollo de la sensibilidad de la piel del/ de la infante. El órgano de la piel que es el encargado de percibir las sensaciones y estímulos del medio ambiente tiene su inicio de desarrollo a partir de la octava semana de gestación, aproximadamente, siendo esta la fecha ideal para dar comienzo a las actividades que favorecerán el desarrollo de la sensibilidad táctil del/de la infante. Dichos ejercicios consisten en masajes, caricias y materiales con textura que al ser expuestas sobre el vientre materno, a presiones adecuadas, estarán beneficiando y potenciando el desarrollo adecuado de los receptores táctiles (Terré, 2005).

Beneficios de la Estimulación Táctil.

Los estímulos táctiles actúan en el organismo de la madre y del/ de la bebé beneficiándolos de la siguiente manera:

- Activa la velocidad de la circulación sanguínea sobre todo a nivel venoso.
- Estimula y acelera la circulación linfática y su efecto de drenaje.
- Actúa sobre las contracturas musculares reflejas.
- Limpia de toxinas las fibras musculares facilitando la contracción y posterior relajación.
- Aumenta el número de glóbulos rojos de la sangre.
- Ayuda aliviar las molestias del embarazo.
- Favorece la capacidad de responder y relajarse del/ de la bebé.

- El bebé/a desarrolla mayor sensibilidad en la zona táctil de su corteza cerebral.

Fuente: Asociación Mundial de Educadores Infantiles, 2008.

Estimulación Visual.

Los ejercicios de estimulación visual constan, básicamente, de la utilización de fotones de luz naturales y artificiales como elemento necesario para la estimulación ocular del/ de la bebé. Es recomendable que este tipo de estímulos se practiquen entre el séptimo y octavo mes de gestación por ser en esta época donde los órganos visuales del/ de la infante/a se encuentra en completo desarrollo, pudiendo percibir las variaciones lumínicas a través de la pared uterina y el líquido amniótico. La reacción del/ de la bebé ante estímulos luminosos se centra en abrir y cerrar los ojos y en realizar movimientos en dirección a la fuente lumínica. La intensidad de los estímulos luminosos debe ser moderada ya que su intensidad acarrearía molestia y fatiga en el/la bebé.

Beneficios de la Estimulación Visual.

La estimulación visual trae como beneficio:

- El bebé enfoca mejor la vista en comparación a aquellos/as niños/as que no fueron estimulados.
- Demuestra una mayor agudeza visual después de nacer.
- Desarrolla una mayor atención visual, esto quiere decir que sigue la dirección de fotones de luz con mayor curiosidad que aquellos/as bebés que no fueron estimulados.

Fuente: Lares (2001)

Estimulación Auditiva.

Consiste en el uso de elementos sonoros como metodología para el desarrollo auditivo del/ de la infante/a. A pesar de que el órgano auditivo del feto alcanza su completo desarrollo para el sexto mes de gestación, se ha demostrado que el/la bebé es capaz de percibir ondas sonoras en la semana 16, las cuales captará a través de los rectores de la piel, puesto que actuarán como una especie de oreja primitiva. El sentido de la audición es tal vez el más desarrollado antes del nacimiento, puesto tanto la voz materna como sus latidos cardíacos y respiración representan poderosos estímulos auditivos para el/ la infante que, al ser complementados con canciones melodiosas y música instrumental en intensidades suaves, estará beneficiando el adecuado desarrollo del auditivo de/ de la bebé (Lares, 2001).

Es importante brindar estímulos auditivos adecuados puesto que el feto es capaz sentir, aprender y memorizar los sonidos que se encuentran en su entorno, haciendo que el/ la bebé después de nacido se relaje y entre en un estado de bienestar luego de escuchar aquellos sonidos con que fue estimulados mientras se encontraba en el vientre materno.

Beneficios de la Estimulación Auditiva.

Los beneficios que arroja las audiciones musicales en el desarrollo del/ de la infante/a y la madre son los siguientes:

- La madre reduce la tensión acumulada durante el día.
- Mejora la capacidad de concentración.
- Permite a la madre alcanzar la armonía emocional que la ayuda a establecer el vínculo comunicativo con su bebé.
- Promueve el desarrollo del sentido de la audición del/ de la bebé.
- Promueve la adquisición pronta del lenguaje en el/la niño/a.

- Los sonidos activan el cerebro del bebé y estimulan las áreas auditivas y del lenguaje.
- Los recién nacidos muestran mayor interés por las personas que hablan la lengua materna.

Fuente: Asociación Mundial de Educadores Infantiles, 2008.

Estimulación Gustativa.

El cuidado alimenticio de la madre durante el periodo de gestación es primordial para el adecuado desarrollo y crecimiento del feto; del mismo modo representa una fuente para el estímulo de las papilas gustativa del/de la infante/a. La madre al llevar una dieta balanceada, rica en vitaminas, minerales, proteínas y fibras, además de brindarle al/ a la bebé los nutrientes necesarios para su adecuado crecimiento, le estará proporcionando a su hijo/a las posibilidades de degustar de forma primitivas los diferentes sabores de los alimentos, los cuales percibirá a través del líquido amniótico.

Beneficios de la Estimulación Gustativa.

Los beneficios son los siguientes:

- Estimula el desarrollo de las papilas gustativas del/ de la infante desde que se encuentra en el vientre materno.
- Aporta los nutrientes necesarios para el adecuado desarrollo del/ de la infante/a.
- Aporta las vitaminas, minerales y proteínas que la madre necesita para llevar de forma adecuado su embarazo.

Estimulación Olfativa.

La estimulación olfativa consiste primordialmente en el uso de elementos con olor o líquidos aromáticos tales como aceites naturales e inciensos, entre otros, con la finalidad de promover el bienestar físico y emocional de la madre, así como de estimular el bulbo olfativo del/ de la bebé desde que se encuentra en el vientre materno.

Beneficios de la Estimulación Olfativa

- Ayuda a la disminución del estrés ocasionado por el trabajo y otros problemas de la vida cotidiana.
- Controla los estados de ánimos depresivos de la madre, causados por los cambios físicos y hormonales que experimenta en el embarazo.
- Calma la ansiedad de la madre y la ayuda a relajarse.
- A través de la inhalación ayuda a controlar algunos de los malestares ocasionados por el embarazo.

Estimulación Motora.

Este tipo de ejercicios tiene la particularidad de que, además de estimular el centro de equilibrio del/ de la infante, ayuda a la madre a alcanzar el estado de bienestar tanto físico como emocional necesario para que su bebé pueda desarrollarse en un ambiente armonioso.

Beneficios de la Estimulación Motora.

Los aportes que brinda este tipo de estimulación son las siguientes:

- Incrementa el autoestima de la madre minimizando la depresión y la ansiedad.
- Evita el aumento excesivo de peso por parte de la madre.
- Incrementa el nivel de energía y de bienestar.
- Mejora el tono muscular.

- Ayuda a disminuir el estrés, mejorando el estado de ánimo en general.
- Prepara y fortalece los músculos que intervienen en la labor de parto, disminuyendo las posibilidades de cesáreas.
- Favorece a la flexibilidad y la habilidad motora.
- Mejora la función cardiorrespiratoria.
- Ayuda a conciliar y mejora la calidad del sueño.
- Disminuye las molestias digestivas y combate el estreñimiento.
- La recuperación después de la labor de parto es más rápida.
- Previene las tensiones físicas, mentales y emocionales o ayuda a eliminarla.
- Aporta el equilibrio físico, mental y emocional de la madre, originando un ambiente de bienestar que el/la bebé necesita para su desarrollo armonioso.

Fuente: Asociación Mundial de Educadores Infantiles, 2008.

UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN PREECOLAR

MÓDULO Nº 3

EJERCICIOS DE ESTIMULACIÓN

PRENATAL



www.bdigital.ula.ve

MÓDULO Nº 3: EJERCICIOS DE ESTIMULACIÓN PRENATAL.

OBJETIVO GENERAL: Capacitar a madres, padres y otras personas interesadas sobre las estrategias de estimulación prenatal y que aplicadas a los/as niños/as antes

de nacer favorezcan su posterior desarrollo integral.				
Objetivos Específicos	Contenidos	Estrategias	Recursos	Evaluación
Ejecutar los ejercicios para la estimulación táctil en los niños/as en el período prenatal	Ejercicios enfocados a estimular el desarrollo táctil del/de la niño/a	<p>Establecimiento de roles</p> <p>Dinámica de grupo</p> <p>Ejercicios dirigidos</p> <p>Videos</p> <p>Presentación de fotos</p>	<p><u>Humanos:</u> Madres, padres, otras personas interesadas, facilitadores.</p> <p><u>Materiales:</u> Reproductor de sonido Cds Colchonetas Toallas Elementos de diferentes texturas tales como almohadillas, masajeadores y colchas.</p>	<p>Trabajo individual</p> <p>Participación en las diferentes actividades</p> <p>Presentación de conclusiones y sugerencias</p>
Adiestrar a las madres, padres y demás interesados en ejercicios de estimulación visual	Ejercicios enfocados a estimular el desarrollo visual del/de la niño/a	<p>Establecimiento de roles</p> <p>Dinámica de grupo</p> <p>Ejercicios dirigidos.</p> <p>Videos, y presentación de fotos</p>	<p><u>Humanos:</u> Madres, padres, otras personas interesadas, facilitadores.</p> <p><u>Materiales:</u> Reproductor de sonido Cds Colchonetas Toallas Linternas Papel de seda de diferente colores</p>	<p>Trabajo individual</p> <p>Participación en las diferentes actividades</p> <p>Presentación de conclusiones y sugerencias</p>
Objetivos Específicos	Contenidos	Estrategias	Recursos	Evaluación

Realizar ejercicios de estimulación auditiva en los/as niños/as en etapa prenatal.	Ejercicios enfocados a estimular el desarrollo auditivo del/de la niño/a	<p>Establecimiento de roles</p> <p>Dinámica de grupo</p> <p>Ejercicios dirigidos</p> <p>Videos</p> <p>Presentación de fotos</p>	<p><u>Humanos:</u> Madres, padres, otras personas interesadas, facilitadores.</p> <p><u>Materiales:</u> Medios audiovisuales Reproductor de sonido Cds Colchonetas Toallas Diversos instrumentos musicales (maracas, panderetas, palo de lluvia, tambor, entre otros)</p>	<p>Trabajo individual</p> <p>Participación en las diferentes actividades</p> <p>Presentación de conclusiones y sugerencias</p>
Capacitar a las madres, padres y demás personas interesadas para la puesta en práctica de ejercicios de estimulación olfativa.	Ejercicios enfocados a estimular el desarrollo olfativo del/de la niño/a	<p>Establecimiento de roles</p> <p>Dinámica de grupo</p> <p>Ejercicios dirigidos</p> <p>Videos</p> <p>Presentación de fotos</p>	<p><u>Humanos:</u> Madres, padres, otras personas interesadas, facilitadores.</p> <p><u>Materiales:</u> Medios audiovisuales Reproductor de sonido Cds Colchonetas Toallas Alimentos Elementos con diferentes olores.</p>	<p>Trabajo individual</p> <p>Participación en las diferentes actividades</p> <p>Presentación de conclusiones y sugerencias</p>
Objetivos				
Específicos	Contenidos	Estrategias	Recursos	Evaluación

Preparar a las personas interesadas para la ejecución adecuada de ejercicios de estimulación gustativa.	Ejercicios enfocados a estimular el desarrollo gustativo del/de la niño/a	<p>Establecimiento de roles</p> <p>Dinámica de grupo</p> <p>Ejercicios dirigidos</p> <p>Videos</p> <p>Presentación de fotos</p>	<p><u>Humanos:</u> Madres, padres, otras personas interesadas, facilitadores.</p> <p><u>Materiales:</u> Medios audiovisuales Reproductor de sonido Cds Alimentos Cocina y utensilios de cocina.</p>	<p>Trabajo individual</p> <p>Participación en las diferentes actividades</p> <p>Presentación de conclusiones y sugerencias</p>
Desarrollar ejercicios de estimulación motora que favorezcan el desarrollo integral de los/as niños/as en etapa prenatal	<p>Ejercicios enfocados a estimular el desarrollo motor del/de la niño/a.</p> <p>Ejercicios enfocados a lograr en bienestar físico y emocional de la mujer embarazada</p>	<p>Establecimiento de roles</p> <p>Dinámica de grupo</p> <p>Ejercicios dirigidos</p> <p>Videos</p> <p>Presentación de fotos</p>	<p><u>Humanos:</u> Madres, padres, otras personas interesadas, facilitadores.</p> <p><u>Materiales:</u> Medios audiovisuales Reproductor de sonido Cds Pelotas. Colchonetas. Toallas</p>	<p>Trabajo individual</p> <p>Participación en las diferentes actividades</p> <p>Presentación de conclusiones y sugerencias</p>

Fundamentos Teóricos

Técnicas de estimulación prenatal.

Las técnicas de estimulación prenatal parten del hecho del que el/la bebé es un ser sensible, capaz de sentir y responder a los estímulos del medio ambiente desde que se encuentra en el vientre materno, siendo estos captados a través de sus órganos sensoriales. Por esta razón es importante poner en práctica ejercicios de estimulación prenatal que se encuentren enfocados en cada uno de los sentidos, y que al ser aplicados en el momento preciso y de manera adecuada estarán potenciando el desarrollo de la habilidades y capacidades del/ de la infante.

A continuación se presenta una guía sencilla y práctica en donde se ponen de manifiesto diversas actividades prenatales que al ser ejecutadas favorecerán el desarrollo armonioso del/ de la bebé, el bienestar de la madre y el fortalecimiento de los lazos afectivos entre padre-madre-hijo/a.

Ejercicios para la estimulación táctil.

Masajes

El masaje prenatal es una terapia corporal concentrada en las necesidades especiales del cuerpo de la futura madre que actúa en la prevención y el alivio de muchas incomodidades que se producen en el periodo de gestación. También tiene una influencia directa sobre el desarrollo del feto, colaborando en la creación de un ambiente uterino más sano y tranquilo.



1.1 Masajes para el primer trimestre de embarazo.

Es recomendable que en el primer trimestre de embarazo se realicen masajes enfocados sólo en el rostro, cabeza y cuello, por ser esta la etapa más delicada del embarazo. Es importante que la madre al momento de recibir los masajes no se encuentre utilizando ningún elemento en la cabeza o esté haciendo uso de lentes de contacto, puesto que podría causar molestias, perjudicando el estado de relajación y bienestar que podría alcanzar.

Indicaciones:

Buscar la posición más cómoda; puede ser sentada en un sillón o acostada sobre una cama o sobre una colchoneta colocada en el suelo. La pareja deberá situarse detrás, justo cerca de la cabeza para que de esta manera pueda realizar de mejor forma los masajes. Por otra parte puede hacer uso de crema hidratante para que los dedos de la persona de quien esté dando el masaje se deslicen con mayor facilidad. La pareja o familiar debe hacer lo siguiente:

- Apoyar las yemas de los pulgares en el centro de la frente, deslizar a lo largo de la frente hasta el borde exterior, levantar los pulgares y volver al centro repitiendo la maniobra hasta cubrir toda la zona desde el nacimiento del cabello hasta las cejas.
- Deslizar los pulgares a lo largo de las cejas, desde el interior hasta el exterior. Repetir este movimiento cuatro o cinco veces más.
- Colocar las yemas de los pulgares en las sienes mientras el resto de los dedos sostiene la cabeza detrás de las orejas. Describir círculos muy pequeños con los pulgares. Ejercer una ligera presión unos segundos alternando ambos dedos.

- Colocar los dedos índice y medio sobre los párpados de la madre y efectuar una ligera presión alternando cada uno de los párpados.
- Deslizar los pulgares a lo largo de la nariz. Continuar por la parte superior de los pómulos y regresar al punto de origen. Repetir el ejercicio varias veces.
- Colocar los pulgares alrededor de la mandíbula y con el resto de los dedos realizar círculos en dirección a las orejas (la parte anterior del cuello no se trabaja). Al llegar a las orejas jalar suavemente del lóbulo y soltar.
- Toma la oreja y tira suavemente hacia afuera, apriétala con suavidad. Después pellizca levemente el pómulo durante unos segundos.
- Ahora sitúa la mano en la parte superior de la frente, justo en el nacimiento del cabello. Desliza los dedos por el cuero cabelludo como si estuvieras peinando el cabello de la madre. Comienza en la parte anterior y culmina en la posterior.
- Con las manos situadas del mismo modo que en el ejercicio anterior, resbalar los dedos realizando pequeños círculos en el cuero cabelludo.
- Para concluir, colocar en la palma de una mano abierta sobre la frente y la otra mano encima, sin presionar, permanecer así unos segundos.

Fuente: Asociación Mundial de Educadores Infantiles, 2008.

1.2 Masajes para el segundo y tercer trimestre de embarazo.

Los masajes en este periodo están enfocados a aliviar las molestias y tensiones acumuladas en hombros, espalda, piernas, pies, brazos, vientre y pecho de la madre, consecuencia del estrés del día a día y de los malestares propios del embarazo. Antes de dar inicio a este tipo de masajes la madre deberá buscar una posición cómoda, con la finalidad de alcanzar el bienestar pleno que ofrece los masajes. Por esta razón es recomendable que la madre se acueste de lado sobre una colchoneta o sobre su cama, utilizando una almohada hacia el lado del vientre que hace contacto con la colchoneta o almohada y otra colocada entre las piernas a la altura de las rodillas. La persona que va realizar los masajes debe seguir las siguientes indicaciones:

Indicaciones:

- Con la base de la palma de la mano recorrer toda la zona superior de la espalda de la gestante, luego pellizcar levemente el músculo.
- Colocar la mano sobre los hombros, girar las yemas de los dedos describiendo círculos a lo largo del músculo. Cubrir todo el triángulo formado por la clavícula y el hombro. La intensidad del masaje debe ser aquella a que a la madre le resulte cómoda.
- Situar una de las manos abiertas sobre la parte superior del pecho de la madre como apoyo y con la base de la palma de la otra mano realizar movimientos circulares sobre la zona alta de la espalda y sobre el hombro. Comenzar con ritmo lento y aumentar poco a poco.
- Colocar las dos manos abiertas a ambos lados de las vértebras y realizar círculos con las yemas de los dedos, subiendo y bajando por los músculos de la espalda.

- En la misma posición anterior, ejercer presión suave con las yemas de los pulgares, en espacios de tres centímetros, en la parte superior de los hombros.
- Con la misma técnica anterior, presionar simultáneamente los pulgares a cada lado de la columna. Bajar por la zona dorsal hasta la lumbar y volver a subir.

Nota: La persona que realiza el masaje podrá utilizar los mismos movimientos, en los brazos, piernas y pies de la madre.

PRECAUCIONES:

La madre debe considerar al momento de realizarse masajes los siguientes aspectos:

- Debe consultar al doctor antes de empezar a hacerse masajes ya que no es recomendable para todo tipo de embarazos, por ejemplo los embarazos de alto riesgo.
- Nunca apliquen presiones profundas ni manipulaciones con fuerza.
- No realizar masajes en axilas, senos, ingle, detrás de la rodilla o en la cara anterior del codo. En el abdomen, el interior del muslo o la parte superior del tobillo hacerlo muy suavemente, casi como una caricia.
- Durante el primer trimestre de embarazo los masajes deben limitarse al rostro, la cabeza o el cuello para aliviar dolores y tensiones musculares en esa zona.
- Es recomendable realizar los masajes una vez por semana.

Fuente: Asociación Mundial de Educadores Infantiles, 2008.

Caricias de Amor.

De la misma forma que la madre siente los movimientos de su bebé, él/ella siente las caricias de la mano en la pared abdominal; esta situación permite que la madre tenga la posibilidad de establecer el vínculo afectivo y a su vez táctil que el/la niño/a necesita para sentirse querido y aceptado.



Indicaciones:

- Cuando sienta moverse al bebé y disponga de unos minutos libre, siéntase cómodamente y acaricie con las dos manos la zona que va desde el ombligo hasta el nacimiento de los pechos. Haga toques largos y lentos. También describa círculos amplios que abarquen toda la zona abdominal.
- Mientras acaricie al/a la bebé puede hablarle con ternura, cantarle una canción de cuna o si lo prefiere, escuchar melodías relajante de fondo.
- Palpar toda la zona de tu tronco, comenzando por las caderas, como si fuera un masaje muy suave, bajar por el abdomen hasta llegar a la pelvis. Siéntase cómoda y disfrute del masaje agradable. Cierre los ojos y visualice toda la zona mientras se relaja. Continúe con el masaje de arriba abajo, desde la cadera hasta la parte de abajo del vientre. Utilice la visualización sobre el útero. Imagine al/ a la bebé en ese paisaje agradable mientras acaricia la zona por encima de la vejiga que es donde se encuentra el útero, relajando la musculatura de la zona.

Fuente: Asociación Mundial de Educadores Infantiles, 2008.

Nota: La madre podrá hacer uso de elementos con texturas, tales como masajeadores, toallas, pelotas pequeñas entre otras, que al frotarse sobre el vientre materno a presiones adecuadas, le permitirá que el/ la bebé perciba las sensaciones que experimente la madre. La gestante podrá realizar los mismos movimientos del ejercicio anterior utilizando el elemento de mayor preferencia.

Ejercicios para la estimulación auditiva.

Cantar canciones de cuna

La actividad de cantar influye en los niveles de la presión arterial y en el ritmo cardíaco. Además produce vibraciones energéticas que circulan por el sistema óseo y por los músculos y fuerza una respiración más completa que aumenta el oxígeno en la sangre. Sin duda, cantar mejora los estados de ansiedad y es un modo eficaz de olvidar las preocupaciones. La madre puede cantar sola o en compañía, mientras conduce, se ducha, cocina o realiza cualquier actividad cotidiana. La canción que elija la madre debe ser de su agrado, siendo esta cantada habitualmente a lo largo del embarazo.



Indicaciones:

- Al momento de cantar una canción hágalo de forma alegre.
- Elija las canciones de cuna que le solían cantar o escuchar en su infancia.
- Al momento de cantar la canción, preste atención a la entonación y a la letra, ya que estos mensajes serán transmitidos al/ a la bebé.

Fuente: Terré, 2005.

Canciones:

El Panadero.

Con blanca harina, agua y sal,
Los panaderos, hacen el pan.
Con blanca harina, agua y miel,
Los panaderos hacen un pastel.

La Luna.

La luna, lunita clara,
Casi casi se cayó,
Por ver al niño dormido,
Ella vino y se asomó.

La luna, lunita clara,
No te vuelvas asomar,
Que el niño que está dormido,
Pronto se despertará.

Vamos a la mar

Vamos a la mar tum, tum.
A comer pescado tum, tum.
Frito o azado tum, tum.

En sartén de palo tum, tum.

Conversación Afectiva.

Tanto la madre como el padre al hablarle a su hijo/a que está en el vientre materno, estará estableciendo lazos afectivos que, además de favorecer el estado de bienestar del/ de la bebé, estarán estimulando su audición y a su vez se estará estableciendo vínculos comunicativos los cuales le servirán para el posterior desarrollo del lenguaje.



Indicaciones:

- A la hora de levantarse explicar al/a la bebé los planes y actividades que va a realizar durante el día.
- Expresar sus sentimientos, e inquietudes.
- Comentar lo que ocurre alrededor y los eventos familiares.
- Cuando conozca el sexo del/ de la bebé y ya haya pensado en el nombre, diríjase a el/ ella pronunciando su nombre y realizando caricias sobre el vientre.
- Cuando el padre o cualquier familiar se dirija al/ a la bebé deberá presentarse primero diciéndole su nombre y su parentesco. Ejemplo: ¡Hola, bebé! Es papá, hoy es un día especial porque al fin tu mami y yo conoceremos tu sexo. Pedro/Sofía, es tu tía Laura estoy feliz porque estas creciendo rápido y fuerte.

Fuente: Terré, 2005.

Contar cuentos

Al contar un cuento se establece una conexión especial entre el adulto que lo narra y el/la niño/a que lo escucha. Esta unión especial que consigue el cuento debe empezar a establecerse a partir de la etapa prenatal, ya que el/la niño/a desde este momento es capaz de percibir los matices físicos y emocionales de la voz humana. En la actividad de contar cuentos se encuentra implicado varios aspectos ya que la lectura no se da de forma mecánica, sino que utiliza recursos expresivos que permiten entusiasmo y emoción. Es importante que al momento de elegir un cuento este sea breve y contenga un lenguaje sencillo, de igual forma es primordial que se utilice una entonación exagerada con las pausas correspondientes.



Indicaciones:

- Elija un momento en donde el/la bebé se encuentre despierto, y un cuento que a usted le guste. Establezca una rutina para realizar esta actividad, leyendo el mismo cuento u otros diferentes todos los días a la misma hora. Es recomendable que se utilice las horas de la noche antes que las madres se dispongan a descansar.

Nota: la repetición de las mismas pautas lingüísticas sensibiliza el área del lenguaje del cerebro del/de la bebé.

Fuente: Asociación Mundial de Educadores Infantiles (2008).

Música en el embarazo

La música es un medio extraordinario, que permite al ser humano experimentar un mundo de sensaciones. A través de ella el/la bebé que se encuentre en el vientre materno es capaz de fortalecer el vínculo afectivo con su madre, así como también favorece el desarrollo de su sistema nervioso.



e que la madre escuche música suave, agradable, que le produzca placer y pueda disfrutar de las melodías, con la finalidad de que alcance el estado de bienestar necesario para que el/la niño/a pueda desarrollarse en un ambiente armonioso. La música recomendada para este tipo de estimulación es la siguiente:

- Mozart “Sinfonía N° 40”, “Canon de Pachelbel”
- Beethoven “Para Elisa”
- Brahms “Danzas Húngaras”
- Richard Clayderman “Balada para Adeline”, “Tema de amor”
- Vírgenes del Sol, “El Condor Pasa”
- Vivaldi: Las 4 estaciones
- Debussy: “La Mer”.
- Bach: “Suite N° 3”.

Nota: En el programa se encuentra anexo un cd con estos temas musicales.

Por otro lado los sonidos provenientes de instrumentos musicales tales como maracas, tamborillos, palo de lluvia, sonajas, pandereta, también son recursos importantes para la estimulación auditiva del/ de la infante.

Ejercicios para la Estimulación Visual.

Luz natural y artificial

La madre al hacer uso de la luz solar como elemento natural de estimulación, le estará proporcionando al/a la bebé la posibilidad de que aprenda a distinguir el día de la noche, pudiendo sincronizar de esta forma las horas de sueño de la madre con la de su hijo/a; por otro lado el uso de luz artificial ayuda a captar la atención del/ de la infante desde que se encuentra dentro del útero, además de que permite que el/ la bebé posea mayor discriminación visual después de nacer.



1.1 Luz natural:

- La madre deberá exponer su vientre a la luz solar por espacio de un minuto aproximadamente mediante el cual deberá repetir en varias oportunidades luz, luz, luz. Transcurrido el tiempo, la madre proseguirá a cubrir su vientre con una toalla, repitiendo la palabra oscuro, oscuro, oscuro.

1.2 Luz Artificial.

Para este tipo de técnica es necesario que la madre haga uso de la luz de una linterna, la cual colocará encima de su abdomen y pasándola sobre la zona cefálica; dos veces deberá decir luz, luz, luz, lo cual debe ser por periodos cortos. Del mismo modo se puede hacer uso de papel celofán de diferentes colores sobre la luz de la linterna; esta situación capta la atención del bebé produciendo como respuestas movimientos dentro del útero.

Fuente: Verástegui, L. (s/f).

Ejercicios de Estimulación Gustativa.

Alimentación Adecuada

La mujer desde que conoce la noticia de su embarazo, debe procurar prestar especial atención a su dieta alimenticia por ser esta fundamental para el adecuado desarrollo del/ de la bebé por nacer.



Dieta para embarazadas

Indicaciones:

- La madre deberá controlar la calidad y la cantidad de comida que consume durante el embarazo, debido a que es contraproducente el consumo excesivo de frituras, refrescos, dulces, que no le proporcionarán al/ a la niño/a los nutrientes necesarios para su adecuado desarrollo.
- La dieta alimenticia de la madre debe ser variada y completa.
- La madre deberá incluir dentro de su dieta diaria, frutas frescas, verduras, lácteos, carnes, pescado y frutos frescos.
- El comer muchas veces poca cantidad de alimentos ayudará a la madre a realizar mejor las digestiones, ya que conforme avanza el embarazo, el estómago va reduciendo su espacio abdominal, volviéndose las digestiones más pesadas.
- Es importante que la madre consuma alrededor de dos litros de agua al día.
- Al preparar la comida es recomendable que la madre disminuya la cantidad de sal que le coloca a su comida, tratando de sustituirlo por ajo o limón. La disminución de sal en las comidas ayuda a la madre a no retener líquido, y disminuirá las hinchazones de las piernas y sobre todo de los pies.

Un ejemplo claro de una dieta balanceada y adecuada para la mujer embarazada es la siguiente:

	DESAYUNO	MERIENDA	ALMUERZO	MERIENDA	CENA
LUNES	<p>Un vaso de leche.</p> <p>40 gr. de cereales.</p> <p>Jugo de naranja natural.</p>	<p>Un yogurt desnatado.</p> <p>Una pieza de fruta</p>	<p>Ensalada de pasta con, tomate, queso fresco, nueces, albahaca y aceite de oliva.</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha aliñada con limón.</p> <p>50 gr. de pan.</p> <p>Una infusión.</p>	<p>Un zumo naranja.</p> <p>1 tostada de pan con fiambre de pavo</p>	<p>Revuelto de huevos y espárragos trigueros.</p> <p>Merluza a la plancha.</p> <p>Un yogurt desnatado.</p>

MARTES	Un vaso de leche.	Un yogurt desnatado	Puré de calabacín.	Una gelatina de sabores, o un yogurt desnatado	1 filete de ternera con rodajas de tomate con orégano o albahaca.
	2 rebanadas de pan tostado con aceite de oliva o mermelada.	Una pieza de fruta.	Una rodaja de mero con verduras.		2 rebanadas de pan tostado.
MIERCOLES	Jugo de naranja natural		Un flan de huevo		Un yogurt desnatado.
	Un vaso de leche.	Un yogurt desnatado	Espinacas hervidas con queso gratinado.	Una gelatina de sabores, o un yogurt desnatado	Ensalada de col con zanahoria rallada y salsa de yogurt.
	3 galletas integrales	Una pieza de fruta.	Arroz		2 tostadas de pan con fiambre de pavo.
	Jugo de naranja natural.		1 yogurt desnatado		1 yogurt desnatado

JUEVES	Un vaso de leche.	Un zumo.	Ensalada de lechuga, cebolla, pepino, tomate y zanahoria.	3 galletas integrales.	Espárragos envueltos con jamón de pavo y queso fresco.
	Una ensalada de frutas.	1 tostada de pan con pavo y queso fresco.	Tortilla de papas con pisto de tomate y pimientos. 50 gr. de pan. 1 infusión.	1 zumo de naranja	2 rebanadas de pan tostado. 1 yogurt desnatado
VIERNES	Un vaso de leche.	Un yogurt desnatado	Alcachofas hervidas o asadas.	Una gelatina de sabores, o un yogurt desnatado	Salteado de champiñones.
	1 yogurt desnatado con cereales. Juego de naranja natural.	1 pieza de fruta.	Lenguado a la plancha. Dos rebanadas de pan tostado. Dos rodajas de melón o patilla.		Croquetas de bacalao hechas con leche desnatada. 2 rebanadas de pan tostado. 1 yogurt desnatado

SÁBADO	Un vaso de leche. 40 gr. de Cereales Jugo de naranja natural.	Un yogurt desnatado 1 pieza de fruta.	Berenjena asada rellena de carne o pollo con cebolla y ajo. Un yogurt desnatado. 1 infusión.	Un zumo naranja. 1 tostada de pan con pavo y queso fresco	3 salchichas de pavo acompañadas de cebolla a la plancha. 2 tostadas con queso light. 1 yogurt desnatado
DOMINGO	Un vaso de leche. 1 Zumo de naranja natural. 2 rebanadas de pan tostado con aceite de oliva o mermelada.	Un yogurt desnatado 1 pieza de fruta	Ensalada de lechuga, tomate y maíz. Puré de papa con Pollo asado. 2 rodajas de piña natural. 1 infusión	Una gelatina de sabores, o un yogurt desnatado	Ensalada de tomate con queso fresco y orégano. Hamburguesa de pollo a la plancha. 2 rebanadas de pan tostado. 1 yogurt

Fuente: Stoppar, 2000

Nota: Es importante en este periodo hacer un esfuerzo por evitar los productos refinados o con alto contenido en azúcares refinadas, ya que estos alimentos producen una sensación de saciedad, es decir, dan la sensación de estar satisfecho pero están carentes de las vitaminas y los minerales que necesita el bebé y el cuerpo de la madre.

Ejercicios de estimulación Olfativa.

Aromaterapia

La aromaterapia es un tipo de tratamiento alternativo que emplea aceites esenciales o líquidos aromáticos de plantas, cortezas, hierbas y flores los cuales se frotan en la piel, se inhalan, se ingieren o se añaden al baño con el fin de promover tanto el bienestar de la madre como el de la bebé.



La aromaterapia puede ser usada por la madre de diferentes formas entre las cuales se encuentran:

Indicaciones.

- Colocar en un pañuelo o toalla unas gotas del aceite esencial que más le guste e inhalar suavemente. Del mismo modo puede añadir a una taza de agua caliente gotas aromáticas e inhalar.
- Los aceites también son utilizados para la realización de masajes corporales. La madre deberá colocar en su crema hidratante algunas gotas del aceite aromático de su agrado, y esparcirlo por toda la piel, esto, además de ayudar a hidratar la piel y disminuir la aparición de estrías, permitirá a la madre entrar en ese estado de placer que produce el olor de la loción.
- Para el baño aromático, la madre deberá colocar en una bañera con agua tibia una pequeña porción de aceites esenciales las cuales irá evaporándose a medida que tome su baño.
- La madre también podrá realizar infusiones con algunas de las plantas aromáticas las cuales la ayudara a calmar la ansiedad, estrés, cansancio entre otros síntomas tan característicos en el embarazo.

A continuación se presenta una tabla con los principales aceites esenciales utilizados en la aromaterapia y sus principales propiedades.

Los aceites esenciales y sus propiedades		
Aceite esencial	Acción	Propiedades

Bergamota	Estimulante, refrescante, tranquilizante, energético y revitalizador	Alivia el estrés, restablece el apetito y alivia la depresión y la ansiedad
Ciprés	Purificador, sedante y vigorizante	Calma el sistema nervioso y alivia los síntomas de la menopausia, las alergias y el estrés
Geranio	Estimulante y equilibrante	Alivia los síntomas premenstruales y la depresión, calma el sistema nervioso y levanta el ánimo
Jengibre	Calienta, favorece la circulación, tiene propiedades relajantes y anticatarrales	Ayuda a prevenir y aliviar los mareos y las náuseas de viaje, estimula al sistema inmunológico contra los resfriados y la gripe, alivia el sistema digestivo y mejora la circulación
Pomelo	Relajante, purificante, estimulante, y equilibrante emocional	Permite regular las emociones, alivia el estrés y la ira y ayuda a combatir los resfriados y los problemas respiratorios
Lavanda	Relajante, sedante, equilibrante, purificante y armonizador	Regula la hipertensión arterial, alivia los dolores de cabeza debidos a la tensión o al estrés y es especialmente sedante para las mujeres después del parto picaduras de insectos, quemaduras
Limón	Purificante, refrescante y estimulante	Reduce el cansancio mental, alivia el estrés, estimula la concentración y mejora la circulación
Menta	Digestiva, descongestionante y antiséptico	Relaja y calma los músculos del estómago y del tracto gastrointestinal trastornos, problemas respiratorios y tensión nerviosa. Es eficaz para el tratamiento de los síntomas de la gripe.
Sándalo	Purificante, relajante, equilibrante, afrodisíaco y	Calma el sistema nervioso, alivia los problemas emocionales, tiene un efecto equilibrante sobre la mente, el

	descongestionante	cuerpo y el espíritu, y también calma la mente y la prepara para la práctica de la meditación
Romero	Estimulante	Alivia los dolores musculares y reumáticas así como ayuda a la personas con presión arterial baja. Recientemente escáneres cerebrales han demostrado que la fragancia de romero aumenta la circulación sanguínea en el cerebro.
ylang ylang	Calmante, euforizante, equilibrante, purificante, vigorizador y afrodisíaco	Útil en el tratamiento de los problemas sexuales, previene la hiperventilación, calma la ansiedad, ayuda a regular el pulso, reduce los ataques de pánico y alivia la depresión

Fuente: Stoppard, 2000

www.bdigital.ula.ve

Ejercicios de estimulación Motora.

Los movimientos corporales de la madre se proyectan en el interior del útero y del/de la bebé, cómo hábil receptor, aprende a distinguir entre los movimientos propios y los que pertenecen a la actividad de la madre. El/la bebé reacciona ante los movimientos y gracias a ello va aprendiendo cosas del mundo exterior. Capta con certeza los ciclos de actividad de la madre y los suyos, lo que le va capacitando para poseer, de forma remota, la conciencia de sí mismo/a y la de los demás. Cada vez que la madre, camina, se agacha o realiza cualquier otro movimiento el/la bebé se mueve dentro de ella.

La madre durante la gestación va acumulando una serie de tensiones debido al estrés que produce el ambiente laboral; las preocupaciones sobre su propia salud y la de su bebé y también por los malestares generales del embarazo. Las actividades físicas moderadas representan una gran alternativa para reducir dichas tensiones, debido a que permite disminuir la cantidad de hormonas generadoras del estrés que, a través de la placenta, llegan al/ a la bebé.

Los ejercicios pueden ser realizados diariamente, o bien cuando la madre se encuentre tensionada, en sesiones que duren entre 15 y 60 minutos aproximadamente, dependiendo de la resistencia física que posea la madre; siendo el momento más adecuado a media mañana o a media tarde. La participación de la pareja o de algún familiar cercano es fundamental para la ejecución de los ejercicios, por ser este/a un apoyo para la madre. El espacio en que se va a llevar a cabo las diferentes actividades físicas debe ser amplio; en donde la madre pueda moverse con libertad, además de que debe contar con ventilación e iluminación adecuada, donde haya tranquilidad y se pueda realizar los ejercicios sin ningún tipo de interrupción. La madre debe utilizar ropa cómoda que le permita tener soltura al momento de realizar los diversos movimientos. De igual forma es importante que haga uso de sujetador con refuerzos para evitar los movimientos de los senos, además del uso de zapatos deportivos para evitar resbalones. El uso de un fondo musical en cada una de las sesiones representa el complemento para alcanzar el estado de relajación y bienestar que la madre procura conseguir.

Algunos de los ejercicios que promueve el bienestar de la madre son los siguientes:

Relajación Y Armonización

La relajación es una actividad voluntaria, cuya finalidad es soltar los músculos de forma progresiva hasta sentir que todas las zonas del cuerpo se encuentran en reposo. Para que la madre alcance un estado de relajación completo debe situarse en un espacio en donde se sienta cómoda y segura, y no existan interrupciones; de igual forma la madre debe buscar una postura cómoda al momento de dar comienzo con los ejercicios de relajación, lo recomendable es que se sienta en un mueble o silla cómoda, con los pies apoyándolos sobre una mesa



Indicaciones:

- Cierre los ojos. Inspire profundamente por la nariz, después deje salir el aire lentamente por la boca. Vuelva a tomar aire hasta sentir llenos los pulmones y déjelo salir despacio. Siga respirando profundamente. Concéntrese en su respiración y en las sensaciones del cuerpo. No se preocupe por las ideas que pasan por su mente, deje que se marchen.
- Concéntrese ahora en sus pies, flexione sus dedos y conserve la presión por un instante. Ahora relaje los pies mientras respira profunda y uniformemente.
- Piense ahora en sus piernas, tense todos los músculos desde los tobillos hasta las rodillas, mantenga la tensión unos instantes, vaya relajando poco a poco las piernas. Respire profundamente y disfrute ese momento de tranquilidad.
- Ahora concéntrese en los muslos, la pelvis y los glúteos. Tense todos los músculos de esa zona con fuerza, mantenga la tensión y luego relajase mientras respira profundamente. Imagine que cada vez que inhala y llena sus pulmones de aire está entrando en su cuerpo un torrente de energía y tranquilidad; y en el momento que esté exhalando piense que el aire que está botando se está llevando todas las tensiones y pensamientos negativos que le embargan.

- Concéntrese ahora en el tronco de su cuerpo, tense todos sus músculos. Sienta como se tensa el abdomen y el pecho. Mantenga la tensión al tiempo que presiona la columna contra el respaldo en donde se encuentra sentada. Sienta lo duro y tenso que está su cuerpo. Ahora relájese y déjese llevar. Mientras respira acompasadamente disfrute la relajación de sus músculos y de cómo se alejan las tensiones. La sangre fluye por las venas de su cuerpo sin interrupción.
- Preste atención a los hombros y el cuello, ahí esta la tensión que acumula durante el día. Eleve los hombros hasta las orejas con fuerza, mantenga la tensión y luego relájese. Siga respirando acompasadamente y perciba que poco a poco se va sintiendo más cómoda y relajada.
- Concéntrese en los brazos, póngalos rígidos y cierre los puños con fuerza. Manténgalos por unos instantes y luego relájelos.
- Piense en su cara, tense los músculos de los ojos cerrándolos con fuerza. Apriete la mandíbula y los labios, mantenga la tensión por unos segundos y luego afloje.
- Finalmente disfrute de esa sensación de relajamiento.

Fuente: Asociación Mundial de Educadores Infantiles, 2008.

Entrenando la respiración.

La respiración es un elemento fundamental durante el parto. Respirar adecuadamente garantiza una correcta oxigenación del organismo en los momentos de máximo esfuerzo. Entre contracción y contracción, los ejercicios respiratorios propician la recuperación de fuerza y favorecen la relajación. De este modo se beneficia al bebé aportándole el oxígeno.



Para dar comienzo con los ejercicios de respiración es necesario que la madre siga los siguientes pasos:

- Para tomar conciencia de la respiración, acuéstese en el suelo y coloque las piernas sobre el asiento de una silla de forma que la flexión de las rodillas formen un ángulo recto. Coloque sus manos sobre el vientre y tome aire por la nariz mientras nota cómo se hincha el abdomen.
- Cierre los ojos, coloque el dedo índice y el pulgar junto a su nariz, sin presionar. La otra mano sitúela sobre el abdomen. Inspire lentamente, note cómo se hincha la nariz y el abdomen. Tome aire por la boca mientras observe cómo se deshinchas el abdomen. Repita varias veces para tomar conciencia de la respiración.
- Sentada con la cabeza ligeramente inclinada hacia abajo y los brazos cruzados sobre el pecho, expulse el aire por la boca. Al concluir la espiración, abra los brazos hacia los lados, tomando aire por la nariz mientras expande el tórax sin curvar mucha la espalda. Note como se hincha el abdomen y después el pecho. Vuelva a la posición original mientras expulsa el aire por la boca.
- Sentada, con las piernas cruzadas y la espalda recta, cruce las manos a la altura del abdomen y expulse el aire lentamente por la boca notando cómo se vacían los pulmones e intentando llevar los músculos abdominales hasta la columna.
- Suba las manos cruzadas hasta la altura del pecho mientras inspira profundamente por la nariz. Note como se hincha el abdomen y se eleva el pecho.

- Ahora expulse el aire lentamente por la boca mientras estira los brazos a la altura de los hombros con las manos cruzadas y las palmas hacia fuera.
- Esta vez inspire por la nariz elevando los brazos estirados, con las manos cruzadas, por encima de la cabeza. Note cómo se hincha el pecho.
- Por último expulse el aire lentamente por la boca al tiempo que separa los brazos y lo separa en cruz. Repita varias veces toda la serie anterior.
- Sentada con las manos en la cadera y con la espalda recta, tome aire por la nariz mientras inclina ligeramente el tronco hacia un lado. Ahora coloque el tronco hacia el lado. Vuelva a colocar el tronco recto mientras expulsa el aire por la boca. Repita varias veces el ejercicio alternando los lados hacia donde inclinas el tronco.

www.bdigital.ula.ve

Fuente: Asociación Mundial de Educadores Infantiles, 2008.

Ejercicio de Estiramiento.

Este tipo de ejercicio es ideal para estirar los diferentes músculos y así preparar el cuerpo para realizar actividades que exija mayor flexibilidad. Estos movimientos deben realizarse siempre al inicio de una sesión de gimnasia.



- Siéntese en el suelo, con las piernas estiradas. Movilice los brazos mientras respira rítmicamente: sitúelos en cruz y vuelva a bajarlos, inspire al elevarlos y expulse el aire al bajarlos y repita varias veces. Ahora elévelos hasta situarlos rectos, a la altura de los hombros, delante de usted, y vuelva a bajarlos, respire como se ha indicado y repita el movimiento varias veces. Súbalos en alto, de forma paralela a la cabeza y bájelos.
- De rodillas, mueva de un lado a otro los brazos manteniendo la respiración. Tome aire por la nariz y luego bótelo por la boca, repita el movimiento.
- Sintiese o de pie, coloque los brazos en cruz, cierre los puños y gire las muñecas, los antebrazos y los brazos adelante y atrás.
- En la misma posición anterior, coloque los brazos en cruz, pero doblando los antebrazos por los codos en ángulo recto, de forma que las palmas de las manos queden hacia delante. En esta posición, dirija los brazos hacia atrás acercando los omóplatos uno a otro mientras toma aire. Vuelve a la posición original mientras expulsa el aire. Repita varias veces.
- En la misma posición, junte las manos en la espalda, más o menos a la altura del cóccix e intente acercar los codos uno a otro.
- Para finalizar, respire pujando y soplando. Llene los pulmones al máximo y después de retenerlo expúlselo hacia el abdomen inclinando la cabeza hacia adelante.

Fuente: Asociación Mundial de Educadores Infantiles, 2008.

PRECAUCIONES:

- Si la madre al momento de realizar ejercicios notara sensación de mareo, es recomendable no realizar ningún actividad física, ya que podría deberse a una tensión arterial baja, a un nivel bajo de azúcar en la sangre o una respiración incorrecta. La madre deberá intentar realizar el ejercicio en otro momento, y si los síntomas de malestar persisten, es recomendable que consulte al médico, de igual forma debe asistir a consulta si la madre siente dolor en la parte anterior o posterior de la pelvis, o bien en la zona abdominal.
- La madre debe asegurarse de realizar movimientos suaves repitiéndolos de forma lenta y controlada, para evitar contracciones musculares y movimientos que perjudiquen al/ a la bebé. Es contraproducente que la madre realice saltos puesto que repercutiría en la musculatura de la pelvis y senos.

Fuente: Asociación Mundial de Educadores Infantiles, 2008.

Bailes de salón.

El baile es una de las formas más placenteras de moverse. El/la bebé desde que se encuentra en el vientre materno percibe los diferentes movimientos que la madre realiza durante el día: caminar, sentarse, pararse, manejar, entre otros. El bailar representa una auténtica terapia porque muchas de las emociones que la madre siente son expresadas a través de los músculos de la cara, los hombros, brazos y piernas; estableciendo una conexión entre la emoción y los movimientos corporales de la madre.



- La madre puede grabar un Cd con las melodías y música de su preferencia; sin embargo; es recomendable que considere la música de Mozart y Vivaldi. Al escuchar el Cd dejar que la melodía que recorra por todo su cuerpo y realice movimientos de forma espontánea al ritmo de la música, permitiendo que los músculos se llenen de energía y se afloren las emociones.

Fuente: Asociación Mundial de Educadores Infantiles, 2008.

Hidroestimulación.

El agua es un elemento vital para el ser humano y usarla puede convertirse en un elemento terapéutico y de estimulación tanto para la madre como para el/ la bebé. Es por esta razón que la natación es uno de los ejercicios idóneos para alcanzar lo propuesto.



Indicaciones:

- Flotar sobre el agua de espalda, mientras se acaricia el abdomen.
- Nade de espalda.
- Nade de frente realizando diferentes estilos: libre, mariposa y pecho entre otros.
- Acariciar el abdomen estando en el agua, transmitiéndole su alegría y bienestar al/a la bebé.

Precauciones:

Es recomendable que la madre nade despacio y realice movimientos con suavidad.

Fuente: Terré, 2005.

Aspectos Administración de la Propuesta.

Implementación

Los módulos serán planificados y ejecutados por personas capacitadas, que con la participación y colaboración de las mujeres embarazadas, padres, especialistas y demás personas interesadas en la temática de estudio darán pie al desarrollo de cada uno de los talleres propuestos.

Sede de realización

El desarrollo de la propuesta deberá ser dentro de los espacios destinados a la atención no convencional, así como centros comunitarios, ambulatorios, escuelas, centro asistenciales, entre otros los cuales deberán estar disponibles y contar con el espacio adecuado para la población a atender.

Duración.

La presente propuesta se puede realizar en 24 horas divididas entre 9 y 10 jornadas, dependiendo de la disponibilidad de tiempo de los/las participantes.

Recursos.

Materiales:

- Libros especializados.
- Hojas.
- Lápices y marcadores.
- Rotafolio.
- Medios audiovisuales (televisor, DVD, Video Bem y Computadora).
- Reproductor de sonidos.
- Cds.
- Colchonetas.
- Toallas.
- Elementos de diferentes texturas (almohadillas, masajeadores y colchas).
- Linternas.
- Papel de seda de diferentes colores.
- Diversos instrumentos musicales (maracas, panderetas, palo de lluvia, tambor, entre otros).
- Alimentos.
- Elementos con diferentes olores.
- Cocina.
- Utensilios de Cocina.
- Pelotas

Humanos:

Facilitadores y participantes

Los facilitadores de los talleres deben ser profesionales en **(el)** área de salud, docentes y promotores sociales, entre otros que se encuentre capacitado y posea experiencia referente al tema de estudio.

Factibilidad.

Desde el punto de vista legal-humanístico, la posibilidad de aplicación de la propuesta es muy cercana a la realidad, en primer lugar porque la Ley Orgánica de Protección del Niño y Adolescente (LOPNA) indica que las madres y los padres tienen deberes con sus hijos/as entre ellos el cuidado, desarrollo y educación. Además se señala también en la LOPNA que el estado debe proteger a la maternidad, es decir; debe garantizar a todas las mujeres servicios y programas de atención incluyendo la prenatal.

Por otra parte, desde el punto de vista social las madres embarazadas, padres y demás participantes tendrán la oportunidad de contar con estas estrategias de estimulación prenatal que favorecerán el desarrollo integral del niño y la niña a medida que apliquen lo aprendido en cada uno de los módulos. Por consiguiente se muestra un gran interés por la realización de la propuesta.

Evaluación.

La propuesta se evaluará a través de:

- La asistencia de las madres embarazadas, padres y demás participantes a los talleres
- La participación activa en cada uno de los talleres
- La interacción con el grupo
- La presentación de conclusiones individuales y grupales
- La relación facilitador-participante
- Se utilizará un instrumento para medir el grado de satisfacción del participante y del facilitador en la ejecución de los talleres.

www.bdigital.ula.ve

CONCLUSIONES

El desarrollo del ser humano implica cambios tanto físicos como conductuales a lo largo de la vida; los cuales comienzan a darse desde el momento en que el feto es concebido. Es por ello que en esta investigación se ha centrado en considerar al/a la bebé que se encuentra en el vientre materno como un ser activo, capaz de percibir y responder a

las sensaciones y estímulos que le ofrece el medio ambiente en donde se desarrolla, puesto que, en la medida en que el feto vaya evolucionando y desarrollando sus sentidos, irá percibiendo los estímulos ambientales que repercutirán sobre el progreso y maduración de su Sistema Nervioso Central, permitiendo un mayor número de sinapsis y, por tanto, una adecuada configuración de su estructura cerebral.

En consecuencia, las condiciones en donde se desarrolle el/la niño/a, desde el momento de su concepción, serán determinantes en la formación de su personalidad y de las capacidades para el desenvolvimiento en la vida; condiciones que estarán determinadas por la carga genética que se hereda y define las características morfológicas y biológicas del/de la infante/a, haciéndolo un ser particular y, de otro lado, por la influencia ambiental que consiste en las experiencias o estímulos que actúan sobre el feto, acondicionando sus sentidos y modificando su estructura cerebral.

Es preciso subrayar que quienes tengan bajo su responsabilidad el cuidado de niño/as por nacer, deben brindar las condiciones ambientales adecuadas para que ese/a niño/a desde que se encuentre en el vientre materno tenga las posibilidades de desarrollar sus capacidades sensoriales y mentales, las cuales le permitirán tener una mayor capacidad de aprendizaje y lo más importante, podrán establecer lazos más profundos de afectividad y una mayor comunicación.

Sin embargo, las pocas investigaciones realizadas en el país sobre los beneficios que traen los estímulos prenatales en el desarrollo integral del niño/a, hace que en la actualidad exista una acentuada desinformación acerca de los aportes que dicha práctica arroja sobre el desarrollo del feto; razón por la cual es preciso enfatizar en la importancia de la puesta en práctica de técnicas o ejercicios de estimulación prenatal en el desarrollo del/de la infante/a, como estrategia que les permitirá

condicionar ese medio ambiente para que el/la niño/a pueda desarrollar su estructura cerebral y alcanzar un elevado desarrollo de sus capacidades y habilidades, para afrontar con más herramientas la vida a futuro.

Así mismo, es fundamental que se inicien nuevas investigaciones relacionadas con la práctica de ejercicios de estimulación prenatal, que confirmen las teorías existentes sobre los beneficios que esta aporta, con la finalidad de difundir dichas investigaciones a la población en general. En tal sentido se hace evidente la necesidad de que los/as docentes, madrea, padres, especialistas en el cuidado del/ de la niño y demás personas involucradas en el desarrollo del/ de la infante, se interesen en la búsqueda de información referente al tema, con la finalidad de que amplíen sus conocimientos y estén en condiciones de proporcionar experiencias significativas que le permita al/a la bebé desarrollar capacidades y habilidades fundamentales para su desarrollo integral.

En vista de lo planteado es necesario destacar el rol del/ de la docente de Educación Inicial, como promotor/a del desarrollo infantil, el/la cual deberá interesarse en la indagación, análisis y crítica permanente del material bibliográfico sobre los avances relacionados al desarrollo del ser humano y los factores que influyen en el, con la finalidad de difundir a través de talleres, charlas, programas y propuestas, los resultados obtenido de dichas investigaciones. El/ la docente apoyándose en diversos profesionales relacionados al desarrollo humano y sobre todo al infantil estarán proporcionando las bases para sensibilizar a la población en general a cerca de la importancia de la práctica de ejercicios de estimulación prenatal.

www.bdigital.ula.ve

RECOMENDACIONES

Tomando en consideración los objetivos de esta investigación, se recomienda:

- Presentar la propuesta a los diferentes entes de salud del Estado Mérida encargados de dirigir, planificar, controlar, organizar y

evaluar todo lo referente con la salud, para establecer la ejecución de la misma.

- Llevar esta propuesta a las diferentes instituciones encargadas de impartir educación recordando que; el y la docente de Educación Inicial es un promotor/a social de su comunidad, lo que le permitirá establecer vínculos con los diferentes actores e instituciones de salud, con la finalidad de llevar a cabo esta propuesta destinada a la formación y orientación de madres, padres, familia, enfermeros, docentes y demás miembros interesados en el tema. La/el docente junto al especialista en obstetricia pueden trabajar en forma conjunta dentro de los espacios de Atención no Convencional, así como en los ambulatorios y centros asistenciales, con el propósito de brindar una atención integral a las mujeres embarazadas, en el sentido que se pueda llevar a cabo un control en el desarrollo y crecimiento del feto, en el estado nutricional de la madre y en la puesta en práctica de los diferentes ejercicios de estimulación prenatal, con el objetivo de garantizar las condiciones adecuadas y necesarias para que el niño y la niña pueda desarrollarse de forma global.
- Las/los docentes de forma conjunta con especialistas en el área de la salud, pueden realizar charlas informativas y de concientización destinadas a la población en general, así como también elaborar material informativo el cual será entregado en los diferentes espacios comunitarios con la finalidad de ir preparando a la población en cuanto a la importancia de la estimulación prenatal para el desarrollo integral del niño y de la niña.

www.bdigital.ula.ve

REFERENCIAS BIBLIOHEMEROGRÁFICA

Arias, F. (2006). *El proyecto de Investigación* (5ª ed.). Caracas, Venezuela: Episteme.

Asociación Mundial de Educadores Infantiles (2008). *Programa de Estimulación Prenatal*. México:Trillas.

- Campbell, D. (1998). *El Efecto Mozart*. (2da. Ed.). España: Urano S.A.
- Chávez, N. (1994). *Introducción a la Investigación Educativa*. (1era. Ed.). Maracaibo: Universal
- Delval, J. (1999). *El Desarrollo Humano*. (4ta. Ed.). España: Siglo veintiuno.
- Durán, L. (1995). *Embriología Humana: manual de autoinstrucción*. Mérida: Ediciones del rectorado –ULA.
- Feldman, R. (1999). *Psicología*. México D.F.: Mc Graw Hill.
- Gil G., M. y Sánchez G., O. (2004). Educación inicial o preescolar: el niño y la niña menores de tres años. Algunas orientaciones a los docentes. *EDUCERE*, 27(8), 535-543.
- Hendrick, J. (1990). *Educación Infantil: Dimensiones físicas, afectivas y sociales*. (Tomo I). España: CEAC.
- Hendrick, J. (1990). *Educación Infantil: Dimensiones físicas, afectivas y sociales*. (Tomo II). España: CEAC.
- Instituto Universitario de Tecnología Antonio José de Sucre (2005). *Manual para la elaboración y presentación del trabajo especial de grado*.
- Kandel, E., Schwartz, J. y Jessell, T. (2001). *Principios de la Neurociencia*. (4ta. ed.). Madrid: Mac Graw Hill.
- Lowdermilk D., Perry S., Bobak I. (2005). *Enfermería Maternoinfantil*. (6ta. Ed.) Editorial: Harcourt/ Oceano.
- Ministerio de Educación (1986). *Guía Práctica de Actividades para Niño Preescolares*. Venezuela: Suapi.

Ministerio de Educación y Deportes. (2004). *El embarazo: comenzó una vida*. [Folleto]. Caracas.

Ministerio de Educación y Deportes. (2004). *La Educación Inicial y La Familia*. Editorial: Grabados Nacionales C.A.

Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. (2005) Currículo de Educación Inicial. Bases Curriculares. Caracas.

Moore P., y Martinez C. (2004). *Embriología Clínica*. (7ma. Ed.). España: Elsevier.

Papalia, E.; Olds, S. y Feldman, R. (2002)., *Psicología del desarrollo de la infancia a la adolescencia* (9na ed.). México: Mc Graw Hill.

Papalia, E. y Olds, S. (1997). *Desarrollo Humano*. (6ta Ed.).México: Mac Graw Hill.

Ruiz, S., (2009). *médico familiar y facilitadora de partos psicoprofiláctico*.

Stillwell, J. (2006). *La Biología del desarrollo Prenatal*. Catalá:: National Geographic.

Stright B. y Harrison L. (2004). *Enfermería materno neonatal*. (2da ed.). España: Mac Graw Hill- Interamericana

Terré, O. (2005). *Estimulación Multisensorial: Prenatal y Temprana*. Perú: Punto siete.

Thompson, R. (1979). *Psicología Fisiológica*. Madrid: Blume H.

Universidad Pedagógica Experimental Libertador (2006). *Manual de trabajos de grado de especialización y maestría y tesis doctorales*. (4ta edi.). Caracas: FEDUPEL.

Verny, T. y Kelly, J., (1992). *La vida secreta antes de nacer*. Barcelona: Urano.

Whishaw, K. (2006). *Neuropsicología Humana*. (5ta. Ed.). España: Panamericana.

www.bdigital.ula.ve

REFERENCIAS ELECTRÓNICA

Gurreonero, E., (2006). *Estimulación prenatal para el buen desarrollo mental y sensorial del bebé*. [Documento en línea]. Disponible en: <http://www.bebesymas.com/2006/03/29-estimulacion-prenatal-para-el-buen-desarrollo-mental-y-sensorial-del-bebe>. [Consulta: 2008, Abril 26].

Jaramillo, N., (2000). *Embarazo: Desarrollo Fetal*. [Documento en línea]. Disponible en: http://www.contusalud.com/sepa_embarazo_desfetal.htm. [Consulta: 2009, Abril 10].

Lares, B. (2001, Octubre). *Importancia en el desarrollo prenatal para la Educación Inicial*. [Documento en línea]. Ponencia presenta en la Universidad Católica Andrés Bello, Caracas. Disponible en: http://www.auroramadre.com/m_conf_importancia_prenatal.asp

Ley Orgánica de Protección del Niño y Adolescente (No. 5.266). (1998, Octubre 2). [Transcripción en línea]. Disponible en: <http://fevensor1.ve.tripod.com/lopna.htm> [consulta: 2009, Julio 22].

Manrique, B., (1990). *Abran paso al bebé*. [Documento en línea]. Disponible en: <http://www.abranpasoalbebe.com/estimulacionprenatal.htm>. [Consulta: 2008, Abril 26].

Quiroz, R., (2000), *Padres ok*. [Documento en línea]. Disponible en: <http://www.padreok.com>. [Consulta: 2008, Julio 15].

Stoppard, M. (2000). *Concepción, embarazo y parto* [Libro en línea]. Ediciones: Argentina S.A. Disponible: <http://www.books.google.co.ve/books?isbn=950152213> [Consulta: 2009, julio 22].

Trueba, G., (s/f). *La Estimulación para el bebé antes de su nacimiento*. [Documento en línea]. Disponible en: <http://www.rebozoway.org/espanol/estimulacion.htm>. [Consulta: 2008, Mayo 6].

Verástegui S., L. (s/f). *Estimulación prenatal y sus efectos*. [Documento en línea]. Disponible en: <http://www.cosasdelainfancia.com/biblioteca-esti-p-g.htm> [Consulta: 2009, julio 22].

Villacorta, E. (2004). *Bebé sano, colegio médico del Perú*. [Documento en línea]. Disponible en <http://www.geocities.com/bebesano/neoestimuhyml>. [Consulta: 2009, julio 22].

www.bdigital.ula.ve