



Macarena González
Neuropsicóloga.
ISEP CLINIC.

ESTIMULACIÓN PRENATAL

Niños más inteligentes y sanos

Seguro que ya conoces los beneficios de la estimulación cognitiva en los más pequeños, pero ¿sabías que se puede estimular al bebé antes de nacer?

¿Qué es?

Es un proceso que promueve el aprendizaje de los bebés antes de nacer, optimizando su desarrollo cognitivo, sensorial y psicomotor.

A menudo, la mente de las mujeres embarazadas se llena de dudas y preguntas sobre su futuro bebé. Y, aunque el objetivo principal de la madre es hacer todo lo que esté en su mano para favorecer a su hijo durante el embarazo, estos sentimientos de incertidumbre y ansiedad poco ayudan a que su objetivo se cumpla. Los padres desean, ante todo, que sus hijos nazcan sanos, pero con la estimulación prenatal incluso serán más inteligentes.

ASÍ FUNCIONA

El desarrollo del cerebro (base donde se asientan, entre otras, las funciones cognitivas y la capacidad intelectual) depende de la genética y del medio ambiente. Los genes prescriben la arquitectura general, y la secuencia de la maduración del cerebro, y el medio ambiente actúa introduciendo ciertas modificaciones.

Numerosos estudios aseguran que la personalidad, la inteligencia o las capacidades con las que nacemos son heredadas en un 50 por ciento e influenciadas por el entorno en otro 50 por ciento (influencias físicas, sensoriales, sociales y educativas a los que estamos expuestos desde que nacemos), pero las experiencias que vive el bebé antes de su nacimiento pueden modificar su inteligencia hasta en un 20 por ciento, según algunas estimaciones.

EL PODER DEL ESTÍMULO

Existen numerosos estudios que prueban la relación existente entre la estimulación prenatal y la inteligencia, la psicomotricidad, el lenguaje y las habilidades sociales y que confirman que los bebés estimulados antes de nacer, tienden a exhibir un mayor desarrollo visual, auditivo y psicomotor, además de una mayor capacidad de aprendizaje y coeficientes de inteligencia superiores.

Con los ejercicios de estimulación prenatal es posible promover el desarrollo del cerebro del niño antes de nacer. Estos ejercicios pueden englobar desde caricias y masajes en la barriga, el sonido de la voz humana —especialmente el de la madre— hasta vibraciones, sonidos y melodías.

HERRAMIENTAS BÁSICAS

El bebé está expuesto a una gran variedad de estímulos mientras que está en el útero y conforme los va reconociendo va aprendiendo a reaccionar a cada uno de ellos. Esta exposición frecuente es lo que estimula el sistema nervioso central y ayuda a incrementar la inteligencia del bebé durante el embarazo.

Ponle música

Hay investigaciones que exponen que ponerle música al bebé cuando aún se encuentra en el útero incrementa su inteligencia y su habilidad para aprender. El feto percibe los latidos cardíacos y los



La actitud de los padres condicionará el comportamiento del bebé.

El estado emocional de la madre influye

Al bebé también le afecta el estado emocional de su madre. Una embarazada que sabe relajarse, al reducir el estrés, ayudará al desarrollo del cerebro del bebé. La forma en que los padres interactúan con el niño, aún dentro del útero, puede tener un efecto duradero en su comportamiento.



Otros aliados

A continuación se exponen algunas pautas a seguir durante el embarazo para fomentar el futuro desarrollo cognitivo del bebé.

CONSIGUE UN PESO ADECUADO PARA EL BEBÉ

El aumento de peso en exceso puede dar lugar a un parto difícil, lo que puede poner en riesgo el cerebro del bebé, pero no aumentarlo lo suficiente también es peligroso: el bajo peso al nacer se ha asociado con un menor coeficiente intelectual y mayor vulnerabilidad a ciertos trastornos psicológicos.

LLEVA UNA DIETA RICA EN OMEGA 3

Estos ácidos grasos poliinsaturados mejoran el desarrollo sensorial, cognitivo y motor de los niños. Éstas son las conclusiones de un estudio realizado por investigadores de la University Laval, y que han sido publicados en la revista *Journal of Pediatrics*. Los omega 3 no pueden ser producidos por el propio organismo y se obtienen a través del consumo de algunos alimentos como pescado azul, pollo, varias semillas, y vegetales.

HAZ EJERCICIO Y LLEVA UNA VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

Un estudio encontró que los niños cuyas madres habían llevado una vida activa y saludable (habían continuado trabajando y haciendo ejercicio en su justa medida) tenían una puntuación significativamente más alta en pruebas de inteligencia general y habilidades lingüísticas. Por tanto, se aconseja caminar un rato cada día para favorecer el riego sanguíneo, sobre todo, a las personas que lleven una vida más sedentaria.

MANTÉN PAUTAS DE HIGIENE

Llevar una buena higiene es necesario para evitar infecciones virales que pueden influir negativamente en el embarazo. Se aconseja ducha o baño (más recomendable la ducha) una vez al día, evitando temperaturas extremas e inmersiones prolongadas.

movimientos respiratorios maternos que le proporcionan una sensación de bienestar.

● **En qué momento:** A partir del quinto mes de embarazo el bebé es capaz de escuchar y discriminar sonidos, es por ello que, a partir de ese momento, se recomienda que las mujeres embarazadas dediquen diariamente un tiempo para relajarse escuchando música, ya que esto ayuda a su bebé a sentirse más calmado y feliz.

La música produce relajación y esto genera una liberación de hormonas y de endorfinas que se traducen en una sensación de bienestar que se acompaña de una frecuencia cardíaca sin variaciones y una respiración materna tranquila y rítmica

Escuchar música suave ayudará al pequeño a relajarse.



La voz de la madre proporcionará seguridad al bebé.

➔ que indudablemente beneficia a la madre y a su hijo.

● **Frecuencia:** Los profesionales hablan de programar de manera rutinaria media hora al día para relajarse y escuchar música, esto puede hacerse en cualquier momento del día, especialmente cuando la madre se note tensa o agobiada.

● **Qué tipo:** La música debe ser suave y sin grandes variaciones de volumen ni de ritmos. Por ejemplo, la música clásica y en especial el piano, son muy útiles para relajarse. También es adecuada que incluyan sonidos naturales como el de las olas del mar.

Cuéntale un cuento

A partir de la semana 20 de gestación el bebé ya puede oír y, aunque todavía no tiene la capacidad para comprender el

lenguaje, es recomendable hablarle, porque es capaz de captar el tono, la entonación y el sentimiento en las palabras.

● **Frecuencia:** Esto puede hacerse una o dos veces al día, recomendablemente a la misma hora para que el bebé aprenda a reaccionar al estímulo.

● **Qué tipo:** Lo que mejor oye el feto es la voz de la madre, por lo que es muy recomendable que, además de la música, la madre se dirija al bebé, lo llame por su nombre, le hable con una voz suave y le lea cuentos o le cante canciones.

BENEFICIOS DESPUÉS DE NACER

Generalmente, tanto las piezas musicales como las voces que se utilizan para estimular al bebé durante el embarazo, tienen un efecto calmante después de su nacimiento.

Los datos de algunos estudios acerca del tema constatan que la estimulación prenatal tiene un impacto positivo en las capacidades de aprendizaje del recién nacido y que, además, este avance se mantiene durante la niñez. Así, los bebés estimulados antes de nacer tienen un mejor manejo del estrés y un sistema nervioso central más desarrollado.

Este mismo estudio no sólo demuestra la existencia de una inteligencia prenatal, sino que también sugiere que las influencias de un medio ambiente positivo pueden tener efectos perdurables en el pequeño.

¿CUÁNDO EMPEZAR?

Lo mejor es iniciar la estimulación prenatal alrededor de los tres meses del embarazo porque, aunque el feto no desarrolla la audición hasta los cinco meses, se puede usar el tacto, la luz y las vibraciones desde el tercer mes de gestación. De hecho, los masajes en la barriga, hacen que sensaciones como el calor, el tacto o la vibración sean percibidos por el bebé.

PARA QUE SEA EFECTIVA...

Es importante que esta estimulación se introduzca de forma organizada para que el bebé lo vaya archivando en su cerebro; de otro modo, probablemente los olvide o los ignore.

El contexto en el que se hacen debe ser coherente y repetitivo. De esta forma, pueden ser mejor organizados en el cerebro del bebé y ser usadas, luego, en circunstancias similares mediante condicionamiento (o asociación). Y, sobre todo, hacerlo en su justa medida, ya que la sobreestimulación puede deshacer todo lo bueno que se haya logrado. **MG**

Toma nota

- Es conveniente comenzar la estimulación alrededor de los tres meses y hacerlo de forma organizada y en su justa medida.
- Es muy importante que la futura mamá se enfrente al embarazo con una actitud positiva y relajada.
- Es fundamental que la mujer descance el tiempo suficiente, ya que la necesidad de sueño se ve incrementada. Se recomienda dormir unas ocho horas.

Información

El libro *La vida secreta del niño antes de nacer* del Dr. Thomas Verny y John Nelly, editorial Urano, te resultará interesante.