



EL VERDADERO
IMPACTO DE LAS
EMOCIONES DE LA
MADRE EN EL
DESARROLLO DEL
CEREBRO DEL BEBE

Por: PAULA ECHEVERRI.

PS. GESTORA Y FUNDADORA DE NASER FELIZ.

Psicóloga. Especialista en Ps. De la familia

Certificate primary and advance, TREC, Inst. Albert Ellis, N.Y.

Las conexiones necesarias para el aprendizaje comienzan a desarrollarse incluso antes del nacimiento.

El cuidado a temprana edad condiciona también la habilidad en el aprendizaje infantil.

El cuidado consistente y cariñoso ayuda a los bebés a desarrollar fuertes lazos con sus cuidadores.

Los niños con firmes lazos emocionales son más aptos para el aprendizaje.

Rodolfo Llinás (es uno de los padres de la Neurociencia mundial)

"...una crianza adecuada en ausencia de estrés permite a nuestro cerebro desarrollarse de manera menos agresiva y emocionalmente estable. Creemos que este proceso permite a los humanos desarrollar más su potencial creativo"

Martin H. Teicher, catedrático de psiquiatría de la Harvard Medical School (EE UU).



La OMS en 2005, señaló el desarrollo en la primera infancia como una cuestión prioritaria.

...en los primeros años de vida se define la participación social del individuo en el futuro a nivel afectivo, laboral, social.

Una de las cosas que más escucho de las mujeres embarazadas hoy en día, es una preocupación por dañar a su bebe con sus emociones negativas como la rabia o la tristeza, y esto hace que tiendan a vivir como si esto no pasara, se dicen: “no puedo estar triste, no me puede dar rabia, tengo que estar bien para que mi bebe este bien”, y cosas así.

Entonces es importante que aclaremos algo sobre las **EMOCIONES**.

Lo primero que debes saber es que existen emociones positivas y emociones negativas y ambas son necesarias y saludables para la construcción de vínculos humanos y esta es nuestra naturaleza. Nos hacemos seres humanos a partir de los vínculos que establecemos con otros seres humanos. La atmósfera emocional en la que surgen las conexiones cerebrales necesarias para que se hagan posibles los vínculos sociales es **nuestra naturaleza: somos seres emocionales**.

El primer vinculo que establecemos es el vínculo con nuestra madre desde que estamos en el vientre. Es ahí donde el bebé se forma, en el vientre de una mujer que se está convirtiendo en madre. Esta mujer, que en este caso eres tú, experimenta el mundo todo el tiempo a través de sus sentidos. Comprender lo vital de las relaciones tempranas mamá-bebé nos ayuda a rescatar las herramientas necesarias para la construcción de vínculos humanos seguros y cercanos. Y este vínculo mamá-bebe es la primera vinculación que tiene todo ser humano con el mundo a su llegada, convirtiéndose este vínculo en el modelo relacional de este nuevo ser humano.

Durante la gestación y el parto, la producción hormonal y los cambios físicos y neuronales van conduciendo a la mujer a un estado de consciencia que es el que le permitirá disponerse a la contención y cuidado adecuado de su bebe cuando nazca.

Así que tu estas experimentando, percibiendo, sintiendo, observando, recibiendo, aportando experiencias del mundo, de tu entorno, de tus relaciones y estas vivencias se traducen en tu cuerpo en sustancias químicas que se van por toda tu. Entonces tu bebé está percibiendo el mundo a través de ti. Las investigaciones recientes están comprobando que es a través del líquido amniótico como tu bebé percibe el exterior; tus vivencias de este exterior son transmitidas a tu bebe a través del líquido amniótico.

Aquí viene lo interesante: ¿qué está bien y que no está bien transmitir al bebe?

Comprender las emociones es vital para la construcción de relaciones: con tu pareja, con tus amigos, con tu trabajo, y sobre todo con tus hijos. Las emociones son la brújula para la sana construcción de vínculos saludables. Así es, todas las emociones, tanto las positivas como las negativas SALUDABLES.

Ya te estas dando cuenta que, si digo saludables, es porque existen emociones negativas NO SALUDABLES. Estas son las que debemos atender y devolver a su estado de naturales, de saludables, cuando cumplen un propósito como por ejemplo defenderte, valorar, poner límites, atenderte, cuidarte.

Te hablare de las emociones
negativas saludables:

- La tristeza
- El enojo
- La preocupación
- El arrepentimiento



Estas 4 emociones nos permiten resolver, construir, cuidar, reparar. Así que sentir tristeza, enojo o estar preocupada por algo no daña a tu bebe si las estas usando para avanzar, para construir, para cuidar o para reparar.

Estas emociones se vuelven NO SALUDABLES cuando se transforman en:

- Depresión
- Rabia o ira
- Ansiedad
- Culpa.

Así que es muy importante que aprendas a identificar tus emociones y si están siendo SALUDABLES o NO SALUDABLES.

Una mamá tranquila es una mamá que sabe transitar sus emociones positivas y negativas en estado de aceptación, de comprensión y sabe cómo usar estas emociones para poner límites, para pedir lo que quiere y necesita, para cuidar sus relaciones, especialmente su relación de pareja y posteriormente su relación con sus hijos.

Ahora te hablare de algo que si es vital aprender a escanear y es tu nivel de estrés.

El estrés si es nefasto para el desarrollo del cerebro del bebe en el útero, pues las **MOLÉCULAS DEL ESTRÉS** pasan al bebé en el útero y este puede aprender a aletargarse o a volverse frenético. ¿Esto que quiere decir? Que el cerebro del bebe se dispone para el ambiente donde llegara y empieza a desarrollarse de manera adaptativa al entorno que lo espera. Mamá estresada es como decirle al bebé: prepárate para la guerra. El ambiente donde llegaras requiere que estes a la defensiva, que te protejas. ¿Esto suena lógico, cierto?

Lo que a mí personalmente me inquieta es que el estrés se ha vuelto "NORMAL". Es común ahora escuchar: ¡estoy estresada! y esto parece como si fuera necesario para lograr las cosas y como si no estar estresada fuera irresponsabilidad o relax. El estrés no es necesario a menos que estes en una situación de riesgo donde tienes que activar tu cerebro para huir, o para atacar. Entonces si es vital que aprendas a identificar si estas o no estresada para que lo

resueles ya. Y esto no solo para tu bebé en el útero si no para la crianza. Una mamá ansiosa, estresada pierde fácilmente el control al estar irritable y cansada pues el estrés genera sustancias químicas que nos ponen en estos estados.

Cuando los estímulos biológicos de la madre respetan los ritmos del bebé, es decir cuando una mamá es tranquila y está conectada emocionalmente con su bebe, permite el aprendizaje de los comportamientos de apaciguamiento, de tranquilidad, de confianza tan necesarios para que el bebé se disponga al nacer a la curiosidad, al aprendizaje y no al estrés.

Está comprobado que una mamá consciente y feliz de albergar la vida:

- Cuida los ritmos de su gestación
- Piensa y sueña con su bebé
- Indaga, se pregunta, busca información
- Se alimenta sanamente
- Construye sueños con su pareja
- Busca relaciones que la contengan: conversaciones saludables
- Alista el nido: lo necesario para el bienestar del bebe: licencia de maternidad planeada, ayuda doméstica, delega funciones...
- Una mamá consciente y feliz de albergar la vida: está conectada
- Es una mamá que aprovecha el estado de la gestación para reorganizar su vida afectiva, de pareja, laboral, familiar.
- Y esto hace que su hijo sea un ser humano más consciente y feliz de venir a vivir este proceso de aprender a **ser**.

El **seminario construyendo la cuna emocional para un bebe tranquilo y feliz** te aporta una amplia comprensión de la transformación de la mujer en mujer-madre desde una perspectiva neuro-biológica-emocional. Y profundiza en la comprensión de la transformación inminente de la pareja durante este tiempo de gestación, durante el nacimiento del bebe y durante el puerperio y les da las herramientas a ambos para ir haciendo los ajustes necesarios para sostenerse como pareja y no perderse con el nacimiento del bebe.

¿Esto cómo se logra?

A través de la preparación para el parto, para la lactancia y para cuidar el inicio de la vida desarrollas toda una filosofía de vida que te acompañara en estos momentos vitales y durante toda tu vida.

El lema de NaSer Feliz: **MAMÁS TRANQUILAS, HIJOS FELICES**, implica fundamentalmente que el hombre reconozca y acepte su lugar privilegiado en esta historia donde su rol es fundamental para que el parto, la lactancia y la entrega de la mujer a su maternidad sean efectivos. PADRE-MADRE-BEBE es una formula sagrada.

La mujer es gestora de **VIDA**

El hombre es cuidador de **LA VIDA**

En NaSer Feliz:

Cuidamos, protegemos, educamos y acompañamos a mujeres y hombres desde la gestación, para que el nacimiento, la lactancia y el cuidado de los niños pequeños se traduzca en niños más tranquilos y felices.

“Porque las cosas pueden ser diferentes...”