

# Resolución Ministerial

Lima, 6 de MAYO del 2011

Visto el Expediente N° 10-103646-001, que contiene los Memorándum N°s 5963/2010/DGSP/MINSA y N° 129-2011/DGSP/MINSA, de la Dirección General de Salud de las Personas;

## CONSIDERANDO:

Que, el numeral II del Título Preliminar de la Ley N° 26842 "Ley General de Salud" establece que la protección de la salud es de interés público. Por tanto, es responsabilidad del Estado regularla, vigilarla y promoverla;

Que, el artículo 41° del Reglamento de Organización y Funciones del Ministerio de Salud, aprobado por Decreto Supremo N° 023-2005-SA, señala que la Dirección General de Salud de las Personas es el órgano técnico normativo en los procesos relacionados, entre otros, a la atención integral;

Que, mediante el documento del visto, la Dirección General de Salud de las Personas propone para su aprobación el proyecto de Guía Técnica para la Psicoprofilaxis Obstétrica y Estimulación Prenatal, cuya finalidad es estandarizar los procesos de la psicoprofilaxis obstétrica y estimulación prenatal, en los servicios de obstetricia de los establecimientos de salud para contribuir a la reducción de la morbilidad materna y perinatal;

Estando a lo propuesto por la Dirección General de Salud de las Personas;

Con el visado del Director General de la Dirección General de Salud de las Personas, del Director General de la Oficina General de Asesoría Jurídica y de la Viceministra de Salud;

De conformidad con lo previsto en el literal I) del artículo 8° de la Ley N° 27657-Ley del Ministerio de Salud;



Z. Solís V.



W. Olivera A.



D. León Ch.

**SE RESUELVE:**

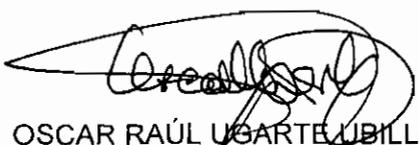
**Artículo 1°.-** Aprobar la **GUÍA TÉCNICA PARA LA PSICOPROFILAXIS OBSTÉTRICA Y ESTIMULACIÓN PRENATAL**; la misma que forma parte integrante de la presente Resolución Ministerial.

**Artículo 2°.-** Encargar a la Dirección General de Salud de las Personas la difusión de lo dispuesto en la citada Guía Técnica.

**Artículo 3°.-** Las Direcciones de Salud y las Direcciones Regionales de Salud o las que hagan sus veces a nivel nacional, son responsables del cumplimiento y aplicación de la Guía Técnica precitada, dentro del ámbito de sus respectivas jurisdicciones.

**Artículo 4.-** La Oficina General de Comunicaciones dispondrá la publicación de la presente Resolución Ministerial en el portal de Internet del Ministerio de Salud, en la dirección: [http://www.minsa.gob.pe/transparencia/dqe\\_normas.asp](http://www.minsa.gob.pe/transparencia/dqe_normas.asp).

Regístrese, comuníquese y publíquese.



OSCAR RAÚL UGARTE LIBILLUZ  
Ministro de Salud



Z. Solís V.



G. ACOSTA S.



W. Olivera A.



D. León Ch.

# GUÍA TÉCNICA PARA LA PSICOPROFILAXIS OBSTÉTRICA Y ESTIMULACIÓN PRENATAL

## I FINALIDAD

Contribuir a reducir la morbilidad materna y perinatal, mejorando la calidad de atención de la gestante y el recién nacido a través de la psicoprofilaxis obstétrica y estimulación prenatal en los establecimientos de salud.

## II OBJETIVOS

### 2.1 OBJETIVO GENERAL:

Estandarizar las actividades de psicoprofilaxis obstétrica y estimulación prenatal, aplicándolas en sesiones teórico-prácticas, con enfoque de género e interculturalidad en el marco de los derechos que contribuyan al logro de una maternidad saludable y segura.

### 2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Estandarizar los elementos conceptuales y metodológicos de los procesos de Psicoprofilaxis Obstétrica y Estimulación Prenatal
- Establecer el contenido de las sesiones de Psicoprofilaxis Obstétrica y Estimulación Prenatal, adecuándolo al contexto intercultural.
- Contribuir a mejorar los procesos de calidad de atención de la gestante, incorporando la participación activa de la pareja, familia y comunidad.
- Establecer las pautas para el monitoreo y evaluación de las actividades de la psicoprofilaxis obstétrica y estimulación prenatal.

## III ÁMBITO DE APLICACIÓN

Lo establecido en la presente Guía Técnica de Salud es de aplicación en todos los establecimientos del Ministerio de Salud a nivel nacional. Los demás establecimientos del sector (Sanidad de las Fuerzas Armadas, Policía Nacional del Perú, Clínicas y otros del sub sector privado) pueden aplicarla o tomarla de referencia para la elaboración de sus propias guías.

## IV PROCESO A ESTANDARIZAR

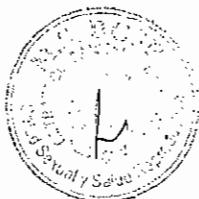
La presente guía estandariza los procesos teóricos prácticos de la Psicoprofilaxis Obstétrica y de la Estimulación Prenatal, que debe brindarse a la gestante, pareja y familia a partir de las 20 semanas de gestación.

## V CONSIDERACIONES GENERALES

### 5.1 DEFINICIONES OPERATIVAS

#### PSICOPROFILAXIS OBSTÉTRICA

Es un proceso educativo para la preparación integral de la mujer gestante que le permita desarrollar hábitos y comportamientos saludables así como una actitud positiva frente al embarazo, parto, puerperio, producto de la concepción y al recién



nacido/a, convirtiendo este proceso en una experiencia feliz y saludable, tanto para ella como para su bebé y su entorno familiar.

Contribuye a la disminución de complicaciones obstétricas pre y pos natales al preparar física y psicológicamente a la gestante para un parto sin temor.

Contribuye a la disminución de complicaciones perinatales al acortar el tiempo del proceso del parto y mejorar la oxigenación de la madre y el feto.

#### **ESTIMULACIÓN PRENATAL**

Es el conjunto de procesos y acciones que potencian y promueven el desarrollo físico, mental, sensorial y social de la persona humana desde la concepción hasta el nacimiento; mediante técnicas realizadas a través de la madre con la participación activa del padre, la familia y la comunidad. (Ley N° 28124, Ley de promoción y estimulación prenatal y temprana).

#### **GESTANTE PREPARADA EN PSICOPROFILAXIS OBSTÉTRICA**

Gestante que ha recibido 6 sesiones de psicoprofilaxis obstétrica durante el embarazo.

#### **GESTANTE PREPARADA EN ESTIMULACIÓN PRENATAL**

Gestante que ha recibido un mínimo de 6 sesiones de estimulación prenatal durante el embarazo.

#### **PSICOPROFILAXIS OBSTÉTRICA DE EMERGENCIA**

Es la preparación de la gestante faltando pocos días para la fecha probable de parto o durante el trabajo de parto, sea en su fase de dilatación o periodo expulsivo.

#### **CALISTENIA**

Llamado también "calentamiento" permite estirar y trabajar todos los músculos antes de una actividad física, con el fin de evitar posible lesiones en las articulaciones.

#### **ESFERODINAMIA**

Es una técnica que se practica sobre pelotas de diferentes tamaños dirigida para la corrección postural, ampliar la movilidad articular, la coordinación y mejorar el equilibrio.

#### **GIMNASIA OBSTÉTRICA**

Ejercicios específicos para gestantes que permite tonificar, fortalecer y dar flexibilidad y elasticidad a los tejidos y articulaciones que intervienen en el parto.

#### **MUSICOTERAPIA**

Es el uso de la música o de los elementos musicales, el sonido, el ritmo, la melodía, la armonía, para facilitar y promover la comunicación, el aprendizaje, la expresión, con el objeto de atender necesidades físicas, emocionales, sociales y cognitivas. (Definición oficial de la Federación Mundial de musicoterapeutas reconocido por la OMS).

A través de la música, las madres gestantes alcanzan un estado de armonización psicofísica generando cambios benéficos para ella y su bebé.

#### **MASOTERAPIA**

El masaje es la aplicación de una influencia mecánica efectuada con las manos sobre la piel, brindando una experiencia relajante y terapéutica produciendo equilibrio emocional, paz, tranquilidad, y confianza. Permite tratar y prevenir enfermedades.

#### **SESIÓN EDUCATIVA**

Es una técnica grupal de enseñanza que se utiliza en la educación de personas adultas. Fomenta el análisis, la reflexión y el diálogo sobre un tema particular.



### **TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN**

Es el conjunto de procedimientos que permiten una adecuada respiración con la participación de todos los músculos, con énfasis del músculo del diafragma, que es el músculo respiratorio más importante.

Permite, a través de la oxigenación, la participación de todo nuestro cuerpo ayudando a normalizar los estados de **nerviosismo**, **irritabilidad** y **ansiedad** provocados por factores exógenos (como el trabajo, los estudios, malos hábitos, etc.), y disminuyendo la tensión muscular y la fatiga.

### **TÉCNICAS DE RELAJACIÓN**

Es el conjunto de procedimientos que permiten educar el control de nuestra actividad física y psíquica, consiguiendo una percepción, conocimiento y control progresivo de los elementos del cuerpo. Existen técnicas válidas para inducir de forma autodidacta estados de relajación física, como los métodos de Jacobson, Shultz, y la sofrología.

### **TÉCNICAS DE ESTIMULACIÓN PRENATAL**

Es el conjunto de procedimientos organizados para la estimulación de los sensorios fetales que permiten potencializar los sentidos intraútero, optimizando el desarrollo mental y sensorial del futuro bebe; éstas dependerán de la etapa de maduración en la cual se encuentre el feto. Se describen en técnicas táctiles, auditivas, motoras y visuales.

### **TÉCNICAS DE VINCULACIÓN PRENATAL**

Es el conjunto de procedimientos que se utilizan para favorecer el fortalecimiento del vínculo prenatal descritas en: armonización, trascendencia, afirmación y expresión.

### **APEGO**

El apego se define como una vinculación afectiva intensa, duradera, de carácter singular, que se desarrolla y consolida entre dos personas.

Es el lazo emocional que desarrolla el niño con sus padres y que le proporciona la seguridad emocional indispensable para el desarrollo de sus habilidades psicológicas y sociales.

### **ESTÍMULO**

Cualquier elemento externo o interno capaz de provocar una reacción positiva o negativa en una célula u organismo, estos estímulos traen consigo un comportamiento observable.

### **ESTIMULACIÓN**

Es brindar información que puede ser recibida por los sentidos.

### **PATRONES DE REACTIVIDAD FETAL**

Es un conjunto de reacciones del feto intraútero mediante equipos eco gráficos o apreciación materna a los estímulos auditivos, visuales, táctiles y motores dados por la madre, descritos en movimientos corporales, movimientos respiratorios, frecuencia cardiaca fetal y tipos de reflejos.

### **PLASTICIDAD CEREBRAL**

Es la capacidad del sistema nervioso para adaptarse a los cambios del medio. El cerebro puede crear o buscar nuevas rutas o rutas alternativas de comunicación en función de las experiencias vividas por el organismo.

### **VINCULACIÓN PRENATAL**

Es la relación, cálida, continua y frecuente de la madre con su bebe desde la etapa del embarazo hasta el nacimiento, fortaleciendo los lazos afectivos para toda la vida.



## VISUALIZACIÓN

Es una técnica mental más utilizada y agradable, que consiste en ver algo con la imaginación, es elaborar una imagen, darle vida, grabarla.

## 5.2 CONCEPTOS BÁSICOS

### 5.2.1 Bases científicas de la psicoprofilaxis obstétrica

La fisiología del parto y la fisiopatología del dolor han sido motivo de múltiples investigaciones para determinar las causas del dolor en el parto. Para que haya dolor es necesario que concurren 3 circunstancias: 1. Terminaciones nerviosas libres y específicas (corpúsculos de Pacini y Vater), 2. Estimulo suficiente (físicos y psíquicos: reflejo condicionado) y 3. Umbral de percepción del dolor adecuado.

Basado en este contexto científico, se trabajaron diferentes formas de evitar el dolor en el parto:

#### ▪ Anestesia en el parto

Técnica por la que, a través del uso de fármacos, se bloquea la sensibilidad táctil y dolorosa de la gestante en el momento del parto, provocando un "parto sin dolor". Aunque no es frecuente, pueden ocurrir complicaciones y efectos secundarios, tanto en la madre como en el recién nacido, aún cuando la gestante sea vigilada cuidadosamente

#### ▪ Analgesia farmacológica en el parto

Uso de sustancias o drogas utilizadas con el propósito de atenuar o abolir el dolor durante el parto. La lista de sustancias utilizadas es bastante larga, cada una con sus indicaciones, contraindicaciones y efectos secundarios que pueden afectar seriamente tanto a la madre pero como es la depresión del centro respiratorio fetal.

#### ▪ Métodos hipnosuggestivos en el parto

Analgesia obstétrica por influencia magnética, utilizada desde fines del siglo XIX, por los que se logró "moderar los dolores del parto". El método es personalizado y no permite la colaboración de la gestante en el periodo expulsivo. Por otro lado al despertar las pacientes no recuerdan nada de lo sucedido, perdiéndose la relación psicoafectiva entre la madre y el/la recién nacido/a.

### Bases doctrinarias de la psicoprofilaxis obstétrica

#### • Escuela inglesa, representada por el Dr. Grantly Dick Read

Postulado: "el temor es el principal agente productor del dolor en un parto normal".

Establece un orden de importancia entre los 4 elementos: Educación-Respiración-Relajación-Gimnasia

#### • Escuela rusa, representada por: Platonov, Velvovsky, Nicolaiev.

Postulado: "el parto es un proceso fisiológico en el cual los dolores no son congénitos y pueden desaparecer con la participación activa de la mujer.

Establece que el dolor del parto es un reflejo condicionado y por tanto puede descondicionarse.

#### • Escuela francesa, representada por el Dr. Fernand Lamaze

Postulado: "parto sin dolor por el medio psicoprofiláctico en base a la educación neuromuscular".

Sus bases teóricas son las mismas que las de la escuela rusa.



- **Escuela ecléctica**, representada por el Dr. Leboyer, Dr. Gavensky y otros.

Postulado: favorecer el momento adecuado para el encuentro padre-madre-hijo. "Parto sin dolor, parto sin violencia".

La escuela ecléctica escoge lo mejor de cada escuela o teoría dirigiendo su atención hacia el recién nacido.

#### Métodos alternativos y complementarios

Con la finalidad de cumplir plenamente con el objetivo de la psicoprofilaxis obstétrica, pueden incorporarse técnicas milenarias que van a enriquecer el manejo de esta especialidad:

- **Biodanza**, técnica de desarrollo humano y renovación existencial cuyos elementos son la música, danza y dinámica grupal.
- **Acupuntura**, parte de la medicina tradicional china, cuyo objetivo principal es la eliminación del dolor, constituyendo una alternativa en la obstetricia moderna sin competir con la psicoprofilaxis o el uso de anestesia.
- **Cromoterapia**, técnica de la medicina tradicional de la india, China y Grecia. Ciencia y arte que utiliza la terapéutica del color para equilibrar desarreglos energéticos.
- **Hidroterapia**, utilización del agua con fines terapéuticos se basa en la fuerza de presión del agua y el nivel de temperatura.
- **Reflexología**, utilización de la dígito presión en zonas o canales de energía que tienen que ver con el mejor funcionamiento del organismo.
- **Yoga**, es una disciplina y una técnica que integra cuerpo, mente y espíritu. Eleva la producción de endorfinas, hormona que interviene durante el parto como analgésico, es vital para el equilibrio emocional, ayuda a elevar el sistema inmunológico. El yoga brindará a las futuras madres un arma muy útil para llevar a cabo su experiencia de la maternidad a través del aprendizaje del manejo de la respiración durante el embarazo y el trabajo de parto. Así como el desbloqueo emocional y del dolor. Regula el sueño de la gestante, mejorando su descanso y el de su bebé en formación.

#### 5.2.2 Bases científicas y conceptuales de la estimulación prenatal

El conocimiento científico del desarrollo cerebral, su estructura, la distribución hemisférica y las funciones de sus componentes son necesarios para los procesos de memoria y del aprendizaje desde la etapa prenatal brindando estímulos sensoriales adecuados en frecuencia, oportunidad, duración y oportunidad adecuada, no solo al nacer sino desde el mismo útero y aún durante toda la vida.

El proceso de la estimulación prenatal cumple dos objetivos principales como son en primer lugar favorecer el desarrollo cerebral y en segundo lugar fortalecer el vínculo prenatal desde antes del nacimiento, para ello es necesario conocer en este proceso el conocimiento de las neurociencias, del ambiente intrauterino y las investigaciones científicas en el campo.

#### Bases conceptuales para el desarrollo de las técnicas de estimulación prenatal

- **Neurociencias**

La neurociencia une neurología, psicología y biología en el estudio de cómo aprende y recuerda el cerebro, por ello es importante para los educadores prenatales conocerla e incorporar la práctica de la enseñanza a cada una de los estimulados brindados en el proceso de la estimulación prenatal.



- **Conocimiento del ambiente intrauterino**

El ambiente intrauterino no es un medio estático, en su interior ocurren un sinnúmero de modificaciones que son constantes desde el mismo momento de la concepción. El conocimiento de este ambiente y saber que el niño por nacer no está ausente de todos estos cambios, y también participa de un intercambio con su espacio intrauterino; pero más aún con el medio externo ya que responde a una enorme cantidad de estímulos como la voz de los padres, la luz del ambiente, los sonidos que lo rodean y los diferentes movimientos a los que está sujeto.

**Bases conceptuales de las técnicas de vinculación prenatal**

- **Neurodesarrollo de las emociones**

La percepción del ambiente y sus emociones concomitantes producen respuestas fisiológicas en el cuerpo o soma el cual libera moléculas en la sangre. Estas moléculas activan receptores proteicos específicos en la superficie de las células, tejidos, órganos. Estos receptores activados sirven a manera de interruptores moleculares que ajustan el sistema metabólico y la conducta del organismo para acomodarlo a los retos ambientales. Por tanto las emociones que se han vuelto químicas en la madre, afectan al feto de manera que este vivenciará a través de ella las mismas respuestas emotivas; por ello decimos que la química emocional de la madre determinará la química emocional de ese nuevo ser en gestación.

**Neuropedagogía**

La Neuropedagogía es una ciencia naciente que tiene por objeto de estudio el cerebro humano que debe ser entendido como un órgano social capaz de ser modificado por los procesos de enseñanza y aprendizaje especialmente lúdicos y no simplemente como un computador. En este sentido, la Neuropedagogía es una disciplina tanto biológica como social. No puede haber mente sin cerebro, ni cerebro sin contexto social y cultural. En síntesis el cerebro humano es un procesador de significados atravesados por una gran cascada de moléculas de la emoción que afectan nuestra mente y nuestra corporalidad. De esta forma su actividad principal es hacer auto-modificaciones y auto-organizaciones permanentemente (autopoiesis), y no representaciones del mundo externo, como muchos autores lo plantean.

### 5.3 REQUERIMIENTOS BÁSICOS

#### 5.3.1 RECURSOS HUMANOS

Las actividades de psicoprofilaxis obstétrica y estimulación prenatal son realizadas por profesional de la salud obstetrix/obstetra

En los establecimientos FONP se considera al mismo profesional obstetrix/obstetra que realiza las actividades de salud materna y perinatal.

En los establecimientos FONB se requiere de profesionales obstetrix/obstetra a dedicación exclusiva para las actividades de psicoprofilaxis obstétrica y estimulación prenatal, brindando atención diferenciada a las adolescentes.

En los establecimientos FONE y FONI se requiere de profesionales obstetrix/obstetra a dedicación exclusiva para cada una de las 2 áreas: psicoprofilaxis obstétrica y estimulación prenatal, las que a su vez brindarán atención diferenciada para adolescentes. Cada área debe elaborar su guía técnica adecuada al nivel de atención.

#### 5.3.2 INFRAESTRUCTURA

Los establecimientos FONP pueden adecuar los espacios con los que cuenta de acuerdo a la infraestructura, asegurando la comodidad y privacidad a las usuarias y sus familiares en las sesiones de psicoprofilaxis obstétrica y estimulación prenatal.



f

Los establecimientos FONB, FONE y FONI requieren de un ambiente exclusivo y adecuado a las necesidades según su capacidad resolutive a fin de cumplir con las actividades de psicoprofilaxis obstétrica y las actividades de estimulación prenatal.

Los ambientes deben ser amplios, iluminados, ventilados, contar con servicios higiénicos y adecuados a las necesidades de la actividad a realizar.

### 5.3.3 MATERIALES

#### MOBILIARIO

▪ Espejos grandes (en las paredes)
▪ Colchonetas
▪ Almohadas y rodillos
▪ Escritorio
▪ Sillas apilables
▪ Armario
▪ Dispensador de agua
▪ Adornos apropiados (maceteros, lámparas de papel, cuadros o afiches alusivos)
▪ Otros

#### MATERIAL DIDÁCTICO

▪ Televisor a color
▪ Reproductor DVD
▪ Reproductor de audio (con micrófono)
▪ DVD musicales varios
▪ Equipo de computo y proyector multimedia
▪ Ecran
▪ Pizarra acrílica grande
▪ Tripode
▪ Linterna
▪ Masajeador manual
▪ Muñeco anatómico de recién nacido
▪ Maquetas anatómicas: pelvis, mamas, aparato reproductor, desarrollo embrionario, parto, etc.
▪ Balón gimball de 75 cm. de diámetro
▪ Balones pequeños con textura
▪ Pelota pequeña
▪ Peluche pequeño
▪ Chacchas
▪ Teléfonos de plástico
▪ Maracas
▪ Tambor
▪ Aceite naturales
▪ Palo de lluvia
▪ Panderetas
▪ Quena
▪ zampoña
▪ Flauta
▪ Implementos para higiene del recién nacido (tina, jarra, jabón, toalla, pañales)
▪ Otros: aceites naturales, etc.



### MATERIAL DE ESCRITORIO

▪ Ficha de inscripción
▪ Ficha de seguimiento
▪ Tarjeta de cita
▪ Formato de parte diario
▪ Útiles de escritorio y papelería
▪ Material educativo y de difusión (dípticos, trípticos, folletos, rotafolios, etc.)
▪ Otros

### ROPA CLÍNICA Y OTROS

▪ Batas adecuadas a la realidad local
▪ Pantalón y chaqueta cerrada y amplios
▪ Campos adecuados a la realidad local
▪ Jabón espuma, papel toalla
▪ Otros

## VI.- CONSIDERACIONES ESPECÍFICAS

### 6.1 COORDINACIONES PARA EL DESARROLLO DE LAS SESIONES.

#### 6.1.1 COORDINACIÓN ADMINISTRATIVA

- Gestión para la capacitación continua
- Organización del servicio
- Determinación del área/ambiente
- Requerimientos logísticos
- Programación de turnos y roles
- Organización de actividades intra y extramurales
- Información, monitoreo y evaluación

#### 6.1.2 COORDINACIÓN ASISTENCIAL

- Charlas de motivación y difusión grupal
- Motivación personalizada
- Captación y evaluación de gestantes
- Inscripción acuerdo a semanas de gestación y horario establecido
- Citas de acuerdo a semanas de gestación y horario establecido
- Entrega de tarjeta de asistencia
- Cartilla de estimulación prenatal
- Registro en ficha de datos
- Registro y resumen de actividades diarias
- Seguimiento de usuarias
- Evaluación de las actividades diarias



- Encuesta de satisfacción
- Elaboración y diseño de materiales educativos

### 6.1.3 DOCENCIA E INVESTIGACIÓN

- Actualización a profesionales de obstetricia en psicoprofilaxis obstétrica y estimulación prenatal.
- Capacitación y evaluación a internas de obstetricia en estimulación prenatal.
- Diseño de protocolos de investigación en psicoprofilaxis obstétrica y estimulación prenatal.
- Asesoría en trabajos de investigación en psicoprofilaxis obstétrica y estimulación prenatal.

## 6.2 DESCRIPCIÓN DE PROCESOS

### 6.2.1 PSICOPROFILAXIS OBSTÉTRICA

#### OBJETIVOS

Preparar a la gestante física, psicológica y socialmente a través de actividades educativas, para lograr en ella conocimientos y actitudes adecuadas que permitan su participación efectiva con tranquilidad y seguridad durante la gestación, parto, post parto y lactancia.

Desarrollar sesiones de gimnasia obstétrica acorde a los factores de riesgo.

#### BENEFICIOS

- Menor grado de ansiedad en la madre, permitiéndole adquirir y manifestar una actitud positiva.
- Adecuada respuesta durante las contracciones uterinas, utilizando adecuadamente las técnicas de relajación, respiración, masajes.
- Mayor posibilidad de ingresar al establecimiento de salud en fase activa de trabajo de parto, evitando innecesarias y repetidas evaluaciones previas.
- Menor duración de la fase de dilatación en relación al promedio normal.
- Menor duración de la fase expulsiva.
- Esfuerzo de la madre más eficaz, sin perder atención al objetivo y significado de su labor.
- Menor uso de fármacos en general.
- Menor riesgo a presentar complicaciones obstétricas durante el trabajo de parto
- Ampliará las posibilidades de gozar de la participación de su pareja incluso durante todo el trabajo de parto.
- Menor incidencia de partos por cesárea y partos instrumentados.
- Recuperación más rápida y cómoda.
- Mejora la lactancia sin complicaciones.
- Menor incidencia de depresiones post parto.



## METODOLOGÍA

### 1. DE LA ORGANIZACIÓN

- Profesional obstetrix/obstetra uniformada/o e identificado: polo blanco, pantalón buzo guinda y zapatillas o balerinas
- Verificar que no haya pasado más de 1 hora en que la gestante no ha ingerido alimentos
- Contar con los instrumentos necesarios para la psicoprofilaxis obstétrica con adecuación intercultural.
- Las sesiones pueden ser individuales o en grupo máximo de 10 personas.
- Las sesiones se brindan semanalmente hasta completar el mínimo de 06 sesiones en total
- De preferencia las sesiones deben ser sucesivas y continuas, mas no es exigencia para la culminación de las mismas.
- Se debe reprogramar las sesiones faltantes, de no haber podido asistir a las mismas, de ser el caso.
- Las gestantes que acuden en el último trimestre, deben recibir un mínimo de tres sesiones.
- La actividad se realiza a través de sesiones teórico-prácticas, incluyendo la gimnasia obstétrica.
- La captación de las gestantes se realizará a través de los consultorios prenatales a partir de las 20 semanas de gestación.
- La selección de grupos se realizará teniendo en cuenta los antecedentes o factores de riesgo
- Se otorgará a cada gestante una tarjeta de identificación, asistencia y controles especiales.
- Contar con un formato de seguimiento postnatal donde se registrará la evaluación de los resultados, objetivando los beneficios e impacto de la actividad.
- En los establecimientos FONP, las sesiones de psicoprofilaxis obstétrica y estimulación prenatal se realizarán el mismo día, respetando la metodología para cada una de las actividades.



2. DE LAS SESIONES

I SESIÓN

CAMBIOS DURANTE EL EMBARAZO Y SIGNOS DE ALARMA

OBJETIVO:

- Enseñar a reconocer la anatomía y fisiología del aparato reproductor y los cambios que experimenta durante el embarazo
- Enseñar a reconocer de los signos y síntomas de alarma durante el embarazo.
- Entrenar en gimnasia de ablandamiento

ACTIVIDAD	TECNICAS - METODOS	MATERIALES	TIEMPO
<b>Recepción y bienvenida</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación del responsable del programa</li> <li>• Presentación del programa</li> <li>• Integración del grupo y motivación</li> </ul>	Fondo musical de la zona Expositiva Participativa Dinámica	Identificadores Pizarra y accesorios Plumones Equipo de sonido CD Cuaderno de registro Tarjeta de asistencia.	5'
<b>Conceptos básicos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anatomía y fisiología del Aparato Reproductor.</li> <li>• Menstruación, ovulación, fecundación, nidación, placentación y desarrollo fetal.</li> <li>• Cambios fisiológicos y emocionales en el embarazo.</li> <li>• Importancia y beneficios de la Psicoprofilaxis Obstétrica.</li> <li>• Signos y síntomas de alarma.</li> </ul>	Lluvia de ideas Audiovisual Exposición dialogada	Kit educativo (rotafolio, videos, CD, laminarios maquetas, folletería) equipo de sonido CD (música local) DVD TV	20'
<b>Gimnasia obstétrica</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios de calentamiento y estiramiento muscular en posición de pie</li> <li>• Ejercicios de flexibilidad</li> <li>• Posturas adecuadas durante el embarazo.</li> </ul>	Caminata Marcha Danza Rotación de la cabeza, tronco y extremidades Cambios posturales en las actividades diarias	equipo de sonido CD (música de la zona) DVD TV	20'
<b>Relajación</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posiciones de relajación</li> <li>• Posición ideal de relajación (PIR)</li> </ul>	Técnicas de relajación de pie con acompañante, sentada en esfera o silla en decúbito lateral izquierdo	Colchoneta Sillas Esferas Cojines Almohadas Equipo de sonido CD	10'



<p><b>Recomendaciones y tareas</b></p> <p>Reforzar las siguientes ideas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Es importante la participación del acompañante en el proceso de embarazo, y su ayuda para practicar los ejercicios.</li> <li>2. Indicar que deben practicar en casa las técnicas aprendidas en la sesión.</li> <li>3. Felicitar por su participación y trabajo</li> <li>4. Fijar el día y hora de la próxima sesión.</li> </ol>	<p>Participativa</p> <p>Dinámica</p>	<p>Ficha de seguimiento Tarjeta de asistencia Cuaderno de registro</p>	<p>5'</p>
--	--------------------------------------	--	-----------



**II SESIÓN**  
**ATENCIÓN PRENATAL Y AUTOCUIDADO**

**OBJETIVO:**

- Resaltar la importancia de la atención prenatal para lograr una maternidad saludable y segura con la participación activa de la familia y comunidad
- Educar a la gestante en el reconocimiento y manejo oportuno de los signos y síntomas de alarma (retroalimentación en cada sesión) y su manejo oportuno en el establecimiento de salud.
- Identificar y aclarar los mitos, creencias y costumbres relacionados al embarazo, parto, puerperio y el niño/a por nacer

ACTIVIDAD	TÉCNICAS - MÉTODOS	MATERIALES	TIEMPO
<b>Recepción</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Integración del grupo y motivación</li> <li>• Retroalimentación</li> </ul>	Fondo musical de la zona  Participativa  Dinámica	Identificadores Pizarra y accesorios Plumones Equipo de sonido CD Cuaderno de registro Tarjeta de asistencia	5'
<b>Conceptos básicos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atención Prenatal: importancia (periodicidad, ex auxiliares, etc.)</li> <li>• Plan de parto con enfoque intercultural</li> <li>• Derechos y responsabilidad compartida</li> <li>• VBG.</li> <li>• Nutrición y alimentación: suplementación de hierro y ácido fólico, revalorar alimentos locales, No drogas, alcohol, tabaco</li> <li>• Cuidados durante el embarazo (preparación de pezones, higiene, recreación y descanso, RS, Mitos-creencias-costumbre)</li> </ul>	Lluvia de ideas  Audiovisual  Exposición dialogada	Kit educativo (rotafolio, videos, CD, laminarios maquetas, folletería)  equipo de sonido CD DVD TV	20'
<b>Gimnasia obstétrica</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios de calentamiento.</li> </ul>	- Estiramiento de tórax: este movimiento ayuda a abrir el tórax y a estirar los músculos pectorales. - Círculos con los brazos: movilizar los hombros alineados y no desplazarlos hacia atrás mientras describes los círculos. - Soldadito de plomo: mantener un alineamiento neutro durante el ejercicio, lento y controlado. - Rotación lateral: el movimiento debe ser continuado y fluido, relajar los brazos y seguir la línea del cuerpo al girar.	equipo de sonido CD DVD TV Sillas Esferas Coichonetas	20'



<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicios de fortalecimiento de la columna vertebral</li> <li>Ejercicio de fortalecimiento del suelo pélvico.</li> </ul>	<p>Estiramiento de la columna vertebral.</p> <p><b>DE PIE</b> Para fortalecer la cara interna de los muslos y músculos de la pelvis.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Con las piernas abiertas y de puntillas, flexione las rodillas suavemente, dejando los brazos relajados a lo largo del cuerpo. Repita este ejercicio entre ocho a diez veces.</li> </ul> <p><b>SENTADA.</b> Para tonificar los muslos de la pelvis.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sentada, con las rodillas dobladas y las plantas de los pies cerca al cuerpo, coloque las manos en la parte interior de los muslos.</li> <li>Acerque suavemente los muslos, al tiempo que resiste este movimiento con las manos. Repita ocho veces.</li> </ul> <p>Para dar elasticidad a la pelvis y a las caderas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sentada con las piernas abiertas y estiradas, balancee la pelvis adelante y atrás. Repita diez veces.</li> </ul> <p>Para favorecer la circulación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>En la posición anterior, realice giros con las manos, pies y tobillos en un sentido y en el otro alternativamente. Repita ocho veces.</li> </ul> <p>Hacer ejercicios de compresión y relajación de las manos con pelotitas de goma anti estrés</p>		
<p><b>Relajación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Posiciones de relajación</li> <li>Posición ideal de relajación (PIR)</li> </ul>	<p>Posición ideal de relajación - PIR</p> <p><b>Taller de relajación:</b> Armonización musical</p>	<p>Colchoneta Cojines Almohadas Equipo de sonido CD</p>	<p>10'</p>
<p><b>Recomendaciones y tareas</b></p> <p>Reforzar las siguientes ideas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Indicar que deben practicar en casa las técnicas aprendidas en la sesión.</li> <li>Felicitar por su participación y trabajo, además fijar el día y hora de la próxima sesión.</li> </ol>		<p>Ficha de seguimiento Tarjeta de asistencia Cuaderno de registro</p>	<p>5'</p>



III SESIÓN  
FISIOLÓGIA DEL PARTO

OBJETIVO:

- Dar a conocer las causas fisiológicas y psicológicas del dolor en el parto
- Reconocer los signos y señales del inicio de labor de parto
- Informar sobre la importancia del contacto precoz piel a piel de la madre y el recién nacido y el rol de la pareja y la familia
- Ejercitar las técnicas y/o estrategias para disminuir el dolor en el parto

ACTIVIDAD	TÉCNICAS - MÉTODOS	MATERIALES	TIEMPO
<b>Recepción</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Integración del grupo y motivación</li> <li>• Retroalimentación</li> </ul>	Fondo musical de la zona  Expositiva  Participativa  Dinámica	Identificadores Pizarra y accesorios Plumones Equipo de sonido CD Cuaderno de registro Tarjeta de asistencia	5'
<b>Conceptos básicos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Contracción uterina.</li> <li>• Relación temor-dolor</li> <li>• Inicio de labor de parto y signos de alarma.</li> <li>• Métodos Naturales de control del dolor</li> <li>• Rol de la gestante, pareja y familia</li> <li>• Mitos creencias y costumbres:</li> </ul> Hidroterapia: Baño o ducha tibia, uso de agua fría/caliente en compresas o bolsas.  Visualización: la actividad mental creativa invita a la relajación y ayuda a controlar el dolor.  Infusiones, según manual parto vertical <ul style="list-style-type: none"> <li>• Derechos y responsabilidades</li> </ul>	Lluvia de ideas  Audiovisual  Exposición dialogada	Kit educativo (rotafolio, videos, CD, laminarios maquetas, folletería)  equipo de sonido CD (música local) DVD TV	20'
<b>Gimnasia obstétrica</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios de calentamiento</li> <li>• Reconocimiento de la contracción uterina y control horario</li> <li>• Técnicas de respiración en contracción uterina</li> <li>• Posturas antálgicas</li> <li>• Masajes integrales y localizados</li> </ul>	Técnicas: Ejercicios de calentamiento <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elongación de brazos y de cintura</li> <li>• Rotación de cuello</li> <li>• Oposición de descanso</li> <li>• Extensión de músculos dorsales</li> <li>• Elongación de músculos internos, pectorales</li> <li>• Elongación de músculos dorsales</li> </ul>	equipo de sonido CD (música de la zona) DVD TV	20'



	<ul style="list-style-type: none"> <li>Respiración abdominal</li> <li>Reforzamiento de los músculos abdominales</li> </ul> <p>Respiración</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>profunda (suave, lenta y profunda)</li> <li>jadeante</li> <li>superficial y sostenida o de bloqueo</li> </ul>		
<p><b>Relajación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Posiciones de relajación</li> <li>Posición ideal de relajación (PIR)</li> </ul>	<p>Posiciones útiles durante la primera etapa del parto (fase de dilatación)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Deambulación</li> <li>Inclinarse sobre la cama y/o banco</li> <li>Sentarse en una silla, pelota, banco, sillón, etc.</li> <li>Posición de cuatro puntos de apoyo o perrito</li> <li>Posición de rodillas</li> <li>Posición semi horizontal de costado</li> </ul>	<p>Colchoneta</p> <p>Sillas</p> <p>Esferas</p> <p>Cojines</p> <p>Almohadas</p> <p>Equipo de sonido</p> <p>CD</p>	10'
<p><b>Recomendaciones y tareas</b></p> <p>Reforzar las siguientes ideas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Es importante la participación del acompañante en el proceso del parto, y su ayuda para practicar los ejercicios.</li> <li>Indicar que deben practicar en casa las técnicas aprendidas en la sesión.</li> <li>Felicitar por su participación y trabajo</li> <li>Fijar el día y hora de la próxima sesión.</li> </ol>	<p>Participativa</p> <p>Dinámica</p>	<p>Ficha de seguimiento</p> <p>Tarjeta de asistencia</p> <p>Cuaderno de registro</p>	5'



IV SESIÓN

ATENCIÓN DEL PARTO Y CONTACTO PRECOZ

OBJETIVO:

- Enseñar a las gestantes sobre el parto y sus periodos.
- Brindar información acerca de los tipos y posturas del parto con adecuación intercultural y atención humanizada.
- Preparar a las gestantes para el parto y sus periodos mediante técnicas de relajación y respiración

ACTIVIDAD	TÉCNICAS - MÉTODOS	MATERIALES	TIEMPO
<b>Recepción</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Integración del grupo y motivación</li> <li>• Retroalimentación</li> </ul>	Fondo musical de la zona Expositiva  Participativa  Dinámica	Identificadores Pizarra y accesorios Plumones Equipo de sonido CD Cuaderno de registro Tarjeta de asistencia	5'
<b>Conceptos básicos</b> Tipos de parto: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fisiológico: horizontal y vertical</li> <li>• Cesárea</li> </ul> Posturas para el parto: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posición Horizontal</li> <li>• Posición vertical y sus variedades</li> <li>• Posición instintiva</li> </ul> Importancia y tipos de la relajación y la respiración: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relajación: activo, pasiva, imaginación /visualización</li> <li>• Respiración: superficial, profunda jadeo, durante la dilatación y el expulsivo.</li> </ul>	Lluvia de ideas  Audiovisual  Exposición dialogada	Kit educativo (rotafolio, videos, CD, laminarios maquetas, folletería)  Equipo de sonido CD (música local) DVD TV	20'
<b>Gimnasia obstétrica</b> Reforzar ciertos grupos musculares y prepararlos para el esfuerzo del parto <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dar mayor flexibilidad y elasticidad a los tejidos y articulaciones que intervienen en el parto</li> <li>• Mejorar el estado general mediante el estímulo de la respiración</li> </ul>	Técnicas: Ejercicios de calentamiento <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elongación de brazos y de cintura</li> <li>• Rotación de cuello</li> <li>• Oposición de descanso</li> <li>• Extensión de músculos dorsales</li> </ul>	Equipo de sonido CD (música de la zona) DVD TV	20'



GUÍA TÉCNICA PARA LA PSICOPROFILAXIS OBSTÉTRICA Y ESTIMULACIÓN PRENATAL

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alivio de síntomas molestos en el embarazo</li> <li>• Técnicas del pujo</li> <li>• prensa abdominal</li> <li>• simulacro de pujo con técnicas de respiración superficial</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elongación de músculos internos, pectorales</li> <li>• Elongación de músculos dorsales</li> <li>• Respiración abdominal</li> <li>• Reforzamiento de los músculos abdominales</li> </ul> <p>Posturas para el parto</p> <p>Técnicas de respiración y relajación</p> <p>Posturas para el periodo expulsivo</p>		
<p><b>Relajación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posiciones de relajación</li> <li>• Posición ideal de relajación</li> </ul> <p><b>Taller</b></p>	<p>PIR</p> <p>Relajación, masajes, respiración, musicalización, hidroterapia, visualización, infusiones</p> <p>MUSICOTERAPIA, CROMOTERAPIA, AROMATERAPIA</p>	<p>Colchoneta Sillas Esferas Cojines Almohadas Equipo de sonido CD Objetos de colores (flores, cuadros, etc.) Incienso Aromas en diferentes presentaciones</p>	<p>10'</p>
<p><b>Recomendaciones y tareas</b></p> <p>Reforzar las siguientes ideas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Indicar que deben practicar en casa las técnicas aprendidas en la sesión.</li> <li>2. Felicitar por su participación y trabajo</li> <li>3. Fijar el día y hora de la próxima sesión.</li> </ol>	<p>Participativa</p> <p>Dinámica</p>	<p>Ficha de seguimiento Tarjeta de asistencia Cuaderno de registro</p>	<p>5'</p>



V SESIÓN  
PUERPERIO Y RECIÉN NACIDO

OBJETIVO:

- Enseñar a la gestante, su pareja y familia como reconocer los signos y síntomas de alarma y sobre los cuidados durante el puerperio.
- Educar a la gestante, pareja y familia sobre el recién nacido y signos de alarma
- Instruir a la pareja y la familia sobre su rol para el soporte emocional de la puérpera.
- Educar a la gestante y su pareja para una salud sexual y reproductiva en el puerperio.
- Capacitar a la gestante y su pareja para una lactancia materna exclusiva y exitosa.
- Planificación Familiar

ACTIVIDAD	TÉCNICAS - MÉTODOS	MATERIALES	TIEMPO
<b>Recepción</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Integración del grupo y motivación</li> <li>• Retroalimentación</li> </ul>	Fondo musical de la zona Expositiva  Participativa  Dinámica	Identificadores Pizarra y accesorios Plumones Equipo de sonido CD Cuaderno de registro Tarjeta de asistencia	5'
<b>Conceptos básicos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuidados en el puerperio (Normal y pos cesárea)</li> <li>• Signos de alarma durante el puerperio</li> <li>• Signos de alarma en el recién nacido</li> <li>• El baño y masajes en el recién nacido</li> <li>• Rol de la pareja y la familia como soporte emocional durante el puerperio y en la atención del recién nacido</li> <li>• Sexualidad en el puerperio</li> <li>• Maternidad y paternidad responsable, planificación familiar</li> <li>• Lactancia materna (técnicas, beneficios)</li> <li>• Cambios psicológicos</li> </ul>	Lluvia de ideas  Audiovisual  Exposición dialogada	Kit educativo (rotafolio, videos, CD, laminarios maquetas, folletería)  equipo de sonido CD (música local) DVD TV	20'
<b>Gimnasia obstétrica</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios de calentamiento</li> <li>• Ejercicios de control neuromuscular: miembros superiores, pectorales, circulatorios, perineales (ADORACION, GATO)</li> <li>• Técnica y postura de amamantamiento</li> <li>• Respiración sostenida</li> <li>• Relajación progresiva profunda (Jacobson)</li> <li>• Rutina de gimnasia pos parto:</li> </ul>	Técnicas: Ejercicios de calentamiento  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elongación de brazos y de cintura</li> <li>• Rotación de cuello</li> <li>• Oposición de descanso</li> <li>• Extensión de músculos dorsales</li> <li>• Elongación de</li> </ul>	equipo de sonido CD (música de la zona) DVD TV	20'



GUÍA TÉCNICA PARA LA PSICOPROFILAXIS OBSTÉTRICA Y ESTIMULACIÓN PRENATAL

<p>demostraciones</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estiramiento: a nivel del tronco</li> <li>- Ejercicios pos parto: periné, pectorales, abdominal</li> </ul>	<p>músculos internos, pectorales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elongación de músculos dorsales</li> <li>• Respiración abdominal</li> <li>• Reforzamiento de los músculos abdominales</li> </ul>		
<p><b>Relajación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posiciones de relajación</li> <li>• Posición ideal de relajación</li> </ul> <p><b>Taller</b></p>	<p>PIR</p> <p>MÚSICOTERAPIA CROMOTERAPIA AROMATERAPIA</p>	<p>Colchoneta Sillas Esferas Cojines Almohadas Equipo de sonido CD</p>	<p>10'</p>
<p><b>Recomendaciones y tareas</b></p> <p>Reforzar las siguientes ideas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Indicar que deben practicar en casa las técnicas aprendidas en la sesión.</li> <li>5. Felicitar por su participación y trabajo</li> <li>6. Fijar el día y hora de la próxima sesión.</li> </ol>	<p>Participativa</p> <p>Dinámica</p>	<p>Ficha de seguimiento Tarjeta de asistencia Cuaderno de registro</p>	<p>5'</p>



**VI SESIÓN**  
**RECONOCIMIENTO DE LOS AMBIENTES**

**OBJETIVO:**

- Familiarizar a la gestante con los ambientes y el personal que labora en el establecimiento de salud, según corresponda.
- Evaluar el proceso de aprendizaje de las sesiones. (elementos de fijación)
- Preparar el maletín básico para llevar en el momento del parto
- Clausura del programa

ACTIVIDAD	TÉCNICAS - MÉTODOS	MATERIALES	TIEMPO
<b>Recepción</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Integración del grupo y motivación</li> <li>• Retroalimentación</li> </ul>	Fondo musical de la zona Expositiva  Participativa  Dinámica	Identificadores Pizarra y accesorios Plumones Equipo de sonido CD Cuaderno de registro Tarjeta de asistencia	5'
<b>Conceptos básicos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Visita guiada:</b> Recorrido del área física integrando el proceso del parto vaginal o por cesárea, incluir exteriores de sala de operaciones y sala del recién nacido.</li> </ul> <p><b>Alternativa, Visualización de video:</b> Responder preguntas y orientación de referencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• retroalimentación y satisfacción del usuario</li> <li>• Repaso de las rutinas anteriores.</li> </ul>	Reconocimiento de ambientes	Kit educativo (rotafolio, videos, CD, laminarios maquetas, folletería)  equipo de sonido CD (música local) DVD TV	20'
<b>Recomendaciones y tareas</b> Reforzar las siguientes ideas: 1. Indicar que deben practicar en casa las técnicas aprendidas en la sesión. 2. Felicitar por su participación y trabajo 3. Asegurar las necesidades mínimas para el maletín del parto y recién nacido	Participativa  Dinámica	Ficha de seguimiento Tarjeta de asistencia Cuaderno de registro	5'



## 6.2.2 ESTIMULACIÓN PRENATAL

### OBJETIVO

Potenciar el desarrollo físico, mental y sensorial del ser humano a través de técnicas de estimulación táctil, visual y sonora.

### BENEFICIOS para la madre

- Fortalece el vínculo en la madre hacia su niño por nacer y su pareja, estimulando la armonía de sus estados afectivos y psicológicos.
- Mejora la práctica de hábitos y estilos de vida saludable.
- Mejora la responsabilidad materna y paterna en el cuidado de su bebe.
- Mejora y consolida la relación de pareja y familia.
- Favorece el éxito de la lactancia materna

### BENEFICIOS para el bebé

- Mejora el desarrollo visual, auditivo y motor. Tienen mayor capacidad de aprendizaje, atención y manejan mejor las situaciones de stress (por ejemplo: el exceso de ruido).
- Mejora la adaptación del niño al mundo, sus percepciones de espacio y movimiento, siendo más sociables, creativos y exploradores, incrementa su capacidad de atención y concentración para el estudio.

### METODOLOGÍA

#### 1. DE LA ORGANIZACIÓN.-

- Charlas de motivación y difusión
- Captación, inscripción y citas
- Registro en ficha de datos (anexo 4)
- Ambientación para el desarrollo de los talleres
- Entrega de tarjeta de asistencia
- Cartilla de estimulación prenatal
- Citar a las sesiones de estimulación prenatal de acuerdo a semanas de gestación y horario establecido.
- Realizar el registro y resumen de actividades diarias.(anexo3)
- Realizar seguimiento y evaluaciones de las actividades realizadas.
- Los grupos deben estar integradas por 10 gestantes como máximo, considerando las parejas y/o acompañantes.
- El total de sesiones son 06 , con 03 talleres complementarios
- La edad gestacional ideal para la estimulación es a partir de las 24 semanas
- Elaborar una breve historial clínico (ficha de datos).
- Cada taller tendrá una duración de 1 hora como promedio
- Las sesiones se brindan semanalmente hasta completar el mínimo de 06 sesiones en total
- De preferencia las sesiones deben ser sucesivas y continuas, mas no es exigencia para la culminación de las mismas.
- Se debe reprogramar las sesiones faltantes, de no haber podido asistir a las mismas, de ser el caso.



- En los establecimientos FONP, las sesiones de psicoprofilaxis obstétrica y estimulación prenatal se realizarán el mismo día, respetando la metodología para cada una de las actividades.

2. DE LAS SESIONES

**SESIÓN N°1**

**“CONOCIENDO A MI BEBE”**

**Objetivo:**

- Conocer la importancia del desarrollo embrionario, fetal y sensorial.

Actividades de la sesión	Técnicas-método	Materiales	Tiempo
<p><b>Motivación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo y bienvenida a los participantes.</li> <li>• Presentación del Obstetra a cargo</li> <li>• Presentación del programa de Estimulación prenatal.</li> </ul>	Activo participativo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificadores</li> <li>• Cartulina</li> <li>• Stickers</li> <li>• Imperdibles</li> <li>• Equipo de sonido</li> <li>• Música de animación</li> </ul>	5'
<b>DESARROLLO TEORICO</b>			
<p><b>1.-Contenido Teórico</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Importancia y beneficios de la Estimulación Prenatal</li> <li>• Desarrollo embrionario y fetal</li> <li>• Desarrollo sensorial del niño por nacer</li> </ul>	Explicativo - participativo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kit Educativo de la primera sesión</li> <li>• Pizarra</li> <li>• Plumones</li> <li>• Mota</li> </ul>	20'
<p><b>2.-Reforzamiento de ideas Claves</b></p>	Video educativo guiado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TV./DVD</li> <li>• Video sobre el desarrollo intrauterino</li> </ul>	5'
<b>DESARROLLO PRÁCTICO</b>			
<p><b>1.-Relajación de la gestante</b></p> <p>Técnica de relajación –Shultz.</p>	<p>Vivencial guiada</p> <p>Pedir a las gestantes colocarse en posición cómoda, de preferencia sentada sobre colchonetas u otro material adaptado de acuerdo a la región.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo de sonido</li> <li>• CD 1: música de relajación con adecuación cultural</li> <li>• Música de relajación de yoga</li> </ul>	5'



<p><b>2.-Técnica de Visualización</b></p>	<p>- Madre visualiza la valoración de su cuerpo como futura madre.</p> <p>- Madre visualiza el desarrollo de su bebe</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Equipo de sonido</li> <li>CD 2: música de visualización con adecuación cultural ej.</li> </ul>	<p>5'</p>
<p><b>3.-Técnica de vinculación prenatal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Armonización intrauterina</li> <li>Trascendencia</li> <li>Afirmación</li> <li>Expresión</li> </ul>	<p>Vivencial guiada</p> <p>- Moldear la figura de su bebé.</p> <p>- La madre y su acompañante con las manos en el vientre materno imaginan a su bebé.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Equipo de sonido</li> <li>Plastilina ecológica</li> <li>CD 1 música de vinculación con adecuación cultural</li> </ul>	<p>5'</p>
<p><b>4.-Técnicas de Estimulación Prenatal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica táctil</li> <li>Técnica auditiva</li> </ul> <p>Iniciar con la técnica táctil y luego la técnica auditiva teniendo en cuenta si la gestante presenta alguna complicación obstétrica.</p>	<p>Demostrativo participativo</p> <p><b>Técnica táctil:</b></p> <p>La gestante y su acompañante con aceite o crema en la yema de los dedos acarician suavemente el vientre materno.</p> <p><b>Técnica auditiva:</b></p> <p>La gestante y su acompañante cantaran a su bebé colocándole un nombre especial.</p> <p>La gestante y su acompañante escucharán una música seleccionada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aceite de bebé o crema de piel</li> <li>Equipo de sonido</li> <li>CD 1 música de estimulación con adecuación cultural</li> </ul>	<p>5'</p>
<p><b>Cierre y despedida</b></p>	<p>Recomendaciones</p>	<p>CD Música de relajación</p>	<p>5'</p>
<p><b>Asignación de tareas</b></p> <p>Cita para la próxima sesión</p>	<p>Materiales traídos por la gestante y su acompañante</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carta para el bebé</li> <li>02 embudos</li> <li>60 cm. de manguera</li> <li>01 cono de papel toalla forrado con papel de regalo.</li> </ul>	<p>5'</p>



**SESIÓN N° 2**  
**"VÍNCULO PRENATAL"**

**Objetivo:**

- Fortalecer el vínculo prenatal con la participación de la pareja y el entorno familiar.

Actividades de la sesión	Técnicas-método	Materiales	Tiempo
<p><b>Motivación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo y bienvenida a los participantes.</li> <li>• Retroalimentación: cumplimiento de tareas asignadas</li> </ul>	Activo participativo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificadores</li> <li>• Cartulina</li> <li>• Stickers</li> <li>• Imperdibles</li> <li>• Equipo de sonido</li> <li>• Música de animación</li> </ul>	5'
<b>DESARROLLO TEORICO</b>			
<p><b>1.-Contenido Teórico</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Concepto y tipos de Vínculo</li> <li>• Factores determinantes en el Vínculo Prenatal:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Macroambiente, pareja, familia y entorno.</li> </ul> </li> <li>• Valorar la importancia del vínculo prenatal con la participación de la pareja y el entorno familiar.</li> </ul>	Explicativo - participativo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kit Educativo de la segunda sesión</li> <li>• Pizarra</li> <li>• Plumones</li> <li>• Mota</li> </ul>	20'
<p><b>2.-Reforzamiento de ideas Claves</b></p>	Video educativo guiado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TV/DVD</li> <li>• Videos de vinculación</li> </ul>	5'
<b>DESARROLLO PRÁCTICO</b>			
<p><b>1.-Relajación de la gestante</b></p> <p>Técnica de relajación –Shultz.</p>	<p>Vivencial guiada</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pedir a la paciente que opte por la posición más cómoda para ella</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo de sonido</li> <li>• CD 1: música de relajación con adecuación cultural</li> </ul>	5'
<p><b>2.-Técnica de Visualización</b></p>	<p>Vivencial guiada</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Visualizando al bebe junto a papa u otro familiar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo de sonido</li> <li>• CD 1 música de visualización con adecuación cultural.</li> </ul>	5'



	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mamá visualiza acariciando a su bebe y bebé responde con expresiones.</li> <li>Visualizándose que es una mujer valiente para el fortalecimiento del vínculo familiar</li> </ul>		
<p><b>3.-Técnicas de vinculación prenatal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Armonización intrauterina</li> <li>Trascendencia</li> <li>Afirmación</li> <li>Expresión</li> </ul>	<p>Vivencial guiada</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La gestante y su acompañante se sientan frente a frente, con la ayuda del facilitador se van tocando suavemente con la yema de los dedos: el rostro, hombros, brazos y terminan cogiéndose de las manos transmitiéndose sentimientos de amor, perdón y reconciliación.</li> <li>Baile de una balada entre la gestante y su acompañante.</li> <li>La gestante se coloca los mandiles de vinculación prenatal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Equipo de sonido</li> <li>CD 2: música de vinculación con adecuación cultural</li> <li>Mandiles de vinculación prenatal.</li> </ul>	10'
<p><b>4.-Técnicas de Estimulación Prenatal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica táctil</li> <li>Técnica auditiva</li> </ul> <p>Iniciar con la técnica táctil y luego la técnica auditiva teniendo en cuenta si la gestante presenta alguna complicación obstétrica.</p>	<p>Demostrativo participativo</p> <p><b>Técnica táctil:</b></p> <p>La gestante y su acompañante con aceite o crema en la yema de los dedos acarician suavemente el vientre materno.</p> <p><b>Técnica auditiva:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La gestante y su acompañante hablan al bebé con los teléfonos.</li> <li>La gestante y su acompañante leerán la carta escrita para su</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aceite de bebé o crema de piel</li> <li>Equipo de sonido</li> <li>CD 3: música de estimulación con adecuación cultural</li> <li>CD 4: música para bebé</li> </ul>	10'



GUÍA TÉCNICA PARA LA PSICOPROFILAXIS OBSTÉTRICA Y ESTIMULACIÓN PRENATAL

	<p>bebé.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La gestante y su acompañante tocarán un instrumento musical (claves) al compás de la música seleccionada.</li> <li>• La gestante y su acompañante escuchan una música seleccionada con los ojos cerrados.</li> </ul>		
Cierre y despedida	Recomendaciones	CD música de bebe	5'
Asignación de tareas Cita para la próxima sesión	Materiales traídos por la gestante y su acompañante	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Traer cajitas sensoriales.</li> <li>• Traer esferas pequeñas</li> </ul>	5'



**SESIÓN N° 3**

**DESARROLLO CEREBRAL FETAL**

**Objetivo:**

- Conocer los factores que intervienen en el proceso del desarrollo cerebral fetal.

Actividades de la sesión	Técnicas-método	Materiales	Tiempo
<p><b>Motivación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo y bienvenida a los participantes</li> <li>• Retroalimentación: cumplimiento de tareas asignadas</li> </ul>	Activo participativo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificadores</li> <li>• Cartulina</li> <li>• Stickers</li> <li>• Imperdibles</li> <li>• Equipo de sonido</li> <li>• Música de animación</li> </ul>	5'
<b>DESARROLLO TEÓRICO</b>			
<p><b>1.-Contenido Teórico</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plasticidad cerebral.</li> <li>• Sinapsis y mielinización</li> <li>• Influencia de la nutrición en el desarrollo cerebral</li> <li>• Influencia del stress en el desarrollo cerebral.</li> </ul>	Explicativo - participativo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kit Educativo de la tercera sesión</li> <li>• Pizarra</li> <li>• Plumones</li> <li>• Mota</li> </ul>	20'
<p><b>2.-Reforzamiento de ideas Claves</b></p>	Video educativo guiado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TV./DVD</li> <li>• Video sobre Maternidad y Puericultura</li> </ul>	5'
<b>DESARROLLO PRÁCTICO</b>			
<p><b>1.-Relajación de la gestante</b></p> <p>Técnica de relajación –Shultz.</p>	<p>Vivencial guiada</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pedir a la paciente q opte por la posición más cómoda para ella</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo de sonido</li> <li>• CD3: música de relajación</li> </ul>	5'
<p><b>2.-Técnica de Visualización</b></p>	<p>Vivencial guiada</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Madre visualizándose jugando con su bebé en un día lindo con un paisaje hermoso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo de sonido</li> <li>• CD 3: música infantil de bebe</li> </ul>	5'



	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mamá imagina cantándole a su bebé.</li> <li>Mamá imaginándose siendo una mujer poderosa y que vencerá todo durante el embarazo.</li> </ul>		
<p><b>3.-Técnicas de vinculación prenatal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Armonización intrauterina</li> <li>Trascendencia</li> <li>Afirmación</li> <li>Expresión</li> </ul>	<p>Vivencial guiada</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Recuerdo de vivencias y armonización personal.</li> <li>Armonización de la mente, ser una persona valiosa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Equipo de sonido</li> <li>CD 3: música de armonización</li> </ul>	5'
<p><b>4.-Técnicas de Estimulación Prenatal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica táctil</li> <li>Técnica auditiva</li> <li>Técnica motora</li> </ul> <p>Iniciar con la técnica táctil, luego la técnica auditiva y finalmente la técnica motora teniendo en cuenta si la gestante presenta alguna complicación obstétrica.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollo de la técnica táctil</li> <li>Desarrollo de la técnica auditiva</li> <li>Desarrollo de la técnica motora</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aceite o crema de piel</li> <li>Equipo de sonido</li> <li>CD 3: música infantil para bebé</li> </ul> <p><b>Con manitas</b></p> <p><b>Con esferas pequeñas</b></p> <p><b>Con pañuelos</b></p> <p><b>VOZ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Teléfono de mamá y papa: Hablándole mediante los teléfonos.</li> <li>Fondo musical: música de cuna</li> </ul> <p><b>CANTANDO:</b></p> <p><b>MUSICA:</b></p> <p><b>Con pañuelos</b></p> <p><b>Sobre pelotas</b></p>	10'
Cierre y despedida	Recomendaciones	<p>CD3:</p> <p>-Pista musical de relajación infantil</p>	5'



<p>Asignación de tareas</p> <p>Cita para la próxima sesión</p>	<p>Asignación de tareas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Botellas de vidrio (03)</li> <li>• 03 cucharas de acero</li> <li>• 01 pandereta</li> <li>• 02 maracas (botellas con arroz y fréjoles)</li> <li>• 01 par de claves</li> </ul>	<p>5'</p>
--	-----------------------------	---	-----------



**SESIÓN N° 4**

**COMUNICACIÓN AFECTIVA PRENATAL**

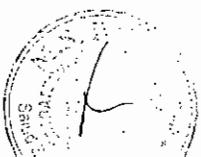
**Objetivo:**

- Valorar la importancia y el impacto del proceso de la comunicación prenatal en el niño.

Actividades de la sesión	Técnicas-método	Materiales	Tiempo
<p><b>Motivación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo y bienvenida a los participantes.</li> <li>• Retroalimentación: cumplimiento de tareas asignadas</li> </ul>	Activo participativo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificadores</li> <li>• Cartulina</li> <li>• Stickers</li> <li>• Imperdibles</li> <li>• Equipo de sonido</li> <li>• Música de animación</li> </ul>	5'
<b>DESARROLLO TEÓRICO</b>			
<p><b>1.-Contenido Teórico</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proceso *de Comunicación materna, paterna y filial</li> <li>• Impacto de la comunicación afectiva (voz) en el desarrollo cerebral.</li> </ul>	Explicativo - participativo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kit Educativo de la cuarta sesión</li> <li>• Pizarra</li> <li>• Plumones</li> <li>• Mota</li> </ul>	20'
<p><b>2.-Reforzamiento de ideas Claves</b></p>	Video educativo guiado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TV./DVD</li> <li>• Video sobre el nacimiento del bebé</li> </ul>	5'
<b>DESARROLLO PRÁCTICO</b>			
<p><b>1.-Relajación de la gestante</b></p> <p>Técnica de relajación –Shultz.</p>	<p>Vivencial guiada</p> <p>Pedir a la paciente q opte por la posición más cómoda para ella</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo de sonido</li> <li>• CD 4: Música de relajación</li> </ul>	10'
<p><b>2.-Técnica de Visualización</b></p>	<p>Vivencial y activo participativo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacer que los papas visualicen el mismo momento de cómo se siente el bebé dentro del útero cuando ellos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo de sonido</li> <li>• CD 4 Música infantil para bebés</li> </ul>	10'



	<p>les hablan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lograr que madre se visualice, sana fuerte y feliz.</li> <li>La madre jugando con su bebé en un día lindo con un paisaje hermoso, cantándole o hablándole</li> </ul>		
<p><b>3.-Técnicas de vinculación prenatal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Armonización intrauterina</li> <li>Trascendencia</li> <li>Afirmación</li> <li>Expresión</li> </ul>	<p>Vivencial y participativo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crear una canción para el bebé y cantarle.</li> <li>Escuchar los latidos de su bebé mientras los padres le hablan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Equipo de sonido</li> <li>Teléfono de mamá y papá.</li> <li>Estetoscopio fetal</li> <li>Fondo musical música de vinculación</li> </ul>	10'
<p><b>4.-Técnicas de Estimulación Prenatal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica táctil</li> <li>Técnica auditiva</li> <li>Técnica motora</li> </ul> <p>Indicar a las gestantes colocarse en una posición cómoda, para ella</p> <p>Desarrollo de las técnicas táctil, auditiva y motora de acuerdo al riesgo.</p>	<p>Demostrativo Vivencial.</p> <p><b>TÉCNICA TÁCTIL</b></p> <p>-Dialogo y caricias amorosas.</p> <p>-Desarrollo de estímulos táctiles con patrones numerales</p> <p><b>TÉCNICA AUDITIVA</b></p> <p><b>Por La Voz</b></p> <p>-Canciones de cuna para el bebé.</p> <p>-Leer mensajes escritos.</p> <p><b>Por la música</b></p> <p>Desarrollo de la percepción auditiva de</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Equipo de sonido</li> <li>Aceite de bebe</li> <li>CD 4</li> </ul> <p>Música infantil para bebes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Teléfonos</li> <li>Hoja de lectura</li> <li>CD:</li> </ul> <p>Música infantil con sonidos de la naturaleza</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Claves</li> <li>Pista musical</li> <li>Maracas</li> </ul>	10'



	<p>sonidos agudos y graves.</p> <p>Por los instrumentos musicales</p> <p><b>TÉCNICA MOTORA.</b></p>	<p>-Pista musical cuentos infantiles</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maracas y claves</li> </ul> <p>-Pista musical sonidos suaves de animales y de la naturaleza</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maracas, claves y panderetas</li> <li>• Balanceándonos de lado a lado:</li> </ul> <p>-Pista musical con sonidos de movimientos</p> <p>Sobre las esferas:</p> <p>-Pista musical infantil con sonidos de objetos en movimiento</p>	
<b>Cierre y despedida</b>	Recomendaciones	CD: relajación música de cuna	5'
<b>Asignación de tareas</b>	Asignación de tareas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 01 Linterna</li> <li>• Papel celofán rojo, amarillo, azul y verde</li> <li>• 01 pelota inflable.</li> </ul>	5'



**SESIÓN N° 5**

**MÚSICA Y EMBARAZO CON ADECUACIÓN INTERCULTURAL**

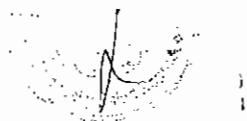
Objetivo:

- Valorar y aplicar adecuadamente la música para el desarrollo cerebral fetal con adecuación cultural

Actividades de la sesión	Técnicas-método	Materiales	Tiempo
<p><b>Motivación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo y bienvenida a los participantes.</li> <li>• Retroalimentación: cumplimiento de tareas asignadas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activo participativo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificadores</li> <li>• Cartulina</li> <li>• Stickers</li> <li>• Imperdibles</li> <li>• Equipo de sonido</li> <li>• Música de animación</li> </ul>	5'
<b>DESARROLLO TEÓRICO</b>			
<p><b>1.-Contenido Teórico</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Impacto de la música en el desarrollo cerebral.</li> <li>• Adecuación cultural para la selección de la música e instrumentos musicales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicativo – participativo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kit Educativo de la quinta sesión</li> <li>• Pizarra</li> <li>• Plumones</li> <li>• Mota</li> </ul>	20'
<p><b>2.-Reforzamiento de ideas Claves</b></p>	<p>Video educativo guiado</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TV./DVD</li> <li>• Video musical para bebe</li> </ul>	5'
<b>DESARROLLO PRÁCTICO</b>			
<p><b>1.-Relajación de la gestante</b></p> <p>Técnica de relajación –Shultz.</p>	<p>Vivencial guiada</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pedir a la paciente que opte por la posición más cómoda para ella</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo de sonido</li> <li>• CD 5: Música instrumental de la zona.</li> </ul>	10'
<p><b>2.-Técnica de Visualización</b></p>	<p>Vivencial y activo participativo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lograr que las Madre se visualice caminando en un campo verde o en una playa hermosa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo de sonido</li> <li>• CD 5</li> <li>-Música con sonidos de la naturaleza.</li> <li>-Música con sonidos del mar.</li> </ul>	10'



<p><b>3.-Técnicas de vinculación prenatal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Armonización intrauterina</li> <li>• Trascendencia</li> <li>• Afirmación</li> <li>• Expresión</li> </ul>	<p>Vivencial y participativo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La madre y el padre tocando el vientre de la mamita respiran dándole vida a su bebé al mismo tiempo que logran una paz interior especial y sanadora.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo de sonido</li> <li>• CD 5: Música de vinculación</li> </ul>	<p>10'</p>
<p><b>4.-Técnicas de Estimulación Prenatal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnica táctil</li> <li>• Técnica auditiva</li> <li>• Técnica motora</li> </ul>	<p>Demostrativo y Vivencial.</p> <p><b>TÉCNICA TÁCTIL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo de la técnica táctil: acariciar el vientre al ritmo de la música.</li> </ul> <p><b>TÉCNICA AUDITIVA</b></p> <p><b>Por la música</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La gestante mueve sus manos al ritmo de la música.</li> <li>• Desarrollar un taller de sensopercepción musical</li> <li>• <b>Instrumentos musicales</b> Tocar instrumentos musicales de manera sincrónica y organizada.</li> </ul> <p><b>TÉCNICA VISUAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo de la técnica visual (con linternas)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo de sonido</li> <li>• CD 5 Música infantil para bebés</li> <li>-Linternas</li> <li>-Papel celofán: rojo, amarillo, verde y azul</li> <li>-Pista musical de danzas variadas de acuerdo a la zona y otros</li> </ul>	<p>10'</p>
<p><b>Cierre y despedida</b></p>	<p>Recomendaciones</p>	<p>-Pista musical de arrullo</p>	<p>5'</p>
<p><b>Asignación de tareas</b></p> <p>Cita para la próxima sesión</p>	<p>Asignación de tareas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un muñeco en forma de recién nacido.</li> </ul>	<p>5'</p>

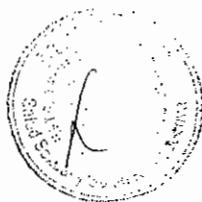


**SESIÓN N° 6**  
**"VINCULACIÓN POST PARTO"**

**Objetivo:**

- Fortalecer el vínculo y apego durante y después del nacimiento entre el niño, padres y entorno familiar.

Actividades de la sesión	Técnicas-método	Materiales	Tiempo
<p><b>Motivación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo y felicitación por terminar el curso</li> <li>• Retroalimentación: cumplimiento de tareas asignadas</li> </ul>	<p><i>Activo participativo</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificadores</li> <li>• Cartulina</li> <li>• Stickers</li> <li>• Imperdibles</li> <li>• Reproductor de DVD</li> <li>• Reproductor de música</li> <li>• Música de animación</li> </ul>	<p>5'</p>
<b>DESARROLLO TEÓRICO</b>			
<p><b>1.-Contenido Teórico</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Contacto precoz piel a piel, apego, impregna.</li> <li>• Importancia del inicio precoz de la lactancia materna</li> <li>• Importancia y técnicas de la vinculación postparto.</li> <li>• Fortalecimiento del apego</li> <li>• Nacimiento sin violencia</li> </ul>	<p>Explicativo – participativo-demostrativo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kit Educativo de la sexta sesión</li> <li>• Pizarra</li> <li>• Plumones</li> <li>• Mota</li> <li>• Muñecos</li> </ul>	<p>20'</p>
<p><b>2.-Reforzamiento de ideas Claves</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Audiovisual</i></li> <li>• Enseñanza gráfica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TV./DVD</li> <li>• Video regional de un nacimiento humanizado donde se visualice el contacto precoz</li> </ul>	<p>10'</p>
<b>DESARROLLO PRÁCTICO</b>			
<p><b>1.-Relajación de la gestante</b></p> <p>Técnica de relajación.</p>	<p><i>Vivencial guiada</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pedir a la paciente que opte por la posición más cómoda para ella.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo de sonido</li> <li>• CD6</li> <li>-Pieza musical: Música de relajación con adecuación cultural, música de la</li> </ul>	<p>10'</p>



		naturaleza.	
<p><b>2.-Técnica de Visualización</b></p>	<p><i>Vivencial guiada</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Madre visualiza el nacimiento de su niño/a incluye CPPP y lactancia precoz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Equipo de sonido</li> <li>CD 6</li> <li>-Pieza musical: Música de visualización con adecuación cultural: ejm.</li> <li>-Pieza musical : Música de bebes</li> </ul>	10'
<p><b>3.-Técnicas de vinculación prenatal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Contacto precoz piel con piel,</li> <li>Lactancia precoz</li> </ul>	<p><i>Vivencial guiada</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Simulación de contacto precoz bajo diferentes posturas de parto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Equipo de sonido</li> <li>Muñecos</li> <li>Pieza musical para bebes</li> </ul>	10'
<p><b>4.-Técnicas de Estimulación Prenatal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica táctil</li> <li>Técnica auditiva</li> <li>Técnica motora</li> <li>Técnica visual</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Demostrativo participativo</i></li> </ul> <p><b>Técnica táctil:</b></p> <p>La gestante y su acompañante con aceite o crema en la yema de los dedos acarician suavemente el vientre materno (dorso fetal).</p> <p>Es importante recordar estímulos táctiles de las sesiones anteriores.</p> <p><b>Técnica auditiva:</b></p> <p><b>VOZ</b></p> <p>La gestante y su acompañante cantaran a su bebé una canción conocida por ellos de las clases anteriores</p> <p><b>MÚSICA</b></p> <p>La gestante escucha una pieza musical conocida por ella con</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Equipo de sonido</li> <li>Aceite de bebé o crema de piel.</li> <li>CD 6</li> <li>Música de estimulación con adecuación cultural: ej.</li> <li>Hoja de lectura</li> <li>-Pieza musical: Canción de cuna preferida por la madre o padres, la misma que han estado usando en el embarazo.</li> <li>-Pieza musical: Preferida por la madre o padres, la misma que han estado usando en el embarazo.</li> <li>Papel celofán</li> <li>-Pieza musical para bebes</li> <li>Esferas grandes</li> </ul>	10'



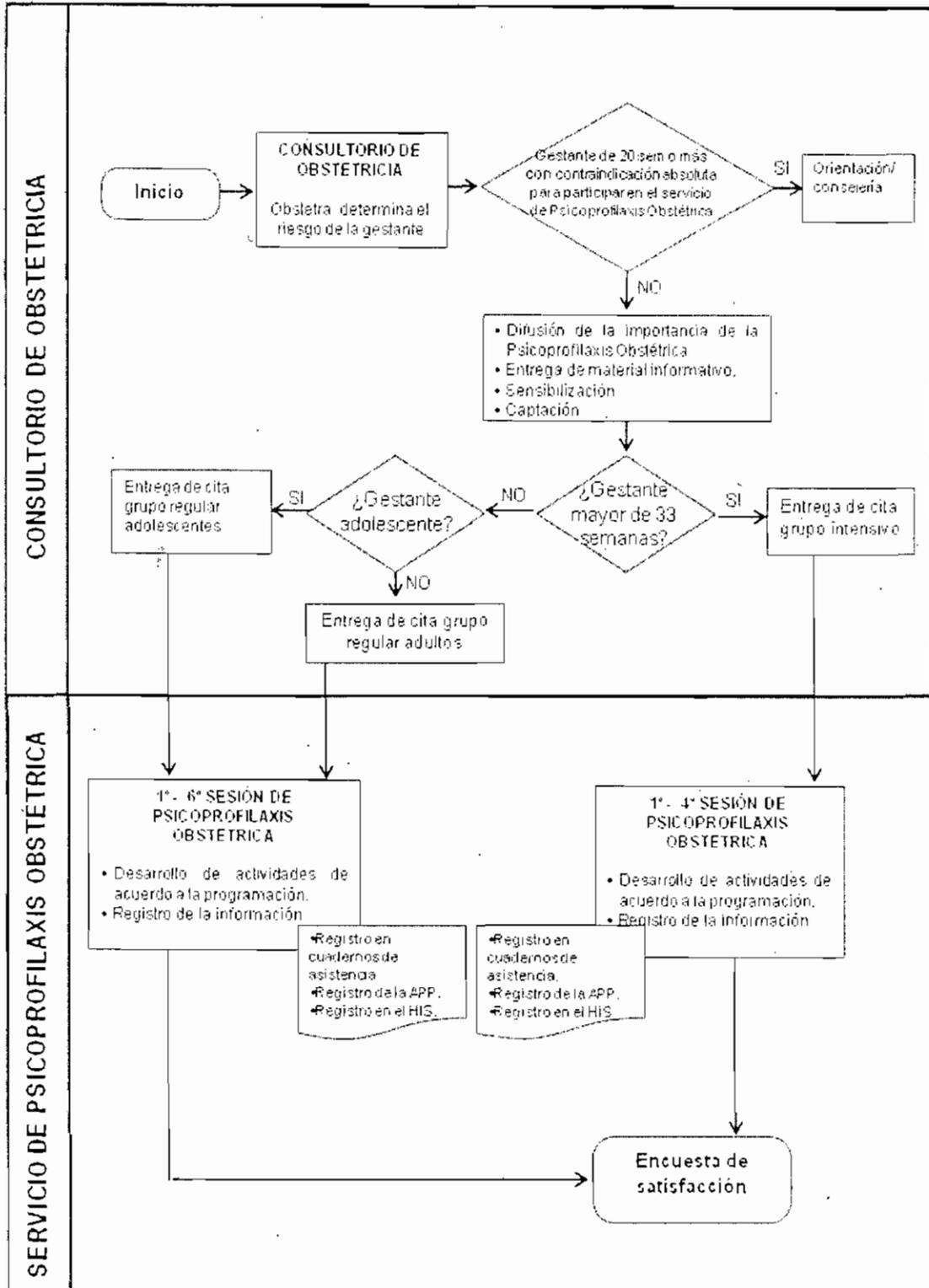
	<p>expresión corporal.</p> <p><b>INSTRUMENTOS CORPORALES</b></p> <p>La gestante utiliza el instrumento musical, con el que más se identificó al ritmo de una música elegida por ella.</p> <p><b>Técnica visual</b></p> <p>La gestante utiliza el color de papel celofán con el que más reaccionó su bebé y se aplica por el tiempo determinado.</p> <p><b>Técnica motora</b></p> <p>Realizamos danzas rítmicas y organizadas con la música de preferencia de los padres ya escuchada en las anteriores sesiones con sus adaptaciones; de la misma manera lo podemos hacer sobre esferas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pañuelos</li> </ul> <p>-Pieza musical: infantiles y de bebés elegidas por los padres (de vinculación)</p>	
<p><b>5.-Técnicas de vinculación post parto</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Contacto táctil</li> <li>• Contacto visual</li> <li>• Contacto vestibular</li> <li>• Contacto auditivo</li> </ul>	<p>Se desarrollará la demostración con muñecos (recién nacido)</p> <p><b>Contacto táctil</b></p> <p>Enseñar las maneras de fortalecer táctilmente la vinculación con su bebé: lactancia materna, masajes para el bebé.</p> <p><b>Contacto visual</b></p> <p>Enseñar a las madres a</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muñecos (recién nacido)</li> <li>• Aceite o crema para bebés.</li> <li>• Tarjetas de contacto visual</li> <li>• Pieza musical: Música clásica para bebés.</li> <li>• Colchonetas para bebés</li> <li>• Colchitas de bebés</li> <li>• Esferas grandes</li> <li>• Instrumentos musicales pequeños:</li> </ul>	<p>10'</p>



	<p>realizar tarjetas que le ayudaran al contacto visual con su bebé.</p> <p><b>Contacto vestibular</b></p> <p>Enseñar a la madre las diferentes maneras de ejercicios vestibulares que favorecen a la vinculación con su bebe: Rodamientos, balanceos, compresiones.</p> <p><b>Contacto auditivo</b></p> <p>Enseñar las diferentes maneras de conectarse afectivamente con su bebé con música, sonidos y voces.</p>	<p>maracas, claves, panderetas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieza musical: Música que escucho la madre durante la etapa prenatal.</li> </ul>	
<b>Cierre y despedida</b>	<p>Se le entregara a la madre sus certificados de clausura al programa de EPN.</p> <p>Recomendaciones de seguir estimulando a su niño después del nacimiento y promoción de la lactancia materna efectiva y afectiva.</p>	Música instrumental de fondo	5'



6.3 FLUXOGRAMA DE ATENCIÓN



## VII.- CONCLUSIONES Y/O RECOMENDACIONES

### 7.1 DEL MONITOREO Y EVALUACIÓN

Para fines académicos, de investigación y de información estadística, es importante considerar las actividades de monitoreo y evaluación de la psicoprofilaxis obstétrica y estimulación prenatal, las cuales deben ser periódicas, continuas y sostenidas.

El monitoreo se realiza durante el programa de cada sesión de acuerdo a la metodología de la actividad.

La evaluación se realiza en 2 momentos:

1. al final del curso (en la última sesión) aplicando el anexo N° 8
2. en el momento que la gestante preparada acude a la atención del parto, teniendo en cuenta su comportamiento durante el proceso de atención del parto (psicoprofilaxis obstétrica)

Los parámetros que se utilizarán en la evaluación deben ser conocidos por las gestantes. La calificación podrá ser excelente, muy buena, buena, regular y mala.

Se otorga el calificativo de **excelente** cuando durante el trabajo de parto no se ha puesto en evidencia ningún signo de ansiedad, el autocontrol fue sostenido durante todo el proceso y la parturienta requirió la presencia de la obstetrix/tra solo en momentos puntuales, como al término de la dilatación o en el expulsivo, sin perder el control.

**Muy bueno**, cuando en algún momento se presentó un signo o síntoma de angustia, una ligera intranquilidad en el periodo de dilatación o en el expulsivo o requirió en algún momento la presencia de la obstetrix/tra pero conservó el autocontrol.

**Bueno**, se otorga a la mujer que exteriorizó en una o varias oportunidades manifestaciones de angustia, llamó al personal y al tomarle la mano recuperó plenamente el control.

**Regular**, cuando en el 50% del trabajo de parto la mujer expresa angustia y tiene dificultad para controlarse requiriendo permanente ayuda. Trata de no desprenderse de la mano del personal.

**Malo**, cuando se comportó igual o ligeramente mejor que una mujer no preparada.

## VIII.- ANEXOS

- Anexo 1 Programación de grupos por fecha probable de parto
- Anexo 2 Contraindicaciones para la práctica de ejercicios físicos en gestantes
- Anexo 3 Autocontrol de movimientos fetales
- Anexo 4 Registro de estimulación prenatal en casa
- Anexo 5 Registro diario de actividades de estimulación prenatal
- Anexo 6 Ficha de datos de la gestante
- Anexo 7 Cartilla de estimulación prenatal
- Anexo 8 Encuesta de satisfacción
- Anexo 9 Posición Ideal de Relajación



**ANEXO 1**

**Programación de grupos por Fecha Probable de Parto**

**C.1.-Grupo Regular**

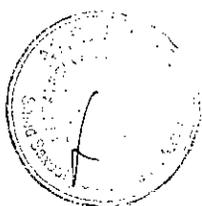
Tiempo de duración	Número de sesiones	Frecuencia
2 meses	6	1 sesión por semana
1 mes	6	2 sesiones por semana

**C.2.-Grupo Intensivo**

Tiempo de duración	Número de sesiones	Frecuencia
1 ó 2 semanas	3	3 sesiones en una ó dos semanas

**Contenido de las sesiones según programación de los grupos.**

GRUPO REGULAR	GRUPO INTENSIVO
<b>Programa de 6 sesiones</b>	<b>Programa de 3 sesiones</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Anatomía y Fisiología de la Reproducción</li> <li>2. Contracción Uterina</li> <li>3. Fisiología del Trabajo de Parto</li> <li>4. Causas Fisiológicas que intervienen en el Dolor Real del Trabajo de Parto, Causas Psicológicas que intervienen en el Dolor Virtual del Trabajo de Parto</li> <li>5. Respiración y Relajación</li> <li>6. Interrelación de los elementos de fijación. Adaptación de la Gestante al medio donde va a realizar su Parto</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aparato Reproductor Femenino Contracción Uterina  Trabajo de Parto.</li> <li>2. Factores que intervienen en el Dolor del Trabajo de Parto.</li> <li>3. Relajación y Respiración</li> </ol>



## ANEXO 2

### CONTRAINDICACIONES PARA LA PRÁCTICA DE EJERCICIOS FÍSICOS EN GESTANTES

#### Contraindicaciones absolutas para la práctica de ejercicios físicos

Debe excluirse de la práctica de ejercicio físico a aquellas mujeres que presenten enfermedad renal, cardíaca (isquemia o valvular) o infección aguda, embarazo múltiple, pre eclampsia, placenta previa, cérvix incompetente o portadora de cerclaje, rotura precoz de membranas, parto prematuro, sangrado vaginal, sospecha de distress fetal o retraso del crecimiento intrauterino.

#### Contraindicaciones relativas para la práctica de ejercicios físicos

Hipertensión arterial no controlada, arritmia cardíaca, anemia moderada o severa, diabetes mal controlada, enfermedad pulmonar, obesidad o delgadez excesiva, tabaquismo, ingesta de alcohol, embarazo gemelar tras la semana 24ª y antecedentes de prematuridad.

#### Motivos para la detención del ejercicio físico

La gestante debe interrumpir la práctica de ejercicios físicos y deberá ser evaluada en caso de presentar alguno de los siguientes síntomas o signos:

- Cefaleas persistentes e intensas.
- Alteraciones de la visión, mareos inexplicados.
- Episodios de dolor precordial o palpitaciones
- Debilidad muscular
- Sensación de falta de aire.
- Dolor abdominal intenso.
- Edema generalizado.
- Sospecha de flebitis
- Lenta recuperación de la frecuencia cardíaca o tensión arterial tras el ejercicio.
- Escaso aumento de peso (menos de 1 kg./mes en los últimos dos meses).
- Pérdida de líquido o sangrado vaginal.
- Disminución de los movimientos fetales o contracciones persistentes sugestivas de parto prematuro (más de 6-8 contracciones/hora).



ANEXO 3

AUTOCONTROL DE MOVIMIENTOS FETALES

AUTOCONTROL DE MOVIMIENTOS FETALES							
FECHA							
DESAYUNO ½ HORA DESPUÉS DE LOS ALIMENTOS							
ALMUÉRZO ½ DESPUÉS DE LOS ALIMENTOS							
CENA ½ DESPUÉS DE LOS ALIMENTOS							
ANTES DE DORMIR							
TOTAL DE MOVIMIENTOS							
>10 MOVIMIENTOS FETALES = NORMAL							
<10 MOVIMIENTOS FETALES = EMERGENCIA							
NOMBRES Y APELLIDOS							
N° HISTORIA CLÍNICA							



ANEXO 4

FORMATO DE REGISTRO DE ESTIMULACIÓN PRENATAL EN CASA

NOMBRE: \_\_\_\_\_ TELÉFONO: \_\_\_\_\_  
 FUR: \_\_\_\_\_ EG: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

DIAS	TÉCNICAS																						
	TÉCNICA AUDITIVA						TÉCNICA TÁCTIL						TÉCNICA VISUAL				TÉCNICA MOTORA						
	Voz		Instrumentos		Música		Masajes		caricias		Sensopercepcion		Luz natural		Luz artificial		caminatas		Balanceo		Baile		
	Estímulo	Reacción	Estímulo	Reacción	Estímulo	Reacción	Estímulo	Reacción	Estímulo	Reacción	Estímulo	Reacción	Estímulo	Reacción	Estímulo	Reacción	Estímulo	Reacción	Estímulo	Reacción	Estímulo	Reacción	
Lunes																							
Martes																							
Miércoles																							
Jueves																							
Viernes																							
Sábado																							
Domingo																							

INDICACIONES:

- En el recuadro de **ESTÍMULO** colocar la hora en que se realizó la estimulación, de acuerdo a los días que se realizó y una (P) si el estímulo lo realizó sólo el papá.
- En el recuadro de **REACCIÓN** se registrará si hubo algún tipo de respuesta de su bebé (movimiento, pataditas, etc.) y su intensidad de la siguiente manera:  
 Suave (+) Regular (++) Fuerte (+++) Sin movimiento (-)

RECOMENDACIONES:

- En la estimulación auditiva con voz se puede utilizar el teléfono, los cuentos, las grabaciones con las palabras de los padres y/o familiares, etc. Los instrumentos folklóricos pueden ser diversos y variar de acuerdo a la música. La música clásica o de su preferencia puede ser variada, pero se recomienda utilizar una con mayor frecuencia y tener horarios fijos en el día.

OBSERVACIONES: \_\_\_\_\_



ANEXO 5

REGISTRO DIARIO DE ACTIVIDADES DE EPN

Fecha: .....  
 Responsable: .....  
 I/O: .....

Motivación:

Actividades	Nº	Gestantes			Participantes		OBSERVACIONES
					Pareja	Otros	
Charla							
Captación							

Sesión educativa:

Nº	HISTORIA CLÍNICA	N/C	EDAD	Nº de sesión	E.G.	G P	ACOMP.	OBSERVACIONES
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								
16.								
17.								
18.								
19.								
20.								
21.								
22.								
23.								
24.								
25.								



PROYECTO DE GUÍA TÉCNICA PARA LA PSICOPROFILAXIS OBSTÉTRICA Y ESTIMULACIÓN  
PRENATAL

ANEXO 6

FICHA DE DATOS

Código: .....

Fecha: .....

Lea cuidadosamente cada uno de las interrogantes planteadas y regístrelas con letra de imprenta en los espacios en blanco indicados.

**DATOS DE LA GESTANTE**

Nombre y Apellidos: ..... Edad: .....

Teléfono: .....

Estado Civil:

Soltera ( )

Casada ( )

Conviviente ( )

Otro ( )

Ocupación: .....

Grado de Instrucción:

Ninguna ( )

Primaria ( )

Secundaria ( )

Superior ( )

FUR: .....

**DATOS DE LA PAREJA**

Si viene usted con la pareja en la primera sesión, registre los siguientes datos:

Viene con pareja: SI ( ) NO ( )

Edad: .....

Ocupación: .....

Grado de Instrucción:

Ninguna ( )

Primaria ( )

Secundaria ( )

Superior ( )

**REGISTRO DEL PROFESIONAL**

Distrito: .....

EG: ..... (sem.)

Antecedente Personal Patológico

Nº CPN: I... II... III...

HC...

G... P... FPP.....

Antecedente Familiar Patológico

Psicoprofilaxis Obst. SI ( ) NO ( )

SESIONES	I	II	III	IV	V	VI
EG (sem.)						
Fecha						
Sola	Sola	Sola	Sola	Sola	Sola	Sola
Pareja	Pareja	Pareja	Pareja	Pareja	Pareja	Pareja
Madre	Madre	Madre	Madre	Madre	Madre	Madre
Otro	Otro	Otro	Otro	Otro	Otro	Otro
Obstetriz						
Interna						

Observaciones: .....



ANEXO 7

CARTILLA DE ESTIMULACIÓN PRENATAL

TÉCNICA AUDITIVA

Día	Hora	VOZ						MUSICA						SONIDOS		
		Mamá			Papá			Clásica			Variada			Cuerda	Percusión	Viento
		Canta	Habla	Lee	Canta	Habla	Lee	Mozart	Bach	Vivaldi	Huayno	Vals	Romántica			
1.																
2.																
3.																
4.																
5.																
6.																
7.																



TÉCNICA TÁCTIL

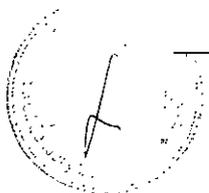
Día	Hora	TÉCNICA TÁCTIL					
		MANOS			TEXTURAS		
		Caricias	Masajes	Ligeras Presiones	Peluche	Masajeador	Esponja
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							



PROYECTO DE GUÍA TÉCNICA PARA LA PSICOPROFILAXIS OBSTÉTRICA Y ESTIMULACIÓN  
PRENATAL

TÉCNICA VISUAL Y MOTORA

TÉCNICA VISUAL				TÉCNICA MOTORA		
Día	Hora	Luz Solar (Mañana)	Luz Artificial (Noche)	Acunamiento	Esferodinamia	Danza
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						



PROYECTO DE GUÍA TÉCNICA PARA LA PSICOPROFILAXIS OBSTÉTRICA Y ESTIMULACIÓN  
PRENATAL

ANEXO 8

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN

NOMBRE \_\_\_\_\_

GRACIAS: Por ayudarnos a brindarle una mejor atención, su opinión es muy valiosa para nosotras, por eso le solicitamos se sirva marcar con una aspa cada una de las preguntas

1. ¿Piensas que has aprendido a aplicar la estimulación prenatal?  
SI ( ) NO ( ) NO SÉ ( )
2. ¿Piensas que con la estimulación prenatal, tu pareja participará más y estimulará a tu bebé?  
SI ( ) NO ( ) NO SÉ ( )
3. ¿La estimulación prenatal te servirá para mejorar tu vínculo con tu bebé, dentro y fuera de casa?  
SI ( ) NO ( ) NO SÉ ( )
4. ¿Con los talleres de estimulación prenatal, tu bebé logrará:
 

	SI	NO
Mejorar su desarrollo cerebral	( )	( )
Mejora sus sentidos	( )	( )
Fortalecerá el vínculo madre-bebé-padre	( )	( )
Mejorará su creatividad	( )	( )
Mejorará la adaptación con su medio ambiente	( )	( )
5. ¿Estás dispuesta a invitar a los talleres de estimulación prenatal a otras personas?  
SI ( ) NO ( ) NO SÉ ( )
6. ¿Cómo calificaría?
 

	Mala	Regular	Buena	Muy buena	Excelente
La decoración del ambiente	( )	( )	( )	( )	( )
El color del ambiente	( )	( )	( )	( )	( )
Existencia de privacidad del ambiente	( )	( )	( )	( )	( )
Los servicios higiénicos	( )	( )	( )	( )	( )
Calidad del material acústico (música)	( )	( )	( )	( )	( )
Calidad del material audiovisual (televisión)	( )	( )	( )	( )	( )
Calidad del material visual (pizarra)	( )	( )	( )	( )	( )
La calidad de los medios de difusión (tríptico)	( )	( )	( )	( )	( )
La calidad de los medios educativos (vídeos, láminas)	( )	( )	( )	( )	( )
Del lenguaje utilizado en los talleres	( )	( )	( )	( )	( )
La capacidad o preparación del profesional	( )	( )	( )	( )	( )
7. ¿Estás satisfecha con las sesiones de estimulación prenatal?  
SI ( ) NO ( ) NO SÉ ( )

La felicito muchas gracias



## ANEXO 9

### POSICIÓN IDEAL DE RELAJACIÓN - PIR

Sobre la colchoneta en decúbito lateral izquierdo, pierna izquierda semi extendida y brazo izquierdo extendido al lado del cuerpo, pierna derecha flexionada hacia delante y brazo derecho flexionado y la mano al costado de la cabeza.

- SELECCIONE UN TEMA MUSICAL.
- Mientras comienza a escuchar la música adopte la posición ideal de relajación.
- Suspire profundamente o bostece con intensidad.
- Concéntrese en los dedos de los pies y piense en la sensación de relajación y calidez que percibe en ellos.
- Piense ahora en los tobillos, sueltos y flácidos.
- Deje que los músculos de las pantorrillas se ablanden y descansen relajados sobre el suelo.
- Luego fije la atención en las rodillas, sintiéndolas sueltas, relajadas y suavemente apoyadas.
- Piense en sus muslos totalmente apoyados. Sienta como pesan y se relajan.
- Continúe así con todos los músculos del cuerpo hasta llegar al cuello, los hombros, la cabeza y el rostro.
- Cuando todo su cuerpo esté totalmente relajado, disfrute unos minutos de ese estado de bienestar y vaya saliendo lentamente de la relajación, moviendo primero las extremidades.

#### Taller de relajación.

#### ARMONIZACIÓN CON MÚSICA

- Colores para visualizar: naranja y amarillo.
- Aromas: naranja.
- Flores: margarita, lilas, manzanilla.
- Pida a las gestantes que cierren los ojos y mientras escuchan la música adopte una posición cómoda.
- Dígales que:
  - Se encuentran en una verde pradera rodeada de flores de todos los colores.
  - El sol matinal se asoma en la cima de las montañas rosadas que divisa al fondo. Hay una atmósfera límpida y la fragancia de las flores inunda el aire.
  - Mientras los tibios rayos del sol le acarician la barriguita y al bebé que lleva dentro... de pronto comienzan a aparecer mariposas coloridas.
  - Visualicen una mariposa saliendo de su estado de crisálida a la luz. Vea como rompe el capullo, despliega las alas y remonta el vuelo, dispuesta a descubrir el mundo que para ella se abre en este instante.
  - Siga a esta maravillosa criatura de la naturaleza que va posándose de flor en flor, como despertándolas. Déjese contagiar por su ligereza y admire su belleza.
  - La mariposa se acerca a usted, posándose sobre su barriguita durante un momento, transmitiéndole a su bebé alegría y felicidad.
  - Luego prosigue su vuelo feliz entre las florecillas del campo, mientras usted se queda unos instantes disfrutando de este maravilloso paisaje.
- Finalice pidiéndoles que lentamente vayan abriendo los ojos e incorporándose al nuevo día.



## XV. - BIBLIOGRAFÍA

- Abrams R, Gerhard K. The acustic environment and physiological responses of the fetus. J Perinatol 2000;20:S30-5. Department of Obstetrics and Gynecology, University of Florida, 338 Dauer Hall, Box 117420, Gainesville, FL 32611, USA.
- Al-Qahtani N. Foetal response to music and voice. Australian and New Zealand Journal of Obstetrics and Gynecology 2005; 45: 414 - 7. Australia.
- Barraza O. Desarrollo de la nocicepción en el feto y el recién nacido. Diagnóstico. 2002;31(3). [en línea] dirección URL disponible <http://www.fihu-diagnostico.org.pe/revista/numeros/2002/mayjun02/103-112.html> FECHA DE VISITA: Julio-2008
- Carboni A, Ingelmo P. desarrollo nerubiológico del dolor fetal y neonatal. (en línea) dirección URL disponible [http://www.anestesiapediatrica.com.ar/desarrollo\\_de\\_dolor.htm](http://www.anestesiapediatrica.com.ar/desarrollo_de_dolor.htm). FECHA DE VISITA: Julio-2008
- Colegio de Obstetras del Perú. El programa de Estimulación Prenatal. [en línea] dirección URL disponible <http://www.colegiodeobstetrasdelperu.org/prenatal> FECHA DE VISITA: Julio 2008
- Consorcio Madre Niño. Estimulación Prenatal y Psicoprofilaxis de la gestante. Manual para el Personal de Salud. Septiembre del 2007 Lima-Perú.
- Chiappello M. Psiquismo Fetal. [en línea] dirección URL disponible <http://www.monografias.com/trabajos31/psiquismo-fetal/psiquismo-fetal.shtml>. FECHA DE VISITA: Agosto 2008.
- Gerhard K, Abrams R. Fetal Exposure to sound and vibroacustic stimulation. J Perinatol 2000;20:S20-9. American Journal of Perinatology.
- Hernandez R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación. 4º Edic. Edit. McGraw-Hill. 2006 México DF.
- Instituto Nacional Materno Perinatal. Área de Prensa. La estimulación prenatal favorece el desarrollo del niño. [en línea] dirección URL disponible <http://www.iemp.gob.pe/contenido.htm>. FECHA DE VISITA: Agosto 2008.
- La Fuente M, Grifol R, Segarra J, Soriano, Gorbá M, Montesinos A. Efectos del método Firststart sobre el desarrollo psicomotor de los niños. [en línea] dirección URL disponible <http://www.prenatalstimulation.com/spain/estudios/estudios.htm> FECHA DE VISITA: Agosto 2008.
- Manrique B. Breve resumen de la investigación realizada en Venezuela durante los últimos 25 años por la Dra. Beatriz Manrique como directora del CEDIHAC sobre estimulación pre y post natal. [en línea] dirección URL disponible <http://www.prenatal.net/company.htm> FECHA DE VISITA: Agosto 2008.
- Patricio D. Estimulación Prenatal. Facultad de Psicología Universidad de Valencia. [en línea] dirección URL disponible <http://mural.uv.es/diapan/> FECHA DE VISITA: Agosto 2008.
- Pineda E, De Alvarado E, Cañales F. Metodología de la investigación. 2º Edic. CLAP/OPS/OMS. Pub. Cientif. 35. 1994. Montevideo-Uruguay.
- Rodríguez M, García L, García V, Valdés G y Fajardo B. Estimulación fetal en animales de experimentación. Rev. Arch. Med. Camaguey 1998; 2 (3). [en línea] dirección URL disponible [http://www.amc.sld.cu/amc/1998/v2n3/amc2\(3\)06.htm](http://www.amc.sld.cu/amc/1998/v2n3/amc2(3)06.htm) FECHA DE VISITA: Agosto 2008.
- Venturelli J. Educación médica: nuevos enfoques, metas y métodos. OPS/OMS Serie Paltex N° 5. 1997. Washington DC



PROYECTO DE GUÍA TÉCNICA PARA LA PSICOPROFILAXIS OBSTÉTRICA Y ESTIMULACIÓN  
PRENATAL

---

- Villalobos Gallego M. La música prenatal. Rev. Música culta Filomusica. 2003; 36 (en línea) dirección URL disponible <http://www.filomusica.com/filo36/prenatal.html>. FECHA DE VISITA: Agosto 2008.
- Vizcaino P. La estimulación intrauterina. (en línea) dirección URL disponible: <http://www.waece.org/biblioteca/pdfs/d007.pdf>. Acceso 6 de Febrero del 2009

