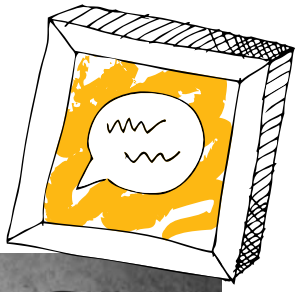
Relajamiento pre-natal

Repasemos:

Al iniciar la reunión, demos la bienvenida y luegopreguntemos a las y los participantes:

- ¿Quiénes pueden ayudarnos a recordar lo que conversamos en la reunión pasada?
- ¿Quiénes lograron hacer en su casa la actividad que pedimos al final de la reunión pasada? ¿Cómo les fue?
- ¿Qué preguntas o dudas han quedado después de practicar la actividad?



¿Qué vamos a aprender?

Cómo ayudar al relajamiento de la madre embarazada y la estimulación de la o el bebé en el vientre; también de la importancia de registrarla o registrarlo al nacer

DIALOGUEMOS: Vamos a ver unas fotos, para conversar sobre lo que conocemos de este tema.

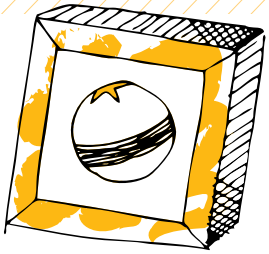


¿Cómo ayuda a que su pareja se relaje y sienta afecto durante el embarazo?



¿Qué pasa en sus familias cuando una mujer anuncia su embarazo?

¿Por qué es importante fomentar y mostrar afecto a las embarazadas?



Actividad:
"Es mi turno de relajarme"

Vamos a mostrar 4 formas en que las madres pueden relajarse y sentirse mejor.

¿Qué vamos a necesitar?

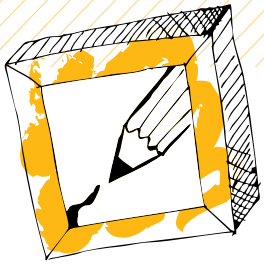
- **Cinta adhesiva**
- **Marcadores**
- **Papeles de colores**

¿COMO LO VAMOS A HACER?

- Preparemos cuatro "estaciones de relajamiento" en las 4 esquinas del cuarto:
  - Masaje de espalda
  - Masaje de pies en agua tibia
  - Respiración profunda con música
  - Estiramiento corporal
- Dividamos a las y los participantes en 4 grupos y expliquemos que van a pasar 5 minutos en cada estación, practicando cada técnica de relajación. La o el facilitador puede demostrar las técnicas antes de dividir a las y los participantes en sus grupos. Al terminar los 5 minutos, les avisamos que es tiempo de pasar a la siguiente estación y así todos los grupos se mueven.
- Cuando todos hayan pasado por las 4 estaciones, se reúne el grupo entero y comentan sobre las técnicas – cuáles les gustaron y por qué.
- Por último, pueden proponer otras maneras en que se puede ayudar a la futura mamá para que se relaje y disfrute la espera durante el embarazo. Puede preguntar a las madres sobre cuáles son sus formas favoritas de relajarse… *¿Bailar? ¿Cantar? ¿Tomar un refresco en una hamaca?*

ALGUNAS SUGERENCIAS:

- Buscar música suave y relajante para usar durante la práctica de las técnicas de relajación
- La o el facilitador puede explicar que las y los bebés también se estimulan durante este tiempo, porque pueden oír y sentir a través del vientre. Puede preguntar a las madres si se les ocurre qué actividades pueden hacer para la o el bebé en su vientre… *(Cantar… Contarle cuentos… Orar... Decirle cuánto la o lo ama y espera)*



Para finalizar:
¿Qué aprendimos hoy?

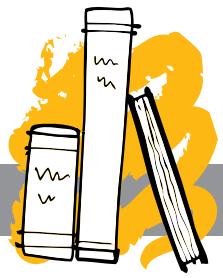
Ahora, repasemos lo que hemos discutido hoy.

- ¿Cómo se sienten después de esta reunión? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son los dos puntos más importantes que han aprendido hoy?
- ¿Que harán de manera diferente de acuerdo a lo que han aprendido en esta reunión?
- ¿Cuáles son los puntos que más les gustaron?¿Hay algunas cosas que no les gustaron?
- ¿Les quedó alguna duda, inquietud o pregunta sobre lo que hemos platicado?
- ¿Algo más que quieran compartir?

Para concluir, ¿Tienen alguna recomendación para mejorar esta reunión cuando se realice con otras personas? *(Hay que explicar que al contestar estas preguntas, los participantes estarán ayudando a que la reunión sea aún mejor en el futuro para otras madres y padres que tengan bebés).*

Para hacer en casa:

- Practicar una de las técnicas de relajamiento una vez al día, puede ser con su esposo, con una hermana o vecina.
- Hablarle o cantarle a la o el bebé en su vientre en cada momento que pueda.



Información básica para la y el facilitador:

Conociendo más sobre relajamiento pre-natal y el registro de la o el bebé al nacer:

1 - **Cada hija o hijo debe ser deseada(o) y planificada(o):** Las familias deben prepararse para la o el nuevo miembro de la familia y alistar los asuntos prácticos como la cuna, una bañera, ropita, una silla especial para darle la comida, etc. También se deben organizar los costos del parto y de todo lo relacionado con el cuidado prenatal.

2 - **Registrar el nombre de la niña o niño al nacer es parte de la Convención de los Derechos de la Niñez:** Todas las niñas y niños necesitan tener todas sus necesidades básicas cubiertas como la comida, ropa, educación, un hogar, un nombre y relaciones de amor. La Convención de los Derechos de la Niñez es el primer instrumento internacional legal y vinculante, que abarca una amplia gama de derechos humanos, civiles, culturales, económicos, políticos y sociales. En 1989, los líderes mundiales decidieron que las niñas y niños necesitaban de una Convención especial solamente para ellos,

porque las personas menores de 18 años usualmente necesitan de un cuidado y protección especial, diferente a la de los adultos. Los líderes también buscaban asegurar que el mundo reconociera que la niñez también tiene derechos humanos.

- ***Artículo 7:***
  - La niña o niño será inscrita(o) inmediatamente después de su nacimiento y tendrá derecho desde que nace a un nombre, a adquirir una nacionalidad y, en la medida de lo posible, a conocer a sus padres y a ser cuidada(o) por ellos.
  - Los Estados Partes velarán por la aplicación de estos derechos de conformidad con su legislación nacional y las obligaciones que hayan contraído en virtud de los instrumentos internacionales pertinentes en esta esfera, sobre todo cuando la niña o niño resultara de otro modo apátrida.
- ***Artículo 8:***
  - Los Estados Partes se comprometen a respetar el derecho de la niña o niño a preservar su identidad, incluidos la nacionalidad, el nombre y las relaciones familiares de conformidad con la ley sin injerencias ilícitas.
  - Cuando una niña o niño sea privado ilegalmente de algunos de los elementos de su identidad o de todos ellos, los Estados Partes deberán prestar la asistencia y protección apropiadas con miras a restablecer rápidamente su identidad.

Los instrumentos legales arriba mencionados buscan proteger a la niñez, proveyéndoles desde el nacimiento una identidad, nacionalidad y la protección de los padres y madres o guardianes legales. Pero lo más importante es que las madres y padres se amen y respeten uno al otro, y de ésta relación, nazcan las hijas o hijos que ellos desean tener, a los que amarán y protegerán.

3- **Importancia del descanso y relajamiento en el embarazo:** Durante el embarazo, las mujeres necesitan de descanso suficiente, se recomienda que levanten las piernas y contraigan los músculos para evitar las várices. También deben evitar trabajo físico pesado, pero al mismo tiempo mantenerse activas para fortalecer sus músculos del abdomen y del área perineal (los músculos que sostienen el útero y la vejiga), lo que les facilitará la labor de parto.

Para el bienestar tanto de la madre como de su bebé, es importante que se establezcan momentos de relajación, ya sea escuchando música, leyendo, platicando con los miembros de la familia y comunicándose con la o el bebé cuando está en el vientre.

Las o los bebés responden a estímulos en el vientre, como la voz de los padres, la música, los masajes, los cuales son importantes porque promueven el desarrollo de sus cerebros.