



## Aguardar ficha uno: La gestación

### ESPERAR CON ESPERANZA

*“Puede ser de repente o tal vez no, el cuerpo nos avisa que somos resguardo y el primer hogar de una nueva vida, que crece dentro y se va desarrollando a su propio compás y así se aguarda, se espera, en medio de transformaciones, dudas y esperanzas”.*

*Valderrama, 2024, elaboración propia. Subdirección de gestión técnica para la primera infancia*

Con este momento de espera y de aguardar las mujeres y personas en estado de gestación comienzan a vivir *la matrescencia*, la cual hace referencia a la transición psicológica, emocional y física que se experimenta mientras se atraviesa por el embarazo, el parto y el puerperio. Se asemeja a la vivencia de la adolescencia porque el cuerpo se convierte en el mensajero de los cambios, ya que las hormonas comienzan a hacer su trabajo y éste se prepara para anidar la nueva vida y con ello las emociones y los pensamientos se ven afectados.

Durante este momento se viven cambios profundos en la identidad y con ellos, se transforman también el auto concepto y las relaciones interpersonales, lo que conduce a un proceso de autodescubrimiento. Lo anterior tiene una base fisiológica de cambio y es que, precisamente, así como las hormonas, el cerebro también cambia a favor de la vida en el vientre. Algunas zonas del cerebro se comienzan a especializar para cuidar al bebé y esto puede confundir a la mujer y persona en estado de gestación, porque aún no comprende qué está aconteciendo y por qué se siente de esas maneras tan desconocidas. Sumado a ello, llegan preguntas sobre si se va a ser una madre/padre suficientemente buena/o, por el deseo de ser o no madre/padre, qué decisiones los llevaron hasta allí entre otras posibles. Lo anterior va aconteciendo a lo largo del embarazo y después de él, por lo que es muy importante conocer qué puede estar experimentando cada mujer y persona.

Es importante ser un buen escucha en el momento en que se acompaña a las familias y a las personas/mujeres en gestación, comprender la situación sin emitir juicios de valor, sino proponiendo herramientas para tramitar las sensaciones: como la respiración consciente, el descanso y las diversas expresiones artísticas. Para dar un poco de pista, se presentan



aspectos para considerar en el acompañamiento a una mujer y persona en estado de gestación organizados en tres trimestres.

## 1. El primer trimestre. La mujer y la persona en estado de gestación se hace hogar para la espera.

*La invasión de la vida con toda su fuerza se manifiesta en el cuerpo, en cada célula, en cada hormona y cada órgano, que se acomoda y se desplaza para darle paso a bebé.*

*Valderrama, 2024, elaboración propia. Subdirección de gestión técnica para la primera infancia*

En el primer trimestre del embarazo se comienza a sentir la invasión hormonal y con ella señales en el cuerpo, los senos aumentan de tamaño, se siente el cuerpo hinchado y el corazón comienza a latir más rápido. Es posible que se sientan náuseas o mareos y la sensibilidad emocional aumenta. Se acelera el metabolismo y se produce un efecto diurético por el aumento de la progesterona<sup>1</sup>. Cabe aclarar que todas las mujeres y personas en estado de gestación viven de manera muy distinta y con diversas intensidades el embarazo y sus síntomas, a continuación, se presentan los más comunes.

### Las sensaciones corporales...

Es el inicio de la construcción de una nueva identidad, porque tanto el cuerpo, como las emociones y el cerebro comienzan a cambiar. Algunas sensaciones que se pueden vivir en este primer trimestre son:

- **Náuseas:** para manejarlas, la mujer y persona en estado de gestación puede consumir comida en pequeñas porciones con intervalos cortos a lo largo del día y mantenerse hidratada, el agua es la mejor amiga en estos casos.

---

<sup>1</sup> La **progesterona** es una hormona liberada por los ovarios y posteriormente por la placenta cuando la mujer se encuentra embarazada y es una de las encargadas en regular el ciclo menstrual.



- **Sensación de ardor en el estómago o acidez:** para transitar este síntoma se puede comer en pequeñas cantidades, reposar antes de acostarse, dejar un tiempo de más o menos 10 minutos antes de tomar líquidos luego de las comidas. Se aconseja evitar comer fritos, picantes o muchos condimentos.
- **Sensación de cansancio:** el cuerpo está concentrado en la preparación del nido para bebé, por ello se siente algo de fatiga o cansancio. La mujer y persona en estado de gestación puede organizar una rutina para despertar y dormir a la misma hora y, además, repartir las labores del hogar para que tenga pequeños descansos durante el día.
- **Dolor en algunas partes del cuerpo como la pelvis y los senos:** por causa de los cambios fisiológicos tienden a doler los senos por lo que se aconseja usar prendas que los presionen poco, sostén sin varillas (si los utilizan). Ahora, si quieren usar un sostén para dormir y sentir soportados los senos es una buena opción para aliviar un poco las molestias. Sobre el dolor de pelvis, dar paseos, hacer estiramientos y movimientos circulares de la cadera pueden ayudar a aliviar el malestar<sup>2</sup>.
- **Ganas de orinar con frecuencia:** es importante no aguantarse las ganas de orinar porque crece la posibilidad de adquirir infecciones urinarias.

## Las sensaciones emocionales...

*“El ser humano es el único ser del planeta que primero existe, después es”*

**Jean Paul Sartre.**

Una vez la mujer o la persona sospecha que está embarazada empieza un camino de auto descubrimiento que le invita a mirar de otras formas su vida y su identidad. Aunque varias sensaciones continúan a lo largo de la maternidad, hay algunas que se manifiestan con intensidad en este primer trimestre, algunas son:

---

<sup>2</sup> **IMPORTANTE:** si los dolores son permanentes, fuertes y están acompañados por fiebre lo mejor es acudir al servicio médico.



**Incertidumbre<sup>3</sup>:** en el momento en que ocurre el embarazo se viven síntomas físicos parecidos a los del momento premenstrual: cansancio, pechos con sensación de inflamación o molestias en el bajo vientre. Al pasar los días se vuelven indicios de la gestación, el cuerpo avisa a la mujer y a la persona en estado de gestación y eso enciende la sensación de incertidumbre, ya sea bebé deseado o no. Se vive la sensación de que las cosas pueden salirse de control, convirtiéndose en impredecibles, lo que trae consigo preguntas relacionadas con la capacidad de sostener la vida de otro ser humano diferente a él o ella, que depende de él o ella.

**Torbellino de emociones:** Aunado a lo anterior en este inicio, tanto las mujeres y personas en estado de gestación como sus familias, imaginan, sueñan, sienten miedos, fantasean, sobre piensan acerca de la identidad y la vida de bebé junto a ellos y se suele idealizar la forma en que quieren o no ser madre/padre, abuelo, hermano, tía, tío, etc. Esto se encuentra estrechamente ligado al equipaje cultural, emocional y de las experiencias de vida de las familias, por lo cual sus deseos e idealizaciones estarán relacionadas tanto con sus prioridades y sueños como con sus miedos internos. “cada madre [padre/familia]construye mentalmente al bebé que desea, sueña o teme tener” (Stern, 1999).

**Ansiedad por el bienestar de bebé:** también es común que, tanto las mujeres como las personas en periodo de gestación y sus familias, se pregunten frecuentemente si bebé está bien y cuáles pueden ser las señales de alerta para acudir a pedir ayuda. Además de los controles médicos es necesario estar al pendiente de pérdida de líquido o sangrado, dolores abdominales fuertes, fiebre o dolor de cabeza constante, entre otros.

### Bebé llega y también aguarda en su capullo...

Bebé empieza a crecer aceleradamente, la multiplicación de las células del embrión comienza a darle forma principalmente al corazón, los pulmones, el hígado, el intestino, los huesos, las neuronas y aparecen las primeras señales de las extremidades (brazos y piernas). Allí con ayuda de la placenta y dentro del saco del líquido amniótico, este nuevo ser humano aguarda mientras se desarrolla. En medio de todo este acontecer acelerado, mientras la mujer y la persona en gestación, puede, aún no saber que está en estado de embarazo “el cerebro, los ojos, el hígado y los oídos de bebé ya se están desarrollando... a la séptima semana, el rostro, la nariz, los labios y la lengua ya pueden verse y empiezan a aparecer los primeros signos de los dientes y los huesos... a la décima semana ya se han formado todas las estructuras básicas del cuerpo.” (Chamberlain, 2013, p32)

Bebé siente, se mueve y se acomoda, solo que, por su tamaño, en estos primeros tres meses la mujer y persona en gestación no lo percibe ya que el útero, como otros órganos

---

<sup>3</sup> Fuente: <https://concepto.de/incertidumbre/#ixzz8aJG9gPFF>



internos no es sensible al tacto. Los movimientos de bebé se empiezan a sentir cuando crece y el útero queda estrecho para su tamaño, en ese momento bebé con sus movimientos alcanza a tocar la pared abdominal de mamá/papá (Chamberlain, 2013, p43).

Este aguardar es activo, porque se forma el cuerpo, la mente y las sensaciones de una nueva vida, que se nutrirá de las emociones, pensamientos, movimientos y alimentos que toma quien gesta. Se comparten fluidos, placeres, displaceres y emociones mientras crece.

## 2. El segundo trimestre. La expansión del hogar

*La expansión se hace manifiesta en el cuerpo, el corazón y la ilusión. Se despliega una gran fuerza interior que habita a las mujeres y personas en gestación que las hace luminosas y poderosas.*

*Valderrama, 2024, elaboración propia. Subdirección de gestión técnica para la primera infancia*

En este tiempo la madre/padre y bebé viven un momento de expansión, ya son visibles los cambios físicos de los dos, por un lado, los senos aumentan de tamaño y por el otro, la panza también porque bebé ahora, además de desarrollarse crece rápidamente. Es el momento del embarazo en el que quien gesta siente un poco más de tranquilidad física, emocional y mental. Algunos síntomas que se sintieron el primer trimestre desaparecen, otros pueden continuar solo que ya ha ido descubriendo cómo afrontarlos. El crecimiento de la panza y sentir los movimientos de bebé hacen ilusión, la conexión entre bebé y mamá/papá, en un embarazo sano, comienza a ser más estrecha, se identifican rutinas que el bebé ya ha ido incorporando y demuestra con movimientos sus preferencias. Por ejemplo, cuando la mamá/papá adopta alguna posición que pareciera no gustarle, se mueve con insistencia hasta que cambia o, ya la familia está atenta a los momentos del día en el que más se mueve. El cuerpo se sigue transformando, lo cual se refleja en los siguientes cambios:

### Las sensaciones corporales...



Los cambios se siguen viviendo y ahora se hacen más visibles a los ojos, reafirmando que la gestación es un hecho, lo cual se sigue visibilizando por medio de las siguientes sensaciones:

- **Cambios en la piel:** como el útero ya ha aumentado de tamaño y se posiciona a la altura del ombligo, esto provoca que la piel se estire y que a algunas mujeres o personas en gestación les salgan estrías o se les pigmente la piel, esto último además puede suceder en el rostro por causa del incremento de las hormonas en el embarazo. Estos cambios por lo general desaparecen luego de dar a luz y otros se mantienen por algún tiempo, cada proceso es distinto. Por ello es importante cuidarse del sol, es recomendable usar algún sombrero, hidratar la piel, así como consumir agua.
- **Molestias en la parte baja de la espalda y el abdomen.** Bebé sigue creciendo y por ello la mujer y la persona en estado de gestación podría sentir molestias en las caderas y en las ingles, las cuales podrían incrementar a medida que el cuerpo se sigue expandiendo y con ello el aumento de peso. Lo anterior provoca que las articulaciones se vean afectadas y se vuelvan más flexibles, por lo que el cuerpo se prepara para la apertura, es decir, para darle espacio a bebé. Por ello, moverse es importante, planear caminatas a lo largo del día, mecerse mientras la mujer/persona escucha la música que le gusta, bailar o estirarse le ayuda al cuerpo a alivianar un poco la carga. Además de descansar, dormir y ponerse bolsitas de agua caliente sobre las partes que duelen. Una buena alternativa también es recibir masajes en la espalda o las piernas para calmar las sensaciones de cansancio, estos pueden ser ofrecidos por la pareja o algún integrante de la familia. Si los dolores son muy intensos lo mejor es pedir ayuda especializada.
- **Sangrado de las encías.** Por causa del incremento de las hormonas (estrógenos y progesteronas) los tejidos de las encías se ven afectados, ya que hay incremento en la circulación sanguínea por lo que se produce inflamación y hace que sangren. Es importante entonces mantener una buena higiene bucal.
- **Sensaciones de hormigueo.** El cuerpo se llena de líquidos, que se acumulan a lo largo del día gracias a la fuerza de gravedad. Por esa causa es muy probable que la mujer o persona en gestación se sienta inflamada y que se agudice esta sensación en las noches. Esta hinchazón la sienten generalmente en las extremidades (tobillos y muñecas) por lo que es importante moverlas y al acostarse, elevar un poco las piernas para que drenen y descansen. Si los síntomas persisten y además están acompañados de dolor intenso lo mejor es hacer una consulta especializada.



- **Problemas para dormir.** Con el crecimiento del abdomen, encontrar una postura ideal para dormir es un poco complejo, además de todos los cambios que afectan el descanso. Para ello es importante que pruebe diferentes formas de acostarse para lograr descansar: poner un cojín entre las piernas para lograr un poco de equilibrio o probar medio sentada si siente que se ahoga cuando está reposando boca arriba. Es el momento de descubrir qué postura le favorece más. Además de combinar con el establecimiento de una rutina/ritual antes de dormir que vaya llevando a la mujer y persona en estado de gestación a “bajar las revoluciones del día” como prepararse una bebida caliente, leer, reposar o practicar alguna forma de respirar que la lleve a la calma.

## Las sensaciones emocionales...

*El cuerpo mismo invita a la apertura, a abrirse, a habitar un mismo espacio madre/padre – bebé. Lo cual es una invitación a observarse y a comprender la transformación de una manera amorosa y compasiva.*

*Valderrama, 2024, elaboración propia. Subdirección de gestión técnica para la primera infancia*

Este trimestre se recorre con la certeza del embarazo, el sentir los movimientos de bebé hace que la conexión se amplíe porque se constituye en una señal tangible y concreta de la vida de un ser independiente de quien lo gesta, que además comienza a responder a estímulos como las caricias al vientre, los cambios de temperatura, de postura, a los sonidos, es decir a las rutinas que vive su madre/padre y su familia. Esto hace que haya intercambios e interacciones que provocan que la forma de hablar cambie, que se acaricie la barriga de mamá/papá o que se guarde distancia (dependiendo las costumbres culturales), que se le hable directamente a bebé y que se acentúen los cuidados para mantener la salud.

Comienzan a organizarse planes y actividades para la llegada de bebé, rituales, reuniones, celebraciones y búsqueda de información para estar preparados, se sostienen conversaciones sobre el nombre, sobre cómo será, que hará y qué espacios en el lugar de vivienda o en la comunidad habitará.



## Bebé crece y su capacidad de comunicarse también...

Ya en este trimestre las cejas y los párpados se han terminado de formar y bebé se dedica a crecer, se sienten más sus movimientos, se gira. Ya en este momento responde al tacto, su sistema nervioso está preparado para sentir esas sensaciones. Ahora, además, de que bebé se ha adaptado a los movimientos de la mujer o persona que lo gesta, usa su sistema vestibular para moverse de manera autónoma, tiene tiempos en los que se dedica a experimentar con el movimiento y toma descansos. Entre la semana 17 y 20 se forma el vérnix que es una especie de grasa protectora con apariencia de queso que protege la piel de bebé. Su capacidad auditiva aumenta y logra prestar más atención al mundo exterior, ya que las ondas del sonido viajan cuatro veces más rápido a través del líquido amniótico que a través del aire.

Con un cuerpo en movimiento, un oído más afinado y una piel que ya responde al tacto, bebé cuenta con habilidades para comunicarse con el mundo exterior. Así, independiente se mueve cuando no se siente cómodo o cuando quiere explorar, escucha el corazón de su madre/padre y los sonidos que vienen de fuera, además de captar los cambios de luz. Esas sensaciones le permiten reaccionar y con ello la madre/padre comienza a interpretar lo que posiblemente está sintiendo u ocurriendo a bebé. Se puede decir entonces que estos son los primeros intercambios comunicativos, lo anterior gracias a que “al vientre le llegan a bebé las palabras de la madre [padre], las conversaciones en las que participa, además, experimenta el ritmo de sus palabras y del lenguaje, los acentos, la entonación de su lengua materna, aunque no comprenda aún qué significan” (Karmiloff,2005), sin embargo, esos ritmos y esas entonaciones van dando pista del mundo y la comunidad a la que llega.

### 3. El tercer trimestre. Ser canal de vida

*La energía vuelve a caer o más bien ya no se concentra en el afuera, sino vuelve sus esfuerzos hacia adentro, a conectar con el llamado de canal de vida, con abrazarse, cuidarse y fortalecerse para el parto, se quiere hacer nido para la llegada de bebé.*



*Valderrama, 2024, elaboración propia. Subdirección de gestión técnica para la primera infancia*

Como la capacidad del útero aumenta y bebé sigue creciendo, los órganos internos de la mujer y la persona se mueven para darles paso, el diafragma se eleva, bebé se ubica debajo del tórax lo que hace que la respiración de quien lo gesta cambie, el corazón se mueve hacia la izquierda y todo se acomoda ordenadamente para seguir funcionando y manteniendo estas dos vidas.

De esta manera el cuerpo mismo pide pausa y calma y la mujer y persona en estado de gestación empieza a habitar otro tiempo, otro espacio que lo y la invita con todo y miedos a adentrarse a la preparación de la llegada de bebé, esto contempla estar informados como familia sobre en dónde parir y con quiénes, qué esperar en los servicios hospitalarios, parteras o médicos tradicionales. Lo anterior puede estar acompañado de *ritualitos* en familia, preparar la casa, quiénes acompañarán a mamá/papá y bebé en sus primeros días de post parto, entre otras situaciones que pertenecen al mundo de la preparación del nido.

En este trimestre también hay que contemplar algunos cambios físicos como los siguientes:

### Las sensaciones corporales...

- **El pelo:** por causa del cambio en el metabolismo y la manera en que ahora circulan las hormonas por el cuerpo, el pelo puede crecer más rápido porque se han estimulado los folículos pilosos, no solo los de la cabeza sino también las vellosidades de todo el cuerpo. Estos cambios traen un pelo algo más grueso y abundante. Invite a las mujeres y personas en estado de gestación a disfrutarlo y abrazar el cambio con amor.
- **Incremento de la sensación de calor:** es un momento en el que la sensación de sofoco crece ya que el cuerpo de bebé también irradia calor y la tasa metabólica



basal<sup>4</sup> puede incrementarse porque el cuerpo necesita más energía y por ello se transpira más, especialmente por las noches. Es importante no confundir el sofoco con la fiebre, así que es adecuado monitorear la temperatura si se siente mucho calor y si esa sensación está acompañada con otros malestares como el dolor de cabeza. Para lidiar con el sofoco pueden usar ropa liviana, tratar de no salir de casa en los horarios en los que la temperatura es alta, puede hacer las caminatas antes de tomar el desayuno o antes de la cena. Tomar duchas o hacer inmersión en agua tibia o fría de los pies ayudará a refrescarse y beber suficiente agua para ayudar con la hidratación.

- **Ganas de orinar:** la frecuencia de las ganas de orinar aumenta porque bebé ejerce mayor presión de la vejiga, por tanto, el motivo no es la cantidad de agua o líquido que ingieren las mujeres o personas en gestación, lo cual no debe evitarse, es importante la hidratación, lo mejor es ir a orinar las veces que sea necesario.
- **Sensación de hinchazón** las mujeres y personas en estado de gestación puedan notar y sentir que su cuerpo está inflamado, especialmente en los tobillos, los dedos y la cara, para aliviar este síntoma es aconsejable seguir bebiendo bastante agua, descansar elevando las piernas, evitar estar de pie por tiempos prolongados, recostarse en algunos momentos del día, usar calzado cómodo y evitar medias muy ajustadas. Cuando la mujer y la persona sienta o note que sube de peso repentinamente lo más recomendable es hacer una consulta con el servicio de salud, partera o médico tradicional que está siguiendo su proceso de embarazo.
- **Sensibilidad en los senos y la aparición del calostro.** Así como el cuerpo se ha vuelto más voluminoso, los senos también han crecido porque se están preparando para producir la leche humana, por tanto, se sentirán más grandes y sensibles. En algunos casos saldrá calostro, que es la primera leche que alimentará a bebé, su consistencia es pegajosa, espesa y de color amarillento, éste contiene los anticuerpos necesarios para proteger a bebé de infecciones y además por sus propiedades ayudan a que su estómago se prepare para tomar alimento de manera independiente (porque ya no recibirá más alimento por medio del cordón umbilical), Si el goteo es molesto para la mujer y persona; puede aconsejarle usar alguna toalla pequeña y limpia entre el sostén y cambiarla frecuentemente y usar ropa cómoda que evite el roce con los pezones.
- **Sensación de fatiga.** El crecimiento acelerado de bebé en estos últimos meses hace que la mujer y persona cargue mucho más peso, lo que le conlleva mayor dificultad para moverse y para dormir. Esto es señal de necesidad de pausa y descanso. Es necesario encontrar momentos de reposo, apoyarse en la red familiar y comunitaria para el desarrollo de las labores diarias, es un momento relacionado

---

<sup>4</sup> La tasa metabólica basal (TMB) es la cantidad de energía que el cuerpo gasta en reposo para mantener sus funciones vitales, como la respiración, los latidos cardíacos y la temperatura corporal.



con guardar energía para el parto, por eso las mujeres/personas en gestación buscan refugio y sienten la necesidad de apoyo a flor de piel. Si la sensación de fatiga ya es bastante extrema es necesario buscar acompañamiento médico o especializado, el cansancio extremo puede estar siendo una señal de algún síntoma relacionado con la salud de mamá/papá o su bebé.

- **Sensación de endurecimiento del vientre de vez en cuando.** El útero comienza a prepararse para el trabajo de parto y le va mostrando a bebé y a mamá cuál es la posible sensación de las contracciones que ayudarán a expulsar a bebé fuera del útero. Se siente un endurecimiento leve del útero que no produce dolor y es corto, más o menos de 15 a 30 segundos. Para ir manejando este tipo de molestias se puede recurrir al movimiento: caminar, mover la cadera, balancearse de un lado al otro, tomar respiraciones largas y profundas que acompañen el ritmo de la contracción (endurecimiento leve del útero). Si estos episodios están acompañados por dolor intenso y por secreciones vaginales lo mejor es acudir al especialista y buscar ayuda.

### Las sensaciones emocionales...

Como este es un momento en el que la energía vuelve a bajar y ya se está en víspera del parto, algunos de los miedos iniciales vuelven a estar presentes, la salud del bebé, la capacidad de cuidado para mantener su vida, la red de apoyo con la que se cuenta, entre otras sensaciones que hace que la incertidumbre vuelva a habitar a la mujer y persona en estado de gestación, ahora con más fuerza porque el encuentro con bebé ya es próximo. La atención está puesta en “hacer nido” que se traduce en prepararse para darle la oportunidad a la mente, el cuerpo y el corazón de ser canal de vida y de ir comprendiendo que ahora bebé no estará en la panza sino entre los brazos.

Se podría decir que es un momento de recogimiento, de atesorar lo aprendido, de ver los miedos y las incertidumbres de otros modos, para reconocerlos, comprenderlos y acompañarlos y de soltar el cuerpo y la voz, sacar lo que les asusta por medio de la pintura, las canciones, los movimientos, las palabras y a la vez, reconocer lo que la mujer y la persona necesita para sentirse protegida, segura y amada, para ello se pueden escribir mensajes de aliento, escoger melodías, canciones que la hagan feliz.

### Bebé se prepara para el encuentro con el mundo...



En este último trimestre bebé crece rápidamente, ya tiene las uñas de los dedos de los pies y sus manos, las pupilas de sus ojos cambian de tamaño en respuesta a los cambios de la luz, los huesos ya se están endureciendo, aunque el cráneo sigue siendo blando y flexible, lo cual es muy importante para el alumbramiento. Al terminar este trimestre bebé tiene todo su equipaje listo para nacer (físico, emocional, cognitivo), generalmente se rota y la cabeza comienza a descender a la pelvis.

Aunque en las líneas anteriores se hizo foco en todo el proceso que vive el binomio, por lo importante que es comprenderlo para poder acompañarlo de manera pertinente y sensible, es necesario no perder de vista que todo este proceso es acompañado por parejas, tíos, madres, padres, abuelas, amigas, amigos, vecinas, médicos tradicionales, parteras, doulas entre otras personas integrantes de las familias y de la comunidades que también tienen ideas sobre las maternidades/paternidades y que las acompañan desde allí. Y para ir instalando y acompañando a madres/padres y sus bebés desde las crianzas compartidas es necesario reconocer el papel de los roles masculinos (los padres) en la crianza para lograr el equilibrio en el cuidado, cuyo fin último es salvaguardar el bienestar de todos.

#### 4. La espera se expande a la familia y a la comunidad...

*“De tantos sitios vienes, del agua y de la tierra, del fuego y de la nieve, de tan lejos caminas hacia nosotros... desde el amor terrible que nos ha encadenado, que queremos saber cómo eres, qué nos dices, porque tú sabes más del mundo que te dimos” ...*

**Pablo Neruda, de su poema el hijo, 1952.**

El mundo que damos a niñas y niños está hecho de todo, del agua, la tierra, el fuego, las ideas, las costumbres, las historias y las formas de la comunidad y la familia donde nacen para darle el Bien Venir a esta nueva vida. Las mujeres y personas en estado de gestación, en compañía de sus familias y, compañeras o compañeros de vida van construyendo el espacio físico, económico y emocional para ese nuevo ser, de tal manera que se constituye una red que sostiene las vivencias de madres/padres con todo y lo que conlleva.

En ese sentido, la bienvenida a las niñas y a los niños se teje por medio de acciones que se establecen en medio de acuerdos familiares tácitos o explícitos. Son las familias las que van encontrando sus propias maneras de hacer frente a estas responsabilidades, por lo que es importante que las parejas reconozcan y comprendan el momento que está viviendo (mujer y persona en estado de gestación) en estos primeros meses del embarazo. Esto nos lleva a reafirmar que las crianzas compartidas inician desde que bebé está en el útero y que es esencial vincular en las experiencias a las parejas y a los integrantes de la red de apoyo del binomio.



*“Producir comunidad alrededor de los niños [y las niñas] pequeños a través de los libros, los cantos, los juegos, es una forma de cuidado afectivo, cultural y poético. Quien cuida al que cría protege la humanidad.*

**María Emilia López, 2023**

En algunas comunidades aún es habitual encontrar cuidados colaborativos entre los vecinos o las familias extensas, sin embargo, en otras esta costumbre se ha ido perdiendo, sobre todo en las ciudades en las que es cada vez más habitual el aislamiento de las mujeres/personas que gestan y han parido. Reivindicar el cuidado del embarazo, el parto y el puerperio en colectivo y en comunidad, implica reconocer que *“reunirse en torno al cachorro humano [garantiza] la continuidad de gestos culturales transmitidos generacionalmente... [que] el encuentro con los otros facilita de por sí la emergencia del juego, la diversión, el fluir de la palabra y la narración”* (López, 2019). Si en las propuestas del BienVenir se posibilitan encuentros con comunidades y familias, desde las capacidades, preguntas y saberes de las personas, se pueden encontrar las maneras de ver y escudriñar el papel de los roles masculinos y de las mujeres en los procesos de crianza, empezando por reconocer lo que pueden aportar e ir reflexionando sobre las prácticas alejadas del cuidado sensible. Los encuentros se pueden convertir en espacios de diálogo y creación de nuevas oportunidades en las que cada persona reconoce cómo aporta a la crianza y qué puede ir transformando para acompañar a crecer a las niñas y a los niños de las mejores maneras posibles.

Lo ideal es que todas las experiencias posibiliten o promuevan las redes de apoyo y la participación de la mujer y persona en estado de gestación, puerperio y sus bebés junto con familiares o amigos significativos, con el fin de potencializar las redes de cuidado. Sino se logra hacer de esta manera es esencial que las experiencias grupales y comunitarias y los encuentros vecinales se potencien para que las madres/personas se reúnan y se sientan acompañadas y contenidas.

## EXPERIENCIAS INSPIRADORAS

**Inspiración para las experiencias familiares en el hogar.**

**Respirar...**



*“Una respiración te inicia, te encausa en esta vida, una respiración te desborda y te sumerge en el todo” ...*

**Diana González**

Respirar es una de las acciones que los seres humanos hacen mecánicamente todos los días para estar vivos y no paran de hacerlo. Además, cuando le prestan atención pueden cambiar su ritmo y su profundidad, este es un gran poder porque pueden modelar las maneras de inhalar y exhalar, una acción tan simple que tiene beneficios para conectar con las emociones, para entrar en calma o activar la energía. *“la respiración consciente alimenta el cerebro al llevarle oxígeno y nitrógeno a sus células; da claridad mental, concentración, discernimiento y claridad a los pensamientos y acciones” (González, 2017).* Además, si se vive en tensión, al respirar con pausa, se pueden relajar los músculos, el sistema nervioso y activar el flujo de la sangre.

La práctica de la respiración consciente a lo largo del embarazo le es útil a las mujeres y personas en estado de gestación puesto que les ayuda a centrarse en las sensaciones de su cuerpo y a oxigenarlo. Además, les implica incorporar esta práctica que resultará útil en el momento del parto, ya que cuando se acerca el alumbramiento se pueden vivir episodios de estrés y ansiedad, lo que puede retrasar la liberación de la oxitocina, al conectar con la respiración profunda y pausada los niveles de adrenalina pueden bajar y la sensación de tensión corporal también. Una práctica de respiración se puede hacer en familia, con la pareja o con quien acompaña frecuentemente a la mujer y persona en estado de gestación.

### **Intencionalidad.**

Invitar a las mujeres y personas en estado de gestación y a los integrantes de su red de apoyo próxima a integrar a las actividades cotidianas unos pequeños momentos de respiración consciente y a usarla para ayudar a calmar los momentos de tensión y estrés.

### **¿Cómo hacerlo?... Una idea.**

#### **Materiales o espacios**

- Identificar un lugar en casa en donde la mujer o persona en estado de gestación se sienta tranquila.
- Revise que en ese lugar la temperatura sea cómoda, ni mucho calor ni mucho frío. Si es necesario usar una manta o una cobija bienvenida.
- Caja de colores o marcadores
- Dos hojas tamaño oficio

#### **Apertura.**



- Antes de iniciar, indague cómo se siente la mujer o persona en estado de gestación y pregunte cómo se ha sentido esta semana tanto física como emocionalmente y escúchela con atención.
- Invite a la persona que la acompaña en ese momento a sumarse a la experiencia y a escuchar también. Haga énfasis en la escucha sin réplica.

## Desarrollo

- Ahora, pida a la mujer o persona escoger una de esas situaciones en la que siente molestias (pueden ser físicas o emocionales) y que la comparta con quien la acompaña (tanto el profesional como el familiar que está presente en el encuentro).
- Una vez lo tenga identificado, invítela a darle un color a esa sensación de incomodidad y ofrézcale los colores o los marcadores que llevó y una hoja. Pídale solo colorear o pintar, no es necesario que dibuje, solo que “le de color a esa “sensación ” con el color que ella/él elija y déjela recorrer la hoja por unos minutos.
- Pídale a quien la acompaña que también escoja un color y que piense con qué color podría apaciguar esa sensación que manifestó tener la mujer o persona en gestación, con qué color le podría ofrecer calma e invítelo a realizar el mismo ejercicio en una hoja aparte.
- Luego del ejercicio gráfico invítelos a observar en silencio, primero el que cada uno hizo y luego, proponga intercambiar y observar<sup>[1]</sup>.
- Ahora, sugiérales volver a tomar la hoja que cada uno pintó para ponerla en frente o sobre las piernas. Indíqueles cerrar los ojos y concentrarse en la forma en que están respirando y que identifiquen el ritmo de la respiración: pausado, rápido o agitado.
- Luego, pídales que vayan inhalando y exhalando de manera profunda y pausada: inhalar hasta sentir que los pulmones se llenan, exhalar hasta sentir que se desocupan (hágalo por tres minutos).
- Luego, cuando tengan ya el ritmo de la respiración pausado y continuo, dígales que comiencen a colorear el aire que sale con la exhalación del color que pintaron.

Por ejemplo: si la mujer o persona pintó la sensación de color rojo cuando exhale el aire será de ese color y cuando inhale será del color que pintó la otra persona, por ejemplo, si la pareja pintó de color amarillo, la inhalación será de color amarillo

“Exhala rojo, inhala amarillo, por 5 minutos, recordando que el rojo es aquello que quiero dejar ir o soltar y el amarillo el abrazo o la contención que quiero sentir”.

## Cierre.

Al finalizar pídales abrir los ojos muy despacio y poner en palabras lo que sintieron, conversen alrededor de la experiencia un momento a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se siente poder sentir y comprender lo que les ocurre?



- ¿Qué se siente poder colorear las emociones y darles un lugar?
- ¿Cómo creen que podrían poner en práctica la respiración consciente en el día a día?

Luego, invítelos a tomar las hojas coloreadas y a intercambiarlas haciendo énfasis en que ese intercambio es un símbolo de cuidado: la mujer o persona puede manifestar sus sensaciones y la otra persona la escuchará y apoyará en lo que pueda.

Lo ideal es que la experiencia se pueda vivir en compañía, en familia. Sin embargo, es importante que, si no se logra de esta manera, se ajuste la experiencia a un momento de respiración plena y de identificación de las emociones y las sensaciones a través del color, de forma personal, e invitar a la mujer o persona que identifique algún momento del día en el que sienta que pueda practicar y llegar a la serenidad.

### Orientaciones finales.

Conectar con la respiración puede ser algo complejo para algunas personas que no están habituadas a la práctica, entonces comience a proponer ejercicios cortos de conciencia, de uno o dos minutos hasta irlo extendiendo poco a poco y agregue visualizaciones (como la de los colores), son muy potentes para concentrarse.

Recuerde a los participantes que las prácticas pueden realizar sin necesidad de visualizarse, basta con hacer una pausa en cualquier momento y sentir la respiración y lo que siente el cuerpo para identificar sus sensaciones y atenderlas de la mejor manera, por ejemplo: contar las veces que se respira, dar un paso en cada inhalación o exhalación, cerrar los ojos y sentir el bebé en la panza entre otras posibilidades.

### Recursos.

Algunos recursos para enriquecer la experiencia son:

La importancia de la respiración para la vida:  
<https://www.youtube.com/watch?v=MM5F6LOUTQU>

Ejercicios para descansar la espalda:  
<https://youtu.be/QWTY5rZx27U?si=GaGtB04opu63Jnm8>

### Inspiración para las experiencias grupales o comunitarias.



*¿Quién puede comer por ti? Nadie, es obvio.  
¿Quién puede dormir por ti? Nadie, otra vez.  
¿Y quién puede parir en tu lugar? Nadie.  
Realmente nadie más que tú. Tú y solamente tú.  
En el momento en el que puedas interiorizar este concepto  
fundamental  
resolverás cada uno de tus problemas y dejarás de buscar  
a una persona o un lugar para dar a luz.  
Entenderás entonces  
que hay una sola cosa que hacer:  
quedarte cerca de ti misma.*

**Frédéric Leboyer, 2008**

Quedarse con una misma (o), ir adentro y sentir el cuerpo, sus tensiones, sus dolores y reconocer aquello que se mueve entre la incertidumbre y los miedos es un gran reto y una de las formas de acompañar a las mujeres y personas en estado de gestación para ir adentrándose en esas sensaciones es cantar. Elvira Perejón, neuro educadora y quien acompaña a mujeres y personas con canto prenatal, confirma que cantar relaja la mandíbula y la garganta; además, lleva el cuerpo al movimiento, al ritmo de la voz de la mujer o persona en gestación, entrando en sintonía con ella misma. Si se comienza a cantar desde los primeros meses del embarazo y se practica a diario o frecuentemente la mujer/persona puede tener los siguientes beneficios:

- Cantarle a bebé ayuda liberar oxitocinas de forma natural, lo cual hace que la seguridad de las mujeres/personas y la sensación de “ser capaz” aumente.
- Mediante la vibración sonora que produce el canto la mujer y la persona puede hacer conciencia de su cuerpo y “darle voz” a sus dolores y molestias.
- Respirar profundamente, para tomar aire para cantar e irlo soltando mientras se entona, hace que se haga consciente de esta herramienta: respirar para conectar y sentir el cuerpo, le da pista de cómo quiere transitar cada momento alargando la respiración o haciéndola más pausada.
- Practicarlo hace que se apropie y se utilice en el parto como herramienta para transitar la oleada de contracciones, la voz la lleva y le da respiro mientras acepta el dolor.
- Quizá ese canto, entonado desde la gestación, se convierta en el que a bebé le gusta para llegar a la calma, porque viajó por el líquido amniótico.



-

En la práctica de acompañamiento que hacía Leboyer y otras personas que acompañan la gestación se usa el canto carnático, tradicional de la india<sup>5</sup>. Esta emplea las vocales para ser entonadas de una forma melodiosa y que van llevando a la mujer/persona a un estado de tranquilidad. Sin embargo, junto con la mujer o persona, o con la familia pueden escoger algunas melodías que le traigan tranquilidad y paz, pueden ser de la tradición oral de la comunidad o alguna que conozcan, simplemente deben ir escogiendo algunas que tengan las siguientes características:

- Que tenga un coro repetitivo fácil de aprender.
- Que invite a la vocalización larga y sostenida.
- Que invite a inhalar y exhalar profundo.

### Intencionalidad.

Usar el canto como una herramienta de conexión con las sensaciones corporales que van sintiendo las mujeres y personas en estado de gestación, con el fin de que puedan identificar aquellas que les sirven para entrar en calma y seguridad.

### ¿Cómo hacerlo?... Una idea.

#### Materiales.

- Sillas para cada una de las participantes
- Parlante
- Canción o meditación que promueva la conexión
- Tambor o maraca

#### Prepare el espacio...

---

<sup>5</sup> Canto carnático: [https://youtu.be/ffLLCkFxiAQ?si=C6\\_GpSWxG\\_XCnycb](https://youtu.be/ffLLCkFxiAQ?si=C6_GpSWxG_XCnycb)



- Ponga las sillas en círculo para recibir a las mujeres y personas en estado de gestación y sus familias.
- Invítelas a tomar asiento y deles un momento para conversar entre ellas.

### Apertura.

Cuando todos los participantes hayan llegado, invíteles a levantarse y caminar por el espacio, dando pasos lentos, sintiendo desde el talón hasta la punta del pie. Propóngales conectar el ritmo del caminar con la respiración: mientras la planta del pie esté en contacto con el piso inhale, cuando se vaya despegando exhale.

### Desarrollo.

- Posteriormente, tome el tambor o la maraca e invítelas a dar los pasos, ahora al ritmo de los instrumentos. Haga usted una ronda y luego invite a dos o tres participantes a que marquen ahora ellas/ellos el ritmo.
- Invíteles a tomar asiento, a respirar despacio, a cerrar los ojos y a poner las manos sobre el vientre.
- Ahora ponga la pista de la meditación o canción elegida para la práctica y a medida que lo vayan escuchando invite a las mujeres/personas a sumarse a esa voz. Tenga presente que a algunas personas no les gusta cantar en público, entonces se vale “cantar mentalmente” mientras se animan o a hacerlo con susurros. Esta invitación puede durar entre 6 y 12 minutos, puede ir evaluando el nivel de conexión con la experiencia.
- Mientras cantan invítelas al movimiento a mecerse si lo desean y a “vocalizar grande”, esto les ayuda a aflojar las tensiones de la mandíbula y la cara.
- Pasados los 12 minutos vaya bajando el volumen de la melodía.
- Proponga a los asistentes a hacer cuatro respiraciones profundas y a abrir los ojos lentamente.
- Cuando tengan los ojos abiertos dígales que intenten buscar los ojos de otras cuatro personas para que “se saluden con la mirada” luego de la experiencia.

**Nota:** Es posible que asistan al encuentro familias con bebés en brazos. Para ello, es importante que lleven al encuentro el fular para que cargando a las niñas y a los niños puedan participar de la experiencia. Estos binomios pueden cantarles a sus bebés arrullándolos y en movimiento.



### Cierre.

Pídales que conversen sobre la experiencia y cuénteles qué ventajas tiene cantar y entonar este tipo de melodías durante el embarazo y el poder que tienen para el momento del parto. Sugierales sacar tiempo en la semana para llevar a cabo la práctica por lo menos de 5 minutos. A los binomios de bebés en brazos cuénteles también que es una forma de conectar y llevar a la calma a sus hijos e hijas.

### Orientaciones finales.

Vaya con calma, invite a cantar poco a poco; a muchas personas les cuesta al principio, esta puede ser una experiencia para iniciar cualquier otro encuentro. Las voces de quienes gestan unidas en un solo espacio tienen mucha fuerza contenedora; aprovéchela para recordar que las madres/padres tienen la capacidad de parir y sobre todo de decir y preguntar para sentir tranquilidad y protección.

### Recursos.

Algunos recursos para enriquecer la experiencia son:

**Canto carnático:** [https://youtu.be/jfLLCkFxiAQ?si=C6\\_GpSWxG\\_XCnycb](https://youtu.be/jfLLCkFxiAQ?si=C6_GpSWxG_XCnycb)

Testimonio de una práctica: <https://www.youtube.com/watch?v=dRkstedQwGw>

#### Beneficios del canto prenatal

<https://www.youtube.com/watch?v=ZPzehGjdRcs>

Otros cantos:

**Mi vientre de Rosa Zaragoza:** <https://www.youtube.com/watch?v=Ek8Dhcqn3WU>

**Rumba de las madres:** <https://youtu.be/Et4-sfaE-BA?si=IBzwcFhHPQBzMrDH>

**Vocalización de MA:** <https://youtu.be/E5pYqXW3hXI?si=0vjyNQuXU9Ct3lkb>

**¿Qué canto local conoces? Inclúyelo en tu caja de herramientas.**

### Inspiración para movilizar las experiencias vecinales



*“Le vamos a dar un lugar especial a la voz, a la oralidad al juego con el lenguaje, vamos a sacar la palabra, el saber y la música a bailar con sensaciones y las emociones de estar en embarazo”.*

**Nancy Valderrama, 2024**

Las experiencias con la voz y el cuerpo les posibilitan a las mujeres y personas en estado de gestación, por un lado, ejercitarse y por el otro, hacer vibrar las gargantas al ritmo de la posibilidad de la espera y de conocer a bebé que viene en camino. En los encuentros vecinales pueden compartir canciones, retahílas, rimas, poesías pensadas para arrullar y darle la bienvenida a las niñas y los niños.

### **Intencionalidad.**

Invitar a las mujeres o personas en gestación y a los integrantes de su red de apoyo a reunirse y crear un par de cantos o poesías expresando pensamientos, emociones, sentimientos y situaciones que les inquietan sobre su proceso gestacional para que puedan compartirlo con los demás.

### **¿Cómo hacerlo?... Una idea.**

#### **Materiales o espacios**

- Hojas
- Marcadores o colores.
- Canto o cuento de inspiración, puede ser: Velo que bonito /canto del Pacífico: <https://youtu.be/YACqZzHmg8?si=ChoxeSONPOCHFEol>

#### **Apertura.**

- Organice el espacio para escuchar uno de los cantos elegidos, anime a los participantes a aprenderlo y a moverse a su ritmo.

#### **Desarrollo**

- Ahora invítelos a compartir los cantos y los posibles mensajes que van dejando de las rimas, los dichos, los arrullos sobre bebés y para bebés que ellos se saben, han aprendido o heredado de sus familias. Que los bailen y los canten.
- Invite a cada familia a dibujarlos o a escribirlos

#### **Cierre.**

- Pida a cada familia que escoja a otra familia para regalarle el verso o la canción que escribió y cuénteles sobre la riqueza cultural y tradicional que hay en ese ejercicio y cómo esto ayuda a conectar desde la palabra y el movimiento con bebé.



### Orientaciones finales.

Recuerde que la intención del encuentro vecinal es que sea movilizadado por las mujeres y personas más que por quien acompaña, por eso es ideal que ellas y ellos se tomen la palabra. Si esto no sucede oriente, pero vaya soltando poco a poco.

### Recursos.

Algunos arrullos que se pueden usar en los encuentros:

**Niño bendito:** <https://youtu.be/bJkWp9OyjMI?si=cONW0sotJgPdLTfM>

**Arrullando:** <https://youtu.be/z2hTGDtSmkc?si=ifnd3-xcowm9zz7W>

**Tortuguita vení bailá:** <https://youtu.be/4OJDBJoip6g?si=mcQ994QyOrunesgz>

<sup>[1]</sup> Si la mujer o persona en estado de gestación se encuentra sola, viva la experiencia con ella