

# Educación Prenatal

## Diez reglas de oro para los futuros padres

La educación del niño comienza en la concepción



**OMAEP - Asociación Helénica  
de Educación Prenatal**



Queridos Amigos y Amigas

Uniendo vuestros pasos, guiados por el amor, deseáis que este os conduzca a la felicidad y a la creación de una familia de hijos sanos, felices, generosos, creativos, sensibles a la belleza, e incluso carismáticos.

Os preguntáis...

- ¿Cuándo debemos comenzar la educación de nuestro hijo?
- ¿Cuándo debemos comenzar a ocuparnos de su salud, de su buen carácter, de su inteligencia?
- ¿A partir de cuándo podremos transmitirle optimismo, alegría de vivir y los valores de la vida?

“¡Nueve meses antes del nacimiento!” responden a la vez Sócrates y la ciencia moderna.

¡Y aún mejor, incluso antes de la concepción!

Después de todo, en el nacimiento, el niño tiene ya nueve meses.

En todo el mundo, numerosas búsquedas en medicina, bioquímica, fisiología, genética y en psicología han aportado una nueva luz sobre la vida prenatal desde de la concepción hasta el nacimiento. Todas acentúan la suprema importancia de este periodo para la salud, el equilibrio físico y el potencial creativo del niño al nacer, adulto de mañana.

En este universo que es el vientre materno, el bebé recibe los materiales físicos y espirituales que conforman – al igual que el material genético recibido de los dos padres en el momento de la concepción – el humano en el que se está convirtiendo. De estos meses de gestación dependen su futura salud, su equilibrio, su alegría de vivir, las aptitudes de su alma a dar y recibir el amor, así como su inteligencia, sus talentos, sus dones y sus virtudes o su ausencia de ellos. Una vez nacido, toda su vida se nutrirá inconscientemente de las informaciones moleculares recibidas durante los nueve meses. Incluso su capacidad de amar, la de amar al prójimo, a la naturaleza y a la vida, toman raíces en este periodo inicial.

– ¿Y por qué este periodo prenatal de la vida influencia tanto nuestra salud como nuestra inteligencia emocional y nuestra inteligencia social?

– Porque durante este corto periodo se establecen las bases de nuestro organismo, la formación y programación de los sistemas circulatorio, nervioso, glandular, inmunitario, digestivo, muscular y óseo. Es entonces, durante el embarazo, que se asegura su buen desarrollo.

La sangre de la madre embarazada transporta la materia prima de la estructura del niño y debe poder ofrecerle los elementos necesarios para su buen desarrollo. La calidad de su nutrición es entonces de una importancia primordial, así como su paz interior y su alegría. Ya que cuando estamos alegres, optimistas y felices, secretamos hormonas beneficiosas; endorfinas, oxitocina y su cortejo de hormonas del bienestar, de la misma forma que cuando estamos tristes, angustiados o pesimistas secretamos hormonas del malestar; catecolaminas, adrenalina y su procesión metabólica. En la sangre de la madre, estas hormonas y sus mensajes bioquímicos atraviesan la placenta y replican en el niño las mismas condiciones físicas dejándole huellas, una predisposición a estados similares en el futuro. Tristezas y angustias en la madre no solo influyen negativamente la formación de órganos en el niño, sino que también le dan al líquido amniótico un sabor amargo; y esta amargura, hace que el bebé beba menos de lo que debería. Mientras que alegría, paz, amor, esperanza y optimismo constituyen una materia prima ideal para la formación del cerebro y del sistema nervioso. Y como la oxitocina da un sabor dulce al líquido amniótico, el bebé bebe de manera óptima.

El bebé se forma igualmente gracias a los aportes bioenergéticos de su madre: sus pensamientos, sus emociones, y la vivencia de sus experiencias, están constantemente traducidos en la bioquímica de su corriente sanguínea y constituyen

informaciones. Durante su desarrollo, las células de los órganos del bebé están informadas constantemente de todo y lo registran todo en su memoria. Estos registros, estas huellas, se transforman en una especie de programas que influenciarán la psique y el carácter de la persona a lo largo de toda su vida.

Un cuadro de pensamientos pesimistas, de estrés o de tristeza en la madre embarazada inclinará a su hijo o hija a desarrollar, más tarde, un temperamento nervioso, triste y pesimista, reduciendo sus ganas de vivir y de comunicar con los demás. Allí se encuentra muy a menudo el origen de una agresividad, de una anti-sociabilidad y de un comportamiento auto-destructivo en un adulto. Mientras que optimismo, esperanza, amor y buen humor en la madre embarazada, lleva a una existencia armoniosa, producen los registros que dan lugar a un temperamento optimista, alegre, altruista y creativo, gracias al cual el individuo desarrolla una actitud pacifista, sociable y predispuesta a expresar sus dones y sus inclinaciones profundas.

En el vientre, el bebé escucha la voz de su madre. Escucha todo tipo de sonidos procedentes del cuerpo de ella y del exterior, como la música y la voz de su padre; reacciona incluso a las caricias de las manos posadas sobre el vientre. Muchas investigaciones en psicología transformacional han mostrado que existe un estado de consciencia celular durante la fecundación; las primerísimas células ya son sensibles a lo que piensa la madre, sienten y reciben de aquellos que las envuelven y de su medio ambiente. Día tras día, el bebé resiente el amor de sus padres hacia él y se siente feliz, por el contrario, su indiferencia o falta de deseo hacia él son experiencias de las más trágicas que harán de su vida de niño y de adulto más difíciles.

### **¡Nueve meses bastan para cambiar el mundo, para que vosotros cambiéis el mundo!**

Tal es vuestra fuerza, confirma la epigenética – ciencia de orígenes fetales de la salud y de enfermedades en el adulto – que explica como la mujer embarazada y, por extensión su pareja, participan a la elaboración del ADN de su niño como ingenieros genéticos. Este conocimiento es de una importancia suprema e implica un rol poderoso de los padres en la formación de sus hijos.

Cuerpo y psique siendo interdependientes, lo vivido por la madre se convierte en la biología del feto.

De este modo, como ingenieros en genética, los padres ofrecen a sus hijos las mejores condiciones posibles para una formación prenatal armoniosa. Ellos

contribuyen no solo a la salud de sus bebés, sino también a la salud de los adultos del mañana.

El objetivo de este folleto es de ofrecer a las parejas informaciones primordiales. Los padres siendo los primerísimos y más poderosos educadores de sus hijos, son ellos quienes deben transmitir una manera de vida edificante y amplia de amor. Aquí es donde reside el regalo máspreciado que pueden ofrecer a sus hijos.

El verdadero educador, tal y como haría un jardinero, se asegura que el árbol esté bien arraigando desde el principio, ya que así le será más fácil crecer y dar frutos más adelante.

Esto es lo que significa Educación Prenatal: una educación benéfica para cada nueva generación.

¿Pensáis que este conocimiento es nuevo? Es una novedad para la ciencia contemporánea, pero para diversas tradiciones antiguas del mundo, como la india, la egipcia o la griega, han enseñado este conocimiento. Las mujeres embarazadas toman consciencia de sus responsabilidades, de su poder de tejer salud y virtudes para sus hijos.

Pitágoras decía: “No es justo que aquellos que aman a los perros, los caballos y los pájaros hagan todo lo posible para que su descendencia sea sana pero que para su propia descendencia los humanos no tomen ninguna precaución.”

Según Platón, “Los jóvenes, sobre todo durante el periodo de gestación, deben prestar atención a no hacer nada que pueda perjudicar su salud, nada violento o injusto... ya que esto se registra en el cuerpo y en el alma de sus hijos” y “Las mujeres embarazadas no deben vivir en las pasiones y la tristeza, sino que deben vivir con honor, alegría, calma y buen humor”

Aristóteles enseñaba que “El intelecto de la mujer embarazada debe ser calmado, ya que sus hijos absorben la vida a través de ella, como las plantas hacen a través de la tierra”

Para la pareja, esta toma de consciencia de un objetivo común tan importante, enriquece y profundiza su amor.

## **Diez reglas de oro para los futuros padres**

# 1. ¡La Concepción es el principio!

*“En todas las artes, el principio es un experimento importante para el conjunto de la obra, en la construcción de los edificios, la importancia está en los fundamentos, en la construcción naval, la importancia está en el casco... De esta manera, en una sociedad, la manera en la cual las parejas se unen y el principio de la vida son muy importantes para su prosperidad”*

*Ocelle of Lephkade, Pitagórico*

- ¿Cuál es de verdad el secreto de la felicidad en pareja?
- El amor entre ellos es un objetivo común.

Este secreto es simple: intentar hacer al otro feliz, pensar en él o en ella con desinterés, sin esperar nada a cambio, ofreciendo su amor pensando en el bienestar de vuestro compañero o compañera. Se trata de expresar vuestro amor a través de una buena comida, una salida que a él o a ella le guste, un masaje amable, una buena palabra, una caricia dulce, guardar silencio cuando el otro está cansado, una mirada llena de admiración allí y allá, animar, dar un paso atrás en un conflicto, comunicarse con dulzura, etc.

Es bueno saber preservar un poco de tiempo y de espacio, para reflexionar y profundizar el contacto consigo mismo, de recargarse, de reposar y ocuparse de lo que os apasiona. Así conseguiréis disfrutar plenamente de este vínculo que os une, quedándoos interiormente libres.

Mucho antes de la concepción de un niño, decidid de no fumar más y de no beber más alcohol, de alimentaros sanamente, de pasear en la naturaleza tomando tiempo para respirar profundamente, y sobretodo decidid de cultivar entre vosotros un amor profundo y espiritual, comunicad con comprensión, admiración y alegría. Preparad la venida de vuestro hijo cultivando un estado de plenitud, tomad consciencia de que vuestro organismo y vuestra psique necesitan de un tiempo para prepararse para acoger una nueva vida. Por lo tanto, dejadle tiempo a vuestro hijo para venir a vosotros.

- No seáis impacientes, vendrá.
- Baños de sol matutinos en el bajo del vientre ayudan a las trompas a volverse más sanas y dan a la mujer más fertilidad. La abstinencia y la retención durante un periodo refuerzan el espermatozoides del hombre.
- Una comida sana compuesta por frutos frescos, frutos secos (almendras, pasas, nueces), de trigo germinado en las ensaladas. Tomad únicamente zumos de frutas y legumbres durante dos o tres días, elimina toxinas, purifica la sangre y os hace a los dos más fértiles.

- Vivid vuestra unión admirando en vuestra pareja sus lados más bonitos, sus mejores cualidades, sus dones, su grandeza de alma y dejad sus defectos de lado. Amad el cuerpo y la vida que brota del corazón de vuestra pareja, compartid vuestras aspiraciones más altas.

Durante la unión del hombre y la mujer, sus sentimientos y sus pensamientos se inscriben en el ADN del niño que conciben, constituyendo así la piedra angular. En el momento donde vuestros cuerpos se unen, desead que un ser de paz y amor, lleno de dones y de salud, venga a alegraros...

¡La concepción es el principio de la vida, donde el amor preside!

“Los niños de los enamorados son hermosos e inteligentes”, nos recuerda la tradición.

Desead vuestro hijo en todo vuestro ser, ya siendo padre y madre en corazón y espíritu.

Esta actitud de admiración, de estima y de amor en la pareja crea un filtro que favorece una codificación genética portadora de vigor y de salud, sean cuales sean las tareas hereditarias de las últimas generaciones en las líneas maternal y paternal. La epigenética nos muestra la supremacía de lo vivido sobre lo heredado, particularmente edificante en la concepción y durante el embarazo. Sí, la bella calidad de vida de la pareja y la profundidad de sus intercambios influyen la biología de su hijo organizándola para él, una genética que responde a su experiencia.

## 2. ¡Nueve meses... para engendrar un nuevo mundo!

**“Solo puede haber respeto hacia la naturaleza y el hombre si hay primero un respeto hacia el hijo en el seno de la madre. La ecología en el vientre materno asegura la ecología en el mundo” Dr. T. Verny**

¿Acabáis de enteraros que esperaréis un hijo? ¡Ya sois padres!

Llenaros de alegría, entusiasmo, de gratitud y de orgullo: es un gran honor poder aportar al mundo una nueva vida. ¡Vivid la espera del nacimiento de vuestro hijo como una fiesta en la cual este es vuestro invitado de honor!

¡Vuestras otras ocupaciones, los problemas a los que debéis enfrentaros y vuestras dificultades son secundarios ante el trabajo formador y pedagógico que la naturaleza os confía!

Madre, tanto como puedas, vive el embarazo en alegría, elevación, gratitud y asombro. Canta, lee, camina, haz todo lo que te inspira y te alegra, para que las hormonas de alegría circulen en tu sangre y para que el cuerpo de tu hijo se desarrolle armoniosamente. Su cerebro se construirá entonces correctamente y más tarde será inteligente, atento, dinámico, estable, sociable, paciente, psíquicamente resiliente, bueno y alegre y estará lleno de salud. Los estados superiores de tu alma de madre son materiales de calidad para los fundamentos robustos de la salud, de la inteligencia y de los dones de este futuro adulto.

Padres, incluso en las dificultades, en los momentos de duelo imprevistos, de diversos problemas, hablad a vuestro hijo. Decidle que la vida también está hecha de dificultades, pero que vuestro amor hacia él es inalterable y que la vida es ante todo un gran regalo, lleno de alegría.

El Dr. Thomas Verny, uno de los fundadores de la psicología prenatal, explica que vuestro amor es su escudo, le protegerá pase lo que pase.

Es entonces cuando lo preparas para hacer frente a las dificultades que encontrará con dinamismo, optimismo y espíritu para que todo el mundo salga ganando.

¡Tú eres la Madre, tú eres el Padre de la humanidad de mañana!

Acordaros: vuestra vida armoniosa y noble en pareja durante el embarazo neutraliza incluso aspectos negativos de vuestro legado genético y favorece la expresión y el fortalecimiento de los aspectos positivos. En esto consiste la gran fuerza de la mujer embarazada, de la pareja que espera un hijo.

### **En el momento de la concepción, el hombre y la mujer aportan un plan al nuevo ser:**

La mujer es la madre tierra: la cuál durante nueve meses da las materias primas para la realización de este plan. En la "obscuridad" de su cuerpo, forma un nuevo ser humano en carne y hueso, con un carácter, con talentos e incluso con el genio inscrito en su potencial. Al igual que en la construcción de una casa el constructor puede rectificar las dimensiones de una habitación, decidir de hacer ventanas más grandes, elegir los materiales más sólidos y mejorar los planos, la mujer embarazada ha recibido de la naturaleza el poder de colaborar con la vida. Su poder de formadora durante la gestación es espectacular. Ella puede construir lo mejor de lo mejor, lo más formidable, corrigiendo defectos eventuales del plano, del material genético dado en el momento de la concepción.

El hombre es el oxígeno de esta madre tierra. Él debe estar embarazado de su mujer, y tal como un obrero infatigable, debe abrazarla a través de sus pensamientos, de su amor, de sus intenciones y debe crear los ambientes más inspiradores para su trabajo de formadora. Su vocación es ofrecer a su compañera los valores que desea que nazcan dentro de su familia.

## **3. ¡Descansa, vive y nutrete bien!**

**“No basta con que las familias tengan muchos descendientes, lo más importante es que nazcan bellos seres humanos. Gracias a ello las ciudades tendrán paz y las casas serán gobernadas con sabiduría.”**

**Ocelle de Lefkade, Pitagórico**

Necesitas descansar. Preferiblemente, acuéstate pronto con el fin de que tu cuerpo pueda regenerarse mejor. Asegúrate de apagar los aparatos electrónicos (incluso los móviles) que se encuentren cerca de tu cama, con el fin de evitar sus iones positivos ya que perjudican tu organismo.

Justo antes de dormir, pon tus manos sobre las zonas tensas y alívalas. Calma tu cuerpo, dialoga con tus células, escúchalas y dales las gracias por su trabajo. Pídeles restaurar la armonía entre todos tus órganos. Tu bebé aprovechará este momento profundo de relajación.

Es en el comienzo del día en el que las fuerzas de la naturaleza son más beneficiosas y dinamizadoras para tu salud y tu psique. Cuando de levantas temprano, aprovechas al máximo las energías vivificantes de la naturaleza. Cuando tengas la oportunidad, date un paseo matutino por la calle o en la naturaleza, o báñate en el mar o en un río o en un lago mientras que los rayos de sol te ofrecen sus primeros elementos más preciados. Aprovecha la nieve en invierno y lluvia en primavera. Camina con los pies descalzos en el rocío, tu cuerpo se alegrará.

Tu bebé tiene el sentido del gusto. Más tarde le gustará lo que solías comer durante el embarazo. Nútrete de alimentos frescos que han acumulado los rayos beneficiosos del sol: frutos y verduras en abundancia, leguminosas, cereales (trigo completo, cebada, quínoa, mijo, avena, arroz integral), aceite de oliva prensado al frío, frutos secos y nueces, pan semi-integral con levadura, miel y azúcares poco refinados. Escoge tanto como sea posible los alimentos procedentes de una agricultura duradera y respetuosa.

Intenta comer pescado, de dos a tres veces por semana, en vez de carne. El pescado es rico en aceites grasos beneficiosos para la formación del cerebro de tu hijo. También están las algas, estas favorecen el nivel de antioxidantes en tu sangre, son ricas en aminoácidos de calidad y aportan micro-nutrientes y minerales esenciales para la salud y la digestión.

De uno a dos zumos pequeños de brotes de hierbas verdes por día; de apio, zanahoria o de remolacha, son los elixires de vitalidad para tu organismo. Elimina, tanto como sea posible, el alcohol, el tabaco y las bebidas energéticas o químicas. Mantente alejada de los alimentos que contengan margarina, azúcar blanco, harina blanca y edulcorantes artificiales, ya que son tóxicos y sobrecargan el trabajo de tus células y las de tu bebé.

Cada comida es una cita de amor con la vida. Siéntate a la mesa con calma, con alegría y con gratitud. Piensa en el camino recorrido del grano que te comes, el cuidado que la naturaleza que le han dispensado y piensa en las virtudes que le transmite. Hasta dejarte evadir por un sentimiento de reconocimiento hacia esta ofrenda tan generosa. Mastica completamente cada bocado mientras respiras, tu digestión será facilitada y el alimento te nutrirá mejor. Saborear lo que comes armoniza tu cerebro emocional. Recibes sabiduría y salud para ti y para tu hijo. Nutriéndote bien, ¡le formas un cuerpo sano y le inculcas buenos hábitos alimentarios de por vida!

## 4. La respiración profunda

**“La respiración es vida, y si respiráis bien viviréis más tiempo en la tierra” Proverbio Sánscrito**

Estés donde estés, respira profundamente. Las respiraciones profundas oxigenan tu sangre, tu cerebro y ayudan a la formación armoniosa de tu hijo. Tres minutos de largas respiraciones, algunas veces al día, traen coherencia entre tu corazón y tu cerebro, lo cual optimiza tu salud.

Cada día, piensa en tomar un cuenco de iones negativos. Se encuentran en abundancia en los parques y los bosques, cerca de los pinos y de los eucaliptos, en la costa del mar y cerca del agua que fluye - ¡incluso la del grifo! Y son innumerables en la aurora.

Respira el perfume de las flores y de los olores naturales que te gusten. Tu bebé los recibe. El olfato es un sentido que equilibra directamente el cerebro emocional. Para él, el aroma de una planta es una transfusión energética.

“La respiración es un puente que une la vida y la consciencia, que une tu cuerpo y tus pensamientos.” Thich Nhat Hanh

El canto, la marcha a pie, la danza suave, la natación y toda actividad física armoniosa que requieren respiración son un tesoro para el embarazo. La lectura de textos bellos en voz alta y la recitación de poemas son también ejercicios excelentes para tu cuerpo y para tu alma. Te sentirás inspirada.

## 5. Vive en la belleza

**“El objetivo de la educación es de enseñarnos a amar lo que es bello.” Platón**

¡Tu bebé siente todo! Tus pensamientos, tus sentimientos, tus impresiones, tus experiencias. Cada pensamiento poético o vulgar, cada sonido, cada imagen bella o fea, cada gesto tierno o violento son informaciones que se inscriben en su subconsciente e influyen tus decisiones. Te toca a ti escoger a que le expones. Preocúpate en cerrar las puertas interiores, a no ser receptiva a aquello que es discrepante alrededor tuyo como la difamación, el cinismo, la indiferencia, la mala voluntad y toda forma de violencia social. Aparta tranquilamente pensamientos y sentimientos negativos procedentes de las preocupaciones de la vida cotidiana. Dite a ti misma, afrontando estas dificultades con paciencia, que es pasajero, que todo esto va a desaparecer como la nieve o las nubes que el sol disipa.

Para formar un hijo bello en tu cuerpo y en tu espíritu, cultiva emociones felices. Aprende a transformar tu angustia, tus miedos, tus tristezas, tu cólera y tus amarguras. Durante el embarazo, el miedo a lo desconocido es a menudo fuente de ansiedad. Coge refugio en el presente ofreciendo en tu seno un nido tierno y caluroso a este tesoro que crece en ti.

Platón nos dice que el único nacimiento verdadero es el nacimiento de lo que es bello. Ocupa tu mirada, imaginación, inteligencia y alma de grandeza, belleza y de verdad. Admira el arte, la historia de personajes buenos y sabios, y sus cualidades más grandes y sus ideales. Toma cita con tu pareja, para compartir poemas y textos que inspiren, inviten a la alegría, a la belleza, y a los grandes valores de los humanos y de la vida. Creced en la belleza de la naturaleza, celebrad su vida,

su fuerza, luz y vitalidad: un amanecer, un cielo estrellado; el esplendor de las flores, de los árboles y de las montañas. Lo que admiráis juntos ayuda a formar un hijo sano, bello y le inculca una sensibilidad artística y moral. A vosotros, esto os aporta serenidad.

## 6. Potencial de los colores de la luz

**“Déjame, oh déjame bañar mi alma en los colores; déjame beberme el arco-iris.” Kahlil Gibran**

La naturaleza es resplandeciente, está repleta de colores. Estos tienen el poder de fortalecer nuestro sistema inmunitario. La ciencia de los colores tiene aplicaciones en fototerapia y en cromoterapia que unifican la intensa luz blanca, así como las luces del color del arco-iris con fines terapéuticos. Cada uno de los siete colores actúan sobre nuestro cuerpo y nuestra psique, los cuales son visibles a través de un cristal que deja pasar un rayo de sol. Cuando tu mirada intercepta uno de estos colores, cuando su belleza te emociona y cuando la invitas a tu interior, grandes efectos beneficiosos se desprenden para tu hijo.

**El rojo aporta fuerza y dinamismo a tus músculos**

**El naranja armoniza tu sistema circulatorio y tus sentimientos**

**El amarillo desarrolla tu sistema nervioso y tu inteligencia**

**El verde tonifica tu sistema digestivo y te nutre de esperanza**

**El azul apacigua y amplifica la potencia de tus pulmones, les aporta serenidad**

**El añil sostiene y nutre tu estructura ósea, te inspira justicia y estabilidad**

**El violeta alegra tu sistema hormonal e inspira tu espiritualidad**

Imagina tu hijo bañándose en la luz de estos colores solares. Piensa que tiene todas sus cualidades, que expresa sus virtudes. Sus células absorben esta luz benéfica y la utilizan en la formación de órganos, haciéndolos sanos y luminosos.

Une tu hijo a los poderes de la vida. Admira los colores del prisma y sus matices en las flores, en los frutos, en las legumbres, en el cielo, en las praderas, en las llanuras, en el mar y en la montaña. Vístete cada día con colores claros y luminosos. Decora tu casa con cojines, sábanas y cortinas de colores brillantes.

¡Contempla el alba serenamente, deseando de todo corazón las mejores cualidades para el alba de vida que llevas en ti!

Admirando la luz del sol naciente, pide para tu hijo una inteligencia luminosa y un corazón lleno de dulzura, de bondad y de amor. Deséale una voluntad fuerte y creadora, un cuerpo sano y vigoroso. Acuérdate, ¡tu imaginación es una fuerza formadora!

Haz marchas al sol matutinas y abre tu casa a su luz, esta posee poderes antidepresivos y revitalizantes, constatados por la ciencia. Durante la noche, pasea tu mirada por la bóveda celestial salpicada de soles lejanos, déjate inundar de su infinito, tus preocupaciones se aliviarán. Escoge una estrella, pídele su amistad y su bienvenida, confíale tus sueños, intenta comprender los suyos.

## 7. Escucha y canta, haz música!

**“La música da un alma al universo, da alas al espíritu, da vuelo a la imaginación y vivifica todo.”**

**Platón**

Desde la concepción, el bebé entiende con todas sus células. Ofrécele música radiante a tu hijo. El *efecto Mozart* es bien conocido, pero, ¿sabes cuánto Vivaldi, Haydn, Rossini, Bellini y tantos compositores pueden alegraros, a ti y a tu bebé? Su música ayuda a la formación armoniosa de sus órganos, activa su cerebro y lo conecta con tu alma. Los cantos tradicionales de cada país celebran una riqueza de nuestra humanidad. Extrae de este gran tesoro lo que le gustaría ofrecer a tu hijo. Por siempre, tendrá el amor de la música.

Estudios sorprendes han demostrado el efecto de desestructuración de la música con ritmos claros y sincronizados sobre los organismos vivos. No obstante, representan la mayoría de música que nos rodea y, a partir de las cuales, hemos cogido el gusto desde la infancia. Por lo tanto, no es natural para la mayor parte de las parejas de conseguir servirse de este tipo de música disonante. Pero los bebés reaccionan, y es común que una mujer embarazada sea obligada a abandonar un concierto demasiado intenso, a causa de las patadas que recibe de su bebé. Por lo tanto, es importante proteger la formación de tu bebé seleccionando con delicadeza los sonidos que le llegan. La música actúa sobre la materia.

“La educación musical empieza antes del nacimiento” explica el grande violinista Yehudi Menuhin; cántale, tú y su padre. Tararearle con alegría. Verterle música de vuestro corazón. Sus células se beneficiarán de una manera inimaginable. Una vez nacido, se acordará de vuestra voz, de su musicalidad. Y habréis contribuido a que más tarde tenga una mente clara y a que sepa expresarse bien.

## 8. ¡Imagina tu hijo como un sembrador de paz!

**“No hay camino hacia la paz, la paz es el camino” Gandhi**

Imagina tu hijo como un adulto, un ser sano, sereno, guapo, creativo, empresario, justo, honesto, sabio, feliz de ayudar a los demás...

Inspírate de las cualidades que admiras profundamente en los que te rodean y también de los héroes y benefactores que pueblan los cuentos y las leyendas que amas. Extráelos de los libros, de

las películas, de las piezas de teatro y de los espectáculos ricos de carácter que te llaman la atención y deséalos para tu hijo.

Sobre la isla griega de Karpathos se aconseja a la mujer embarazada de contemplar el sol naciente deseando que su luz penetre la inteligencia de su hijo, que su calor impregne su corazón con el fin de que el amor y la bondad reinen en él, y que tal vigor vivifique su cuerpo físico. ¡Qué ejemplo! Tu hijo estará encantado de tal regalo y no lo olvidará jamás. En efecto, “todo es memoria”, enseña el Dr. Debré, “la entidad viviente siente, registra; el organismo no olvida nada.”

Y observando montañas altas, caminando por los árboles grandes de un bosque, une tu hijo a su majestad, acostúmbrale ya a elevar su vista hacia lo que es insondable y hacia lo que nos inspira. Incribirás tu reconforte en él y lo protegerá del orgullo.

Delante un mar calmado y tranquilo, desea serenidad para tu hijo. Mientras que las olas son fuertes, llénate de su poder y desea dinamismo para tu hijo.

Observando flores, oliendo su perfume, ofrece a tu hijo su belleza, su magnetismo y su pureza.

Bajo un cielo estrellado desea que tu hijo sea bendito por esta grandeza y esta sabiduría infinita. Ofrécele inspiración y sueños.

Uniendo así pensamiento y amor, multiplicas el poder de lo que imaginas y de lo que se inscribe en la memoria de las células de tu bebé. Más tarde, estos deseos magníficos le guiarán en su vida. ¡Tu imaginación es formadora!

Este poder formador de la mujer influencia el desarrollo físico y psíquico del feto, como varias ramas nacientes de la ciencia empiezan a demostrarlo.

Invita el padre a imaginar, ya que sus visiones y sus deseos magnifican la sinergia entre vosotros tres. La riqueza de la vida interior del padre genera el ambiente en el que la familia florece.

Sed ambiciosos y pedid las virtudes más grandes para vuestro hijo. Lo preparáis no solo para vosotros, pero para todos, para el mundo en el que él vivirá.

Recuerda: ¡Tu eres madre de la humanidad del mañana!

## **9. ¡Ámalo! ¡Y él se amará, amará a los otros y a la vida!**

*“El mundo que dejaremos mañana a nuestros hijos depende de los hijos que nosotros demos a luz” F.M. Zaragoza*

Utiliza todos los recursos que te permitan acoger este embarazo, de aceptar y de amar este bebé. Él sufre si no lo aceptas, quiere tu felicidad. Si te es difícil aceptarlo habla con tu hijo

explicándole el porqué de tus sentimientos, y sobretodo dile que no es su calidad de ser que te causa dificultades.

Si es un chico y deseabas una chica, él se da cuenta y sus circuitos hormonales se perturban. Así mismo, si es una chica y deseabas un chico.

Es mejor desear un ser humano, sano y fuerte.

### **Tu hijo es único, hónralo.**

Comunícate con él, háblale, él te escucha, te comprende, escucha sus mensajes. Ámalo para ofrecerle la alegría de venir al mundo, de amar la comunicación y de alegrarse de la vida. Acariciarlo, tú y su padre, a través del vientre. Se sentirá deseado y estremecerá de alegría. El pediatra neonatólogo J. P. Relier explica que “El amor, para el futuro nacido, es la explicación la más propicia a la creación de la sináptica de su cerebro.”

Cuando algo sale mal, puedes hablar a tu bebé y puedes explicarle con amor que incluso si la situación es difícil, lo amáis, lo respetáis, ¡lo consideraréis un ser maravilloso portador de todo lo posible!

El amor incondicional hacia este bebé que esperas moldea sus bases neuropsicológicas para que se convierta en un ser sereno, capaz de crear a su alrededor situaciones de reconciliación y de paz, de encontrar soluciones innovadoras y de comunicarse con todos.

Tu bebé se nutre de lo que comes, del aire que respiras, de las imágenes, de la luz y de los colores que admiras, de la música que escuchas y de las sensaciones que aprecias. Las palabras que le diriges, tus caricias, el amor que le aportas, las imágenes y visiones que creas para él, lo que le deseas y tus ideales de vida son sus alimentos esenciales. Tu vida interior, lo que piensas sobre ti misma, sobre los demás y sobre el universo se transforman en informaciones bioquímicas que sus órganos en formación asimilan fielmente.

Y tú, querido padre, tu eres el pilar de tu compañera embarazada, apórtale todo tu apoyo, eleva tu amor hacia ella, calma ciertos de tus deseos con el fin de ennoblecer vuestra relación. Háblale a tu hijo, ofrécele tu protección y tu amor. Eres padre, ¡piedra angular de vuestra felicidad familiar!

“¡Que el padre tenga a la madre y al hijo en sus pensamientos y en su corazón!”  
Proverbe Chinois

Juntos, trabajad para el futuro de vuestro hijo, y al mismo tiempo para el futuro de vuestra relación. Sois constructores de los ciudadanos de mañana, trabajad con todo vuestro corazón para una sociedad de paz, de creatividad y de valores elevados. Vuestra obra es grandiosa, lo veréis pronto...

## 10. Nacimiento: un encuentro de almas Lactancia: un gran misterio

*“El bebé debe comenzar a amamantar en la primera media hora después del parto. En este momento sabe por instinto lo que debe hacer. Más tarde, deberá aprender”*

Dr. Michel Odent

Madre, cuando llegue el momento bendito en el que nazca tu hijo, ofrécele su primera mirada. Ojos con ojos, tienes el poder maravilloso de activar el cerebro de tu recién nacido con las hormonas de la felicidad. Padre, si tú eres el primero en vivir esta mirada, pon tu ansiedad de lado, estate presente como nunca y déjate maravillar.

Pósallo sobre tu cuerpo querida madre, dale tu calor y ofrécele tu seno.

La primera mirada que intercambiéis, el calor de tu cuerpo, tu tacto, tu piel, tu olor, tu voz, su primera mamada, constituyen la mejor de las bienvenidas para tu hijo. Una bienvenida que os dará a los dos un profundo sentimiento de seguridad, base fundamental de las inteligencias emocionales y sociales. Además, este contacto de piel con piel garantiza una buena colonización microbiana de tu hijo, microbios muy importantes en la construcción de su sistema inmunitario.

Amamanta tu bebé con la misma actitud interior que durante el embarazo. Al igual que tu sangre, tu leche está impregnada de tus sentimientos, de tu amor y de tus pensamientos.

Mientras que amamantas a tu hijo atentamente, el poder de vuestro vínculo es reforzado.



**Queridos Padres,**

**¡Aplicad, a vuestra manera, estas diez reglas de oro para obtener grandes resultados!**

**Mediante un embarazo consciente, veréis a vuestros hijos progresar felices y exitosos de manera magnífica en la infancia y en la edad adulta.**

**Aseguraros de que, incluso si tomáis consciencia de estas reglas de oro en un embarazo bien avanzado, nunca es demasiado tarde para empezar a aplicarlas y a comunicar conscientemente con vuestro hijo.**

**Podéis también inspiraros de estas reglas de oro y hablar a vuestros hijos mientras duermen en un sueño profundo, compartiéndoles vuestro amor y vuestra alegría de ser padres. Vuestras palabras alcanzan sus subconscientes y son muy eficaces.**

**Vuestros hijos estarán agradecidos en el futuro.**

**La sociedad os estará agradecida, ¡le habréis dado obreros de primera calidad para construir un futuro mejor!**



**Queridos Amigos,**

**Nuestro país y el mundo tienen una gran necesidad del mensaje simple y poderoso de la educación prenatal. Transmitirlo a vuestra familia, a vuestros amigos y a vuestros compañeros. ¡Se trata de un trabajo de interés general de la más alta importancia, y de aportaciones benéficas!**

**¡Divulgando estas informaciones, trabajáis para un mundo mejor y os convertís en benefactores de la humanidad!**

**Mis deseos más sinceros están con vosotros.**

