

Programa de embarazo, nacimiento y crianza basados en Mindfulness (curso basado en el programa MBCP)



Ser madre o padre puede ser una experiencia profundamente transformadora, se producen cambios en las prioridades, en las creencias, en los valores; también hay cambios a nivel físico y emocional.

La forma en la que nos sentimos física y emocionalmente afecta a nuestros hijos desde el periodo de gestación, siendo el embrión/feto muy vulnerable a los cambios fisiológicos que acontecen en la mamá durante situaciones vitales estresantes y causantes de ansiedad.

Existe evidencia científica de que el estrés y la ansiedad son factores de riesgo, por eso que reconocer y aceptar los cambios que se producen en nuestro cuerpo, en nuestras emociones y en nuestra vida puede ayudarnos a vivir plenamente este proceso cultivando así, nuestra salud y bienestar desde el comienzo.

Los cambios también se producen en los padres -por eso los incluimos también en el programa de preparación para trabajar conjuntamente-, además se sabe que los problemas que experimentan las mujeres embarazadas (depresión, ansiedad, gestión emocional) son comunes también en los padres, que muchas veces quedan al margen y no son tenidos en cuenta.

Durante las clases se incorporan la educación prenatal y el debate de cómo aplicar habilidades de mindfulness para superar el temor, dolor, síntomas físicos y la angustia que puede acompañar el embarazo, el parto y el periodo postnatal temprano, así como el aprendizaje de la atención plena y su utilización para cultivar la alegría y el bienestar en el embarazo y la crianza de los chicos.

La atención plena prepara a los padres para el parto y ayuda a reducir el riesgo de depresión postparto, aumentando también la disponibilidad de atención para el niño. La interacción temprana entre los padres y sus bebés establece una base importante para las habilidades sociales posteriores del niño tanto emocionales como cognitivas. Las sutilezas de la interacción en esos momentos están gravemente afectadas por la preocupación de los cuidadores adultos.

Así si la madre o el padre están atrapados en sus propias preocupaciones o emociones sin estrategias útiles para gestionarlos no pueden ser capaces de percibir las señales momentáneas de sus bebés que son la base de apego seguro y del que va a depender su posterior desarrollo cognitivo. De ahí la inclusión de la crianza de los hijos en el programa prenatal, al tiempo que la enseñanza de

habilidades que disminuyan la vulnerabilidad al estrés, la ansiedad y la depresión.

Mindfulness es una práctica que nos ayuda a ser conscientes de nuestro presente y aceptarlo abiertamente por lo que puede ayudar a la mamá gestante a aprender a estar serena y tranquila ante los acontecimientos de la vida y los cambios propios de la gestación, incrementar el grado de consciencia de su propio embarazo y desarrollar una comunicación más amorosa con su bebé y con su pareja.

Creemos que el mindfulness enseña habilidades que pueden mejorar los resultados neonatales porque entrena la capacidad de los participantes para asistir a la experiencia momento a momento, la autocompasión, sin juicio, a identificar y desactivar desde el pensamiento reflexivo y la aplicación de mindfulness en las interacciones de los padres.

De esta manera el mindfulness tiene el potencial de reducir el riesgo de depresión perinatal y la ansiedad mediante el fomento de la aceptación y la atención que no juzga la experiencia.

A su vez también reduce la preocupación de los padres y mejora su capacidad de responder de manera sensible a las señales del lactante y a sus necesidades apoyando el desarrollo infantil saludable y contrarrestar los efectos negativos típicos de la angustia postnatal en la interacción padre-hijo, así como los cambios reportados en la experiencia del parto y también en la relación con el bebé después.

OBJETIVOS

-Conocer el concepto y los efectos beneficiosos de mindfulness en mujeres embarazadas y sus parejas (si la tienen).

- Detectar a tiempo señales físicas, mentales y emocionales asociadas al embarazo, reconociendo el impacto que éstas tienen en su cuerpo, emociones y pensamientos
- Observar los patrones de la mente para poder detener la escalada de pensamientos negativos que pueden agravar el dolor o la depresión, disminuyendo así la tendencia a estar en piloto automático.
- Cuidar de sí misma física, emocional y mentalmente para poder de ese modo cuidar y proteger a su bebé.
- Aprender a responder con conductas de autocuidado a las señales de estrés, en lugar de reaccionar de forma automática a ellas cultivando la aceptación y el bienestar en su vida cotidiana.
- Desarrollar y potenciar la habilidad social de la comunicación entre la pareja.

METODOLOGÍA

El curso es práctico (8 sesiones de 2 horas cada una a lo largo de 8 semanas) con interacción continua entre la profesora y los participantes. El curso es para la pareja (no es excluyente).

Dirigido a mujeres cursando el segundo o tercer trimestre de embarazo.

-Desarrollo del contenido teórico con mayor peso de la educación en las primeras sesiones, con ejemplos explicativos que tienen que ver con el embarazo y la temprana crianza de los hijos, la atención a los problemas de dolor o de sueño durante el embarazo, la ansiedad y miedos de la mamá con respecto a su proceso vital.



-Conocimiento de las técnicas de mindfulness mediante clases prácticas y ejercicios explicativos. Prácticas de movimiento consciente que han sido adaptadas para las mujeres embarazadas como un yoga prenatal.

Plataforma: Zoom

Inicio: jueves 11 de junio (8 encuentros)

Horario: 19.00 a 20.30 horas

Costo:

Si te anotas antes del 1ro de junio tenes un 30% de descuento, abonando \$4000.

Se puede pagar en dos veces.

Incluye: Prácticas grabadas y material que te queda para utilizar cuando quieras.

Por consultas e inquietudes se pueden comunicar al 099530816 con Fátima Pérez.

Formas de pago:

Depósito en Caja de Ahorro Banco ITAÚ 4106144

Depósito ABITAB C.I.: 34220478 a nombre de Fátima Pérez

A través de Mercado Pago:

https://www.mercadopago.com.uy/checkout/v1/redirect?pref_id=235581858-f5b10ce2-48fe-40e2-b093-759f3d34abb0

Si sos del exterior, podés abonarlo a través de Paypal o por Western Union.





Una vez que se abona se debe enviar el comprobante de pago por whatsapp al 099530816 o enviar un mail a educacion@proyectomindfulness.com

TESTIMONIOS

“Mindfulness fue sin dudas una gran experiencia que vivimos en el embarazo! Nos dio un montón de herramientas para poder conectarnos de una forma más consciente con este proceso maravilloso y único en la vida. Y en el momento del parto esas herramientas nos ayudaron a vivirlo a pleno, con tranquilidad y confianza y a disfrutarlo muchísimo. También para la crianza de nuestra hija sentimos que esas herramientas nos seguirán sirviendo a lo largo de su vida. ¡Gracias Fátima por todo lo que nos brindaste y ayudaste en este momento tan importante para nosotros!”

Jimena y Darío

“El bebe fue creciendo y formándose en un contexto de atención plena a sus movimientos, a su presencia, la conexión de estar presente aquí y ahora desde su formación. Eso principalmente sentimos que ayudo a que hoy sigamos teniendo esa conexión fuera del vientre, cada vez que él nos necesita paramos, lo observamos, nos conectamos, y estamos presentes, de esa forma no sólo le transmitimos seguridad de que estamos con él, sino que también aprendemos a saber que necesita cada vez que llora o nos pide atención. Y lo importante es que lo hacemos con calma porque así estamos nosotros, y el bebe siente lo mismo.

Con respecto al parto fue genial llevar nuestro aprendizaje a ese momento.

Los dos conectados como pareja, aplicando aquello que nos funcionó en mindfulness.

Desde la respiración, hasta la postura, el trabajo en equipo de los 3. Llegamos a 7cm de dilatación atravesando el dolor solo por estar enfocados en respirar, concentrarnos, y estar presentes.





De nuestra parte estamos felices y sin duda volveríamos a practicar nuevamente esta práctica en un futuro embarazo.

El estar tranquila y consiente es fundamental.

Por otro lado, nos llevamos esta práctica para vivirla no sólo con nuestro hijo, si no en cada momento de nuestra vida.

¡Gracias por haber sido parte!”

Thiago, Camilo y Vicky!

