

MINDFULNESS, MEDITACIÓN Y ALIMENTACIÓN SANA PARA FUTURAS MADRES Y PADRES

1. ¿Por qué un curso de Mindfulness y Alimentación para prepararse para la maternidad y paternidad?

Por el bienestar de tu hijo/a:

Pensamos que el mejor desarrollo del feto y sus futuros patrones emocionales y de conducta se aprenden incluso en la fase del embarazo. Los padres pueden contribuir significativamente a mejorar la actitud de su futuro hijo/hija ante la vida y el vínculo en su familia mediante:

- Una alimentación sana y consciente, que limpie de toxinas el cuerpo y aumente la energía, para conseguir las mejores condiciones para la concepción y durante el embarazo poder transmitir los mejores nutrientes al feto.
- La calidad del oxígeno que le llega al feto a través de la placenta, que aumenta mediante los ejercicios de meditación con atención a la respiración y refuerza todos los órganos en formación.
- El estado emocional de los padres, especialmente de la madre. Si los padres consiguen ser conscientes de la importancia de comunicarse con su futuro bebé, de mantener un estado de bienestar y presencia en sus actividades y en su conexión con él/ella, de reducir el nivel de estrés que los cambios que supone un embarazo puede suponer, están creando un entorno seguro, feliz y protegido para su bebé y su familia. Enviar pensamientos y emociones de amor, seguridad y comunicación al bebé es algo importante para que se sienta deseado, seguro y protegido.

Por tu propio bienestar y el de tu pareja:

- Desarrollar la práctica de la bondad amorosa contigo misma, como madre o padre, te dará herramientas no sólo para el embarazo y el parto sino también para la crianza y las “contracciones” y dificultades de la vida.
- Mejora de la relación de pareja, al permitirte ser consciente de tus reacciones inconscientes y educar desde el amor y la presencia.
- Puedes adquirir hábitos sanos de alimentación que te darán una mayor energía, equilibrio y salud.

- Desarrollarás herramientas de mindfulness para el control del dolor durante el parto.
- Adquirirás mayor atención al momento presente, cogiendo distancia de tus emociones y preocupaciones, permitiéndote disfrutar más la vida.
- Finalizarás el curso con una identificación del tipo de familia que quieres crear, la crianza que queréis dar a vuestro hijo y los objetivos vitales, personales y familiares que te propones para conseguirlo.

2. Estructura

El curso está estructurado en nueve sesiones de dos horas de duración, con un intervalo de una semana cada una. Comenzaría el 30 de septiembre de 2017 y acabaría el 25 de noviembre, en horario de 19.30 a 21.30. Va dirigido a parejas que quieren prepararse para su paternidad y a parejas que estén ya en pleno proceso de embarazo. Es importante la asistencia también del padre, como apoyo a la madre y al bebé y parte esencial del proyecto familiar. La participación idónea sería entre 20 y 25 personas (12 parejas preferentemente).

La atención plena prepara a los padres para el parto y ayuda a reducir el riesgo de depresión postparto, aumentando también la capacidad de atención consciente al hijo/a. La interacción consciente y temprana entre los padres y sus bebés refuerza el vínculo y establece una base importante para las habilidades sociales posteriores del hijo/a 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. Con mindfulness se enseñan habilidades que disminuyen la vulnerabilidad al estrés, la ansiedad y la depresión.

Ayuda a ser conscientes de nuestro presente y aceptarlo por lo que puede ayudar a los padres a estar tranquilos ante los acontecimientos, incrementar la consciencia y desarrollar una comunicación más amorosa con su bebé y su pareja. Son recursos que sirven no sólo para dar a luz sino para toda la vida a la hora de criar a los hijos con una consciencia, amabilidad, conexión y un cuidado mayor.

3. OBJETIVOS

- 1- Conocer y experimentar el concepto y los beneficios de mindfulness en mujeres embarazadas y sus parejas.
- 2- Potenciar la conexión emocional de los padres con el bebé y la transmisión de emociones de protección y amor al feto.
- 3- Detectar a tiempo necesidades físicas, mentales y emocionales asociadas al embarazo, reconociendo el impacto que éstas tienen en su cuerpo, emociones y pensamientos.
- 4- Ver los patrones de la mente para poder detener la escalada de pensamientos negativos que pueden agravar el dolor, el miedo o la depresión.
- 5- Aumento del autocuidado físico, emocional y mental para de ese modo cuidar y proteger mejor a su bebé.
- 6- Aprender a responder con conductas de autocuidado a las señales de estrés, cultivando la aceptación y el bienestar en la vida cotidiana.
- 7- Desarrollar la habilidad social de la comunicación entre la pareja.

4. METODOLOGÍA

El curso es eminentemente práctico, con mucha interacción con los participantes.

1. Desarrollo del contenido teórico con mayor peso en 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 los miedos de los padres con su proceso vital.
2. Técnicas de mindfulness para disminución del dolor durante el parto, cultivar la aceptación y reducir la ansiedad en varias sesiones.
3. Práctica de la meditación (focalizada en la respiración, atención plena y compasión) en todas las sesiones. Los participantes tendrán audios para practicar meditación guiada 30 minutos al día, 6 días por semana.
4. Práctica de yoga prenatal en varias sesiones.

5. CONTENIDO POR MÓDULOS.

- 1ª) Ejercicio atención plena. Práctica de atención a la respiración. Audio respiración
- 2ª) Atención a la respiración. Ejercicio de conciencia de la intención. Relajación: escaner corporal. Meditación conexión con el bebé. Audio de escaner corporal
- 3ª) Proceso del parto y contracciones. Repaso. Calendario de eventos agradables (reacciones) Audio práctica para estar con el bebé.
- 4ª) Introducción a la práctica de yoga. Ejercicios práctica del dolor (respiración y visualización). Calendario acontecimientos desagradables.
- 5ª) Meditación sentada incorporando el sonido. Práctica de yoga. 2ª práctica del dolor. Audio meditación sentada.
- 6ª) Meditación sobre la atención plena, incluyendo pensamientos y emociones. Circunstancias y posibilidades del parto. Principios del mindfulness. 3ª práctica del dolor. Audio meditación caminando.
- 7ª) Meditación sobre bondad amorosa. Ciclos del bebé y necesidades de la familia. Indagación sobre el miedo y la felicidad. Audio bondad amorosa.
- 8ª) Meditación sentada. Práctica de yoga. Lactancia. Ejercicio consciencia en la relación con los padres. Práctica del perdón. Visualización y creación de un espacio seguro para el bebé.
- 9ª) Experiencia de padres conscientes. Ejercicio formulación de objetivos hacia la maternidad. Ejercicio potenciación del futuro.

6. BIBLIOGRAFÍA

- Mindful birthing. Training the mind, body and heart for childbirth and beyond. Nancy Bardacke. Editorial Harper one.
- La vida secreta del niño antes de nacer. Thomas Verny y John Kelly. Editorial Urano.
- El vínculo afectivo con el niño que va a nacer. Thomas Verny. Editorial Urano.
- La mente del bebé recién nacido. David Chamberlain. Editorial Ob Stare.
- La conciencia del bebé antes de nacer. Wendy Anne MacCarty. Editorial Pax Mexico.

- Tiempo para nacer. Vida y desarrollo del niño antes del nacimiento. Peter W Kathanielsz. Editorial Galaxia Gutenberg. Círculo de Lectores.
- El misterio de la vida. De la concepción al nacimiento. Alexander Tsiaras. Editorial Península
- El nuevo gran libro del embarazo y parto: alternativas y retos. Sheila Kitzinger. Editorial Medici