



## MANERAS DE ESTIMULAR AL BEBÉ EN EL VIENTRE

**MUCHAS** investigaciones indican que estimular a los bebés mientras están en el vientre es el comienzo de la construcción y la promoción del aumento cognitivo. Ellos serán capaces de empezar la vida con una ventaja, naciendo con lo que algunos investigadores consideran más confianza en sí mismos y con la capacidad de aprender con mayor facilidad.

El desarrollo del feto es el principio para que aprendan y crezcan. De hecho, esto puede tener efectos sobre la salud y la cognición que se extienden a través de la infancia a la edad adulta. La estimulación prenatal a través de la música, la lectura, el tacto y la reducción de estrés puede ayudar a iniciar el desarrollo en una nota positiva. Veamos algunas maneras.

### 1-La música

En el proceso cognitivo de los niños es utilizada en programas educativos en todo el mundo, y es ampliamente considerada como una parte importante en el desarrollo del cerebro de los bebés. De hecho, los últimos datos muestran que la música y el lenguaje están tan entrelazados que la implementación de esta durante el embarazo es fundamental para estimular al feto en el progreso del lenguaje.

A medida que los niños crecen, la música fomenta sus ha-

bilidades de comunicación. Escuchar las melodías y ritmos así también como la voz, lo ayudarán a aprender a hablar, leer, e incluso hacer amigos. Y cuando se le habla estando en el vientre, obedece a sus padres con más facilidad después de nacer.

Teniendo en cuenta que en el vientre son capaces de oír el medio externo al comienzo del período de gestación, lo mejor es empezar temprano. En la semana 18, el oído y el cerebro son capaces de escuchar los latidos del corazón de la madre. A las 24 semanas, el oído está completamente formado, y ya desde la semana 25, son capaces de sentir voces y sonidos del ambiente exterior, dándoles una ventaja después del nacimiento para el desarrollo del lenguaje.

La música clásica y las canciones infantiles y de cuna son opciones razonables al elegir qué tipo de melodía escuchará el bebé, debido a la capacidad de ellas para calmar y relajar. Pero cualquier música que disfrute la madre, será igual de agradable.

### 2-Relatarle un cuento

Un estudio reciente demostró que los bebés no nacidos están escuchando hablar a sus madres durante las últimas 10 semanas de embarazo; y al nacer, pueden demostrar lo que han oído. Se observó a los recién nacidos por sus reacciones a los sonidos de las vocales, ya que estas son las más reconocidas de las conversaciones.

Como ya hemos dicho, toda comunicación con un bebé en el vientre es beneficiosa para la adquisición del lenguaje. La lectura de historias en particular, es útil en parte debido a que el sonido de la voz de la madre suele ser el más potente porque está más cerca de él y se amplifica el mismo. Al igual que cuando los niños primero comienzan a aprender a leer, la elección de los libros que utilizan la repetición, rima y ritmo, pueden ayudar a estimular el desarrollo cognitivo, reconocimiento de patrones y habilidades lingüísticas.

### 3-A través del tacto

No es raro ver a una mujer embarazada tocándose la barriga o frotando rítmicamente tan pronto como se determina el embarazo. Parece ser una respuesta natural a su estado, e inconscientemente la madre está empezando a hacer contacto con su bebé.



El contacto físico con el feto es muy importante y si lo comenzamos a llevar a cabo desde el primer momento, mucho mejor. La estimulación táctil consciente puede comenzar en cualquier momento. Por ejemplo, a los dos meses son sensibles al tacto, y comienzan a moverse y tocarse a sí mismos. Cuando el bebé es lo suficientemente grande como para empezar a empujar un pie o una mano, es un paso para la creación de un enlace y estimularlo. Masajear el vientre es una de las opciones más efectivas que forman parte de la estimulación táctil. Esto no solo provoca la relajación y bienestar del feto, sino que además responde a los estímulos que desde el exterior se le hacen llegar.

#### 4-Relajada y sin estrés

El estrés está relacionado con la mala salud de la madre. Estos factores a veces pueden dar lugar a un parto prematuro u ocasionar bajo peso en el bebé al nacer. Por el contrario, las madres que mantienen bajos niveles de estrés

durante el embarazo, ayudan a mejorar el desarrollo emocional en sus hijos, y algunas investigaciones indican que el elevado nivel de tensión, ansiedad o angustia durante esta etapa puede resultar en un menor coeficiente intelectual para la criatura.

Para reducir el estrés, considera la realización de algún tipo de actividad física, como caminar o hacer estiramientos, que a su vez aumentarán la liberación de endorfinas positivas. Las mujeres embarazadas también pueden intentar escribir en un diario, tomar un montón de siestas, hacer lecturas para el bebé o reposar los pies en agua tibia y así relajarse.

#### 5-¿Cuánto para el estímulo?

Tanto expertos en desarrollo como investigadores y pediatras están de acuerdo en que los beneficios de estimular activamente a los bebés en el vientre son evidentes



embarazo/bebes.net

inmediatamente después del nacimiento, con mayores niveles de vigilancia y sensibilidad para encontrar las voces familiares. Algunos están de acuerdo en que la estimulación de cualquier tipo hacia el feto debe limitarse a 10 o 15 minutos de sesión, no más de dos veces por día.

Si pones en práctica estos consejos de los especialistas de seguro notarás a tu bebé más despierto y activo al nacer, lo cual ayudará considerablemente en su aprendizaje futuro. Recuerda que solo tú puedes darle esa oportunidad.



## BOLITAS DE POLLO FRITO



¡A la cocina!

**L**a receta de hoy tiene inspiración china. Son muy ricas y atractivas para los niños, por ser tan fáciles de comer.

#### Ingredientes:

- Muslos de pollo (córtales parte del hueso)
- Aceite
- Sal
- Pimienta

#### Para la tempura

(Técnica culinaria que consiste en rebozar un alimento con una fina masa de harina y después freírlo en aceite).

- 3 cucharadas de harina.
- Pizca de colorante alimenticio
- Pizca de sal
- 50 gramos de leche
- 1 yema de huevo

#### Preparación

Corta los muslos y deja solo la parte de la masa, salpiméntalos. Mientras se calienta el aceite prepara la tempura, bate la leche con el huevo, el colorante y la sal, después añade la harina. Debe quedar una masa de textura semilíquida.



Recuerda que la leche debe estar muy fría (de nevera). La mejor forma es hacer la mezcla en un cuenco colocado sobre otro que tenga hielo en el fondo para mantener el frío. Esta masa da excelentes resultados si no tardamos en consumirla.

Sumerge los muslos de pollo en la tempura hasta que queden bien cubiertos y después fríelos en abundante aceite bien caliente a fuego suave unos 20 minutos. Sácalos y colócalos en platos con un fondo de lechuga.

**Nota:** Para lograr una buena tempura debemos respetar, sobre todo el principio de tener una masa bien fría y un aceite bien caliente.