



Emociones conectadas

A través del cuerpo de su madre, tu bebé tiene sus primeras experiencias con el mundo. Es capaz de percibir no solo los estímulos que ella recibe, sino también sus sentimientos y emociones. **Los dos cuerpos están conectados emocionalmente.**

Cuando la madre experimenta una emoción, su organismo libera hormonas al torrente sanguíneo, y esas sustancias pueden atravesar la placenta hasta llegar a la sangre del bebé. Emociones como el placer, la alegría, la sorpresa, el enfado, el estrés, la ansiedad o el miedo estimulan la producción de estas hormonas.

Un estrés moderado y que no se prolongue mucho en el tiempo no perjudicará al estado físico y emocional del bebé, por lo que no hay que preocuparse. Otras veces, el estrés es tan fuerte y prolongado (por ejemplo, una constante y fuerte presión en el trabajo o acontecimientos como la muerte de un familiar muy cercano) que no se puede evitar sentir emociones negativas y sufrimiento.

La madre no debe sentirse culpable ni angustiada por sufrir este estrés, pero si es muy intenso y se prolonga debe **buscar apoyo en familiares y amigos, o acudir a profesionales** para que asesoren y ayuden a sentirse mejor. Estando la madre mejor, el niño o la niña crece también mejor.

ALGUNOS CONSEJOS PARA MANTENER UN ESTADO EMOCIONAL POSITIVO:

- Intenta que tu embarazo transcurra en un ambiente seguro y tranquilo (para lo que el papel del padre es también muy importante).
- **Evita, en la medida de lo posible, las emociones fuertes e intensas,** intentando llevar en embarazo tranquilo y sereno, pero manteniendo tus actividades normales salvo cuando el personal sanitario te recomiende otra cosa.
- **Habla de tus emociones con otras personas,** tanto las positivas como las negativas. No guardes tus sentimientos ni metas para dentro el enfado o la ansiedad que puedas sentir en un momento determinado.
- **Pide ayuda a tu pareja, familiares y amigos en todo lo que necesites** (en las tareas del hogar, en los preparativos para el bebé, en las visitas médicas, etc.). Recuerda que no estás sola.
- **Intenta mantener la calma** en momentos de estrés y de tensión.
- **Atiende a tu estado emocional.** Identifica las causas de tu estrés, tanto en el trabajo como en tu vida personal, y procura modificarlas.
- Cuando te encuentres estresada, **practica ejercicios de respiración profunda y relajación.**
- **Infórmate** sobre los recursos existentes para mujeres embarazadas.

Recordad que si la madre se cuida física y emocionalmente, está cuidando la salud física y emocional de tu bebé. Al estar cerca de la madre y contribuir a su bienestar, el padre también ayuda a que todos se encuentren bien.

En la medida de lo posible, evita las emociones negativas intensas, especialmente en los periodos más sensibles y de mayor riesgo en el embarazo, es decir, en el primer trimestre (donde el riesgo de aborto es mayor), y en el tercero (cuando aumenta la probabilidad de un parto prematuro).