

# CONEXIÓN PRENATAL

LA RUTA PARA UN PARTO CONSCIENTE

POR PAULA RUDNICK FUNDADORA DE LA RUTA DEL PARTO  
CREADORA DEL PROGRAMA CONEXIÓN PRENATAL

COPYRIGHT © 2025

# BIENVENIDA AL MUNDO DEL PARTO

---

## y del autoconocimiento

Hola, soy Paula Rudnick, fundadora de La Ruta del Parto y creadora del primer Programa de Conexión Prenatal.

Creo profundamente que un buen parto comienza en la gestación, cuando te transformas en el universo de tu hijo/a.

Estoy convencida que existe una profunda relación entre cómo vives tu parto y cómo te relacionas con tu mundo interno: tus emociones, creencias, actitudes y comportamientos.

Todo lo que te voy a compartir en este documento, tiene que ver con ser más consciente de tu mundo interior y de las herramientas que tienes disponibles para conectar contigo y con lo que te hace bien.

Esto es sólo una pincelada.

Si quieres saber más y trabajar en ti, te invito a que te sumes al próximo taller o conozcas todas las herramientas que están disponibles para ti.

# ACCESO AL 1ER PORTAL

---

## PREPARÁNDONOS PARA ESTE VIAJE

### Cápsulas de contenido:

1. Los 3 secretos sobre tu mente
2. Mente, emociones y cuerpo: todo conectado
3. Qué son las emociones y para qué sirven
4. El impacto de tus emociones y la inteligencia emocional
5. Cómo procesar tus emociones: el Laboratorio interior
6. Cultivar tu espiritualidad en la gestación
7. La importancia de la Salud Primal
8. ¿Por qué nos marca la primera infancia?

# LOS 3 SECRETOS DE TU MENTE

---

El potencial de nuestra mente es enorme. Y mientras más comprendamos como funciona esta caja negra, mejor calidad de vida tendremos.

Vamos a explorar 3 ideas interesantes sobre tu mente.

## Idea 1: Tu mente es una generadora de pensamientos:

Esa es una de sus principales funciones. Crear pensamientos. Desde la ciencia se dice que tenemos cerca de 80.000 pensamientos al día, el problema es que la mayoría de estos son negativos, repetitivos y provienen del pasado. La idea no es asustarte, sino que te des cuenta de un aspecto clave que puedes comenzar a trabajar desde hoy:

Empezar a tener consciencia de la **CALIDAD de tus pensamientos**. Esto significa empezar a cuestionarlos. Y no creerte todo lo que piensas porque tenemos pensamientos de baja calidad y si no estamos atentas, pueden aparecer una y otra vez hasta que los interiorizamos y los asumimos como verdades.

Por ejemplo, puedo pensar que bailo mal, me veo ridícula y no debería bailar sola, si tengo este pensamiento recurrentemente, después de un tiempo, terminaré creyéndolo o asumiéndolo como parte de mi identidad.

O, por el contrario, puedo pensar que me encanta bailar, que da igual como bailo porque lo importante es cómo me hace sentir. Y con esto lo incorporé como parte esencial de mi vida y lo hago parte de mi identidad.

Con esto, vemos como dos pensamientos de baja y alta calidad se enfrentan. Uno me limita a hacer lo que quiero hacer y el otro me eleva y me potencia.



**Para llevar a un nivel más profundo este trabajo interior, te propongo que lleves por varios días o unas semanas, un registro escrito de tus pensamientos, para que puedas evaluar qué tipo de ideas están dando vueltas dentro de ti y te están influenciando.**

**También cuando pases por algún periodo difícil o desafiante, explora la calidad de tus pensamientos y cuestionalos, porque casi nunca eso terrible que pensamos que va a suceder, ocurre.**

# LOS 3 SECRETOS DE TU MENTE

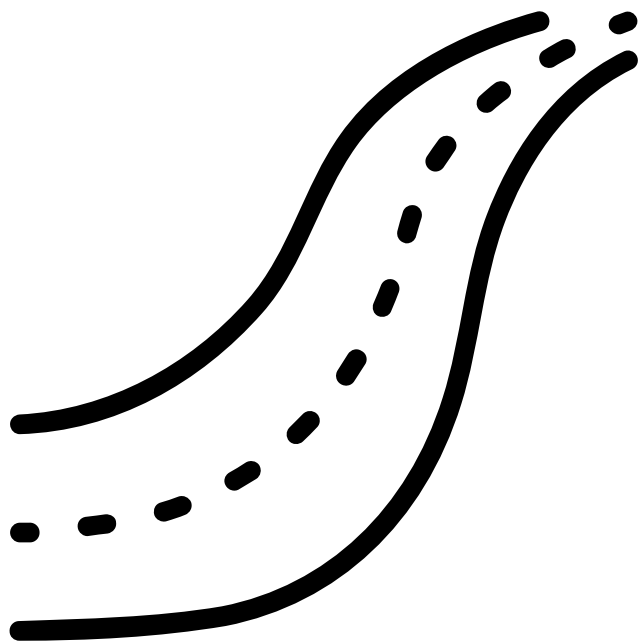
---

## Idea 2: Tus neuronas forman caminos o rutas que se fortalecen con la repetición.

Hasta ahora sabemos que el cerebro humano tiene 85 mil millones de neuronas.

Están se comunican entre sí y comparten información.

Cada vez que tu refuerzas algo, están consolidando esta red neuronal.



Veamos algunos ejemplos:

¿Te has dado cuenta que la primera vez que te vas a un nuevo trabajo en auto, vas súper pendiente de todo?

En ese momento estabas recién forjando un camino: el de manejar hacia tu trabajo. Un tiempo después seguro ya manejas en piloto automático camino a tu trabajo.

Tu mente ya se acostumbró y sabe cómo llegar. **Así se forjan los hábitos.**

Pensemos ahora en la infancia, cuantas veces nos dijeron que nos laváramos los dientes antes de dormir. Millones.

Gracias a esta repetición hoy cuentas con este hábito que te ayuda a tener una buena salud.

Con esto te quiero mostrar que, **dentro de ti, hay una mina de oro:**

**Porque si sabes cómo dirigir tu atención hacia tus metas y valores y eliges hábitos que refuercen aquello que para ti es importante, tu vida será más armoniosa y fructífera.**

# LOS 3 SECRETOS DE TU MENTE



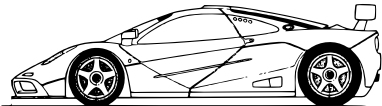
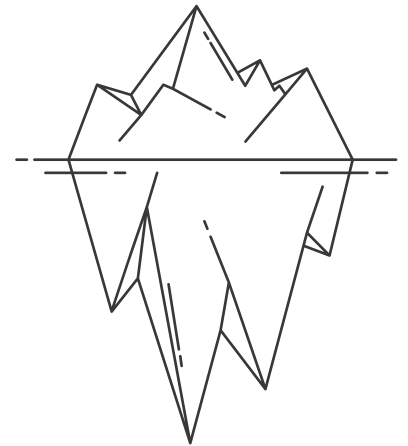
Como ejercicio para conocerte más, toma un papel, dibuja dos columnas y haz una lista de los principales hábitos positivos y negativos que estás cultivando hoy. Identifícalos, anótalos y obsérvalos por ahora.

## Idea 3: Tu mente subconsciente puede ser una aliada

Imagina un iceberg, la punta o parte de arriba es la mente consciente y todo lo de abajo, ese inmenso hielo que no se ve es tu mente subconsciente.

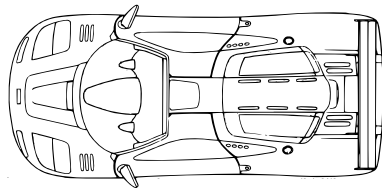
Ahí guardas como en una caja fuerte todas tus creencias, valores y comportamientos que utilizas la mayor parte del tiempo.

Las investigaciones nos muestran que solo para un 5% de nuestras decisiones usamos la mente consciente, el resto de las decisiones las tomamos en automático.



¿Ves la tremenda oportunidad? Veámoslo con una metáfora:

Imagínate que tienes un **FERRARI** a tu disposición.



Tu Ferrari o cerebro te puede llevar hacia donde tú quieres. Pero tienes que decirle el camino para que sepa hacia dónde dirigirse y no perderse.



Si nosotras construimos buenos hábitos, nuestro Ferrari se mantendrá en la ruta que queremos andar. De lo contrario, cuando tenemos malos hábitos, nos lleva a un círculo vicioso.

Los hábitos son patrones que repetimos. Pueden ser comportamientos o patrones mentales y emocionales.

Podemos acostumbrarnos a tener pensamientos de baja calidad y experimentar constantemente emociones que no nos elevan y nos tiran para abajo si no sabemos procesarlas correctamente.

Veamos un ejemplo:

Imagina que observas que tiendes a tener **pensamientos de víctima**, cada vez que surge algo negativo en tu vida, te castigas y te preguntas ¿por qué a mí?, o dices, solo a mí me puede pasar eso.

Si esto ocurriera es porque esta **tendencia o hábito limitante** ya está de alguna manera “instalado” en tu disco duro.

# LOS 3 SECRETOS DE TU MENTE

---

Por el contrario, si tu mentalidad de base es la de ser **creadora de tu vida**, y cuentas con las creencias, valores y comportamientos que te potencian y te nutren, entonces cuando sucedan cosas desafiantes, vas a tratar de buscarle un sentido que te aporte y aun cuando sea un momento difícil, vas a sentir que tienes los recursos para poder enfrentarlo de buena manera.

¿Se entiende la diferencia?

Recapitulando, vimos 3 grandes ideas:

- ❶ **Tu mente es una generadora de pensamientos. Elige pensamientos de calidad.**
- ❷ **Tus neuronas formas rutas que se fortalecen con la repetición. Identifica tus hábitos.**
- ❸ **Tu mente subconsciente puede ser una aliada. Elige hábitos y una mentalidad que te potencie.**

Todo esto nos lleva a vivir cada día más **despiertas y conscientes** para estar alertas cuando vemos que caemos en ese piloto automático que no nos beneficia.

Observando nuestra mente podemos atajar esos pensamientos y hábitos que nos imitan y cambiarlos.

Así comienza tu **proceso de transformación**.

Todo gracias a nuestra **Neuroplasticidad cerebral**.



# MENTE, EMOCIONES Y CUERPO: TODO CONECTADO

Somos seres interdimensionales.

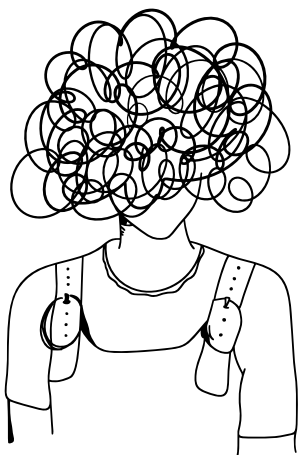
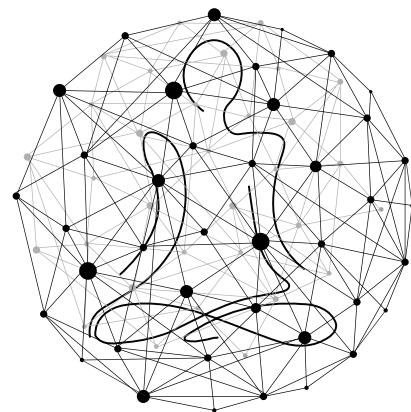
Nuestra mente, cuerpo y emociones forman parte de una unidad. Todo está conectado.

**Lo que pensamos afecta directamente como nos sentimos.**

Nuestra mentalidad entonces tiene un efecto directo en nuestras emociones. Observa que cuando piensas en situaciones amenazantes tiendes a **sentir miedo o estrés**.

En cambio, cuando percibes el mundo con otros ojos, viendo **oportunidades** o simplemente no le asignas una etiqueta especial, es otra la emoción que aflora, puede ser curiosidad o calma o neutralidad, por ejemplo.

Por otro lado, nuestras emociones se sienten en el cuerpo y tienen un impacto en el. Desconocer esto es como querer tapar el sol con un dedo.



El Dr. Húngaro Gabor Maté lleva años estudiando la conexión entre el estrés y las enfermedades. Y ha descubierto como la represión emocional tiene efectos en el sistema inmune.

El plantea que:

**“La incapacidad de procesar y expresar sentimientos de manera efectiva y la tendencia a atender las necesidades de los demás antes de considerar las nuestras, son patrones comunes en personas que desarrollan enfermedades crónicas”.**

Hoy sabemos que las emociones provocan cambios en la actividad inmunitaria y modulan directamente nuestro sistema inmune.

Con estos hechos, nos damos cuenta que podemos empezar a transformar nuestro dialogo interno para que nuestros pensamientos diarios sean de calidad y así podamos cultivar emociones que nos hagan sentir bien emocional y físicamente.

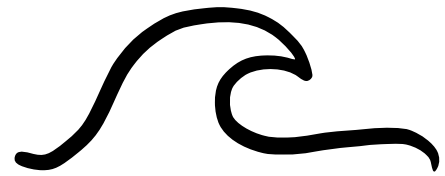
Detrás de una emoción siempre hay un pensamiento, sea consciente o no consciente. Stephen Crane, influyente escritor del siglo pasado pudo resumir esta **conexión entre mente y emociones** con estas sabias palabras:

Si cambias tus pensamientos, cambias tus emociones,  
Si cambias tus emociones, cambia tu actitud  
Si cambias de actitud, cambia tu vida  
Si cambias tu vida, cambias tu destino.

# QUÉ SON LAS EMOCIONES Y PARA QUÉ SIRVEN

---

Míralas como olas que van a vienen. Como movimientos internos de corto duración, que pueden ser intensos y te producen algún grado de alteración.



Son estados transitorios que nos muestran cómo estamos interpretando una situación.

Son reacciones psicofisiológicas como respuestas a estímulos.

Lo interesante es que estos estímulos pueden ser externos: situaciones o personas e internos: tus propios pensamientos.

Las emociones se viven en el cuerpo y se experimentan como reales con efectos en todos tus sistemas: en tu ritmo cardíaco, en tu respiración, en tu sistema digestivo (tus ganas de comer o no comer), en tu ánimo, tu libido, entre otros.

Por ejemplo, puedes ver una película de terror de un tsunami en la comodidad de tu cama y sentir el impacto de la adrenalina y cortisol bañando tu cuerpo, estas dos hormonas se disparan cuando nos sentimos amenazadas, con miedo o estrés.

Aun cuando tu cuerpo no está viviendo el tsunami, tu realidad interna en ese momento es experimentar la emoción del miedo con sus efectos fisiológicos.

Esto es súper importante de entender. Porque pone en evidencia algo crucial:

**Es vital elegir con que vas nutriendo tu experiencia de vida. Es decir, que contenido, situaciones, personas elijas integrar en tu día a día.**

Entendiendo que si te enfrentas con frecuencia y por tiempo prolongado a noticias o personas negativas vas a estar **creando una realidad interna** que no te va nutrir y esto va a tener efectos negativos en tu **estado emocional**: más negatividad, más apatía, más sensación de amenaza, más miedos, etc.

Por otro lado, si **eliges conscientemente con que te nutres a diario** (cuerpo, mente, alma) y eliges opciones saludables (de contenido, personas, pensamientos, hábitos, etc.) tu realidad interna va a ser completamente diferente: positiva, fructífera y luminosa.

## Para qué sirven las emociones

Para guiarnos y ver cómo estamos interpretando el mundo (interior como exterior).

Existen muchas clasificaciones de las emociones. Una de ellas es la **Rueda de las emociones** del Psicólogo Robert Plutchik.

# QUÉ SON LAS EMOCIONES Y PARA QUÉ SIRVEN

El señala que hay **8 emociones básicas o principales**: alegría, confianza, miedo, sorpresa, tristeza, anticipación, enojo y asco. Cada una tiene su opuesto, por ejemplo, la alegría con la tristeza.

Y también existen combinaciones, por ejemplo, el optimismo es la mezcla entre alegría y anticipación.

Y luego está el grado de intensidad de una emoción que puede ir subiendo o bajando. Por ejemplo, la ira en su menor nivel de intensidad es molestia.

Esta rueda entonces nos **ayuda en la toma de consciencia de nuestras propias emociones**.

Nos permite también ampliar nuestro **vocabulario emocional**.

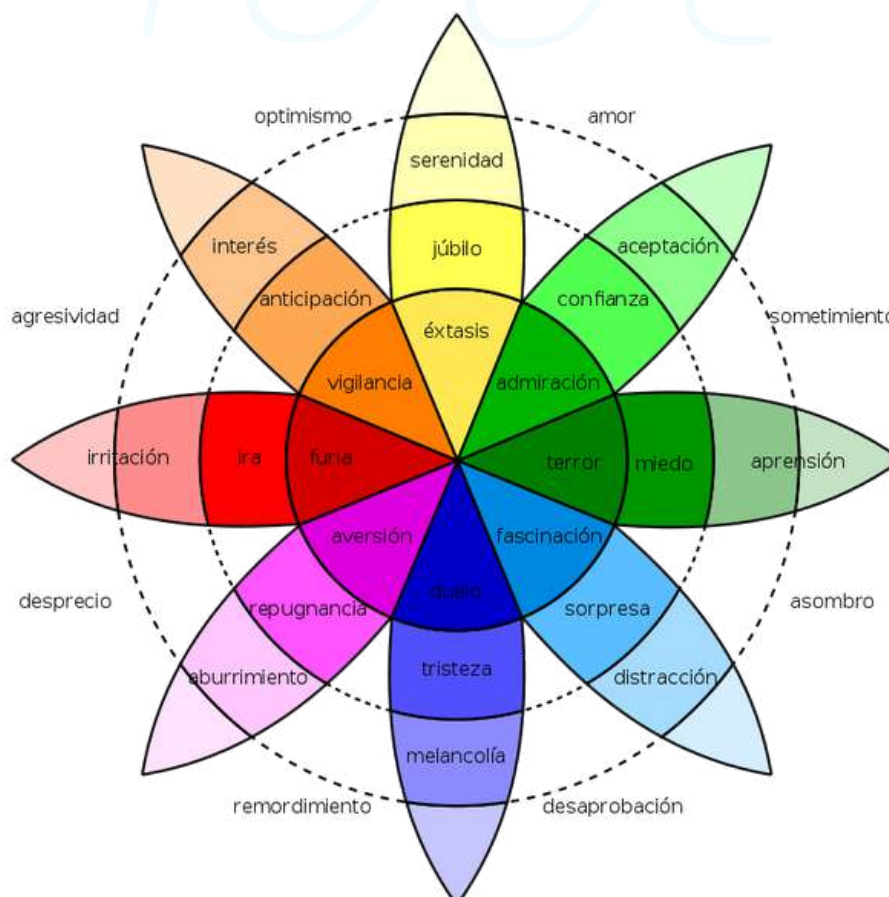
Por ejemplo, vemos las sutilezas, porque es distinto sentirse alegre, que sentirse serena y tranquila. ¿Te fijas?

Te vuelves mucho más precisa en tu lenguaje que por supuesto va influyendo en tu realidad.

En definitiva:

No puede nombrar lo que no conoces.

Y no puede cambiar aquello que ni siquiera has identificado.



Rueda de las emociones  
del psicólogo  
Robert Plutchik

# EL IMPACTO DE TUS EMOCIONES Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional es una de las aptitudes más importantes que puede cambiar tu vida.

Según **Daniel Goleman**, experto en la materia, la inteligencia emocional es la capacidad para reconocer, regular y comprender nuestros propios sentimientos y los de quienes nos rodean.

Es prácticamente una llave que nos permite abrir puertas.

Si no podemos saber lo que nos pasa, no podemos vivir auténticamente.



Si no sabemos que sucede en nuestro mundo interior, vivimos como en piloto automático y desaprovechamos la oportunidad de usar esta rica información que nos va guiando en nuestra vida.

Cultivar nuestra inteligencia emocional nos ayuda a tener **más confianza** en nosotras mismas y llevarnos mejor con quienes nos rodean, principalmente nuestra pareja, familia y amigos.

Veamos los principales beneficios de desarrollar esta habilidad:

- **Tener claridad de lo que estamos sintiendo: es decir, tener autoconsciencia, puedo ponerle un nombre a lo que siento. Eso existe, es real y valido. Luego de identificarlo puede decidir qué hacer con eso.**
- **Saber autorregularnos y encauzar emociones. Por ejemplo si detecto ira dentro de mí , en vez de explotar descontroladamente y dejar heridos en el camino, soy capaz de buscar un espacio de intimidad para dejar salir esta emoción de una forma que me libere.**

# EL IMPACTO DE TUS EMOCIONES Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

---

**Conectar con nosotros mismos y con los demás:**

- **Ponernos en el lugar del otro: cuando tienes consciencia de tus propias emociones, es más sencillo y natural poder “leer” a los demás y ponernos en sus zapatos.**



- **Crear relaciones genuinas y empáticas con los demás: que nacen desde esa seguridad de saber que puedes expresar lo que sientes sin ser juzgado o rechazado.**
- **Resolver conflictos internos y con los demás: aun cuando sean malentendida, que puede pasar, sabes que podrás tener la oportunidad de conversar y arreglar problemas de comunicación. También estás abierta a decir: perdón y lo lamento cuando sea necesario.**

# CÓMO PROCESAR TUS EMOCIONES: EL LABORATORIO INTERIOR

---

Una de las cosas que más daño nos hacen es NO SENTIR LO QUE ESTAMOS SIENTIENDO.

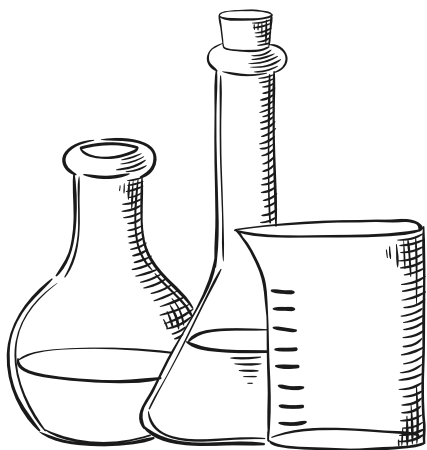
Esto sería como hacerle el quite a algo que está dentro de nosotras y necesita ser visto.

Imagina que **cada emoción es un niño que busca tu atención para poder ser liberado.**

Cuando tú te acostumbras a pasar por alto tus emociones, dejas de usar esta brújula y de alguna manera este instrumento queda desorientado.

**Las emociones están para ser sentidas y liberadas.**

Y muchas veces también para mostrarnos cosas que no solemos ver.



Están ahí para cambiar tu forma de percibir la realidad y usarla a tu favor para que te eleve e impulse.

Cuando vivimos desconectadas de nuestras emociones y no sabemos procesarlas correctamente, comenzamos a almacenarlas. En ocasiones nos empiezan a pasar cosas; nos accidentamos, nos enfermamos, sufrimos más de la cuenta y lo pasamos muy mal.

¿Y qué hacer entonces?

El investigador Sergi Torres, nos habla del laboratorio interior, una metáfora preciosa que nos invita a ser **alquimistas de nuestras propias emociones.**

**Él dice que los honestos, no tienen miedo a sentir.**

Veamos cómo funciona esta herramienta y usemos un ejemplo que te va a servir a cambiar tu percepción del parto.

# CÓMO PROCESAR TUS EMOCIONES: EL LABORATORIO INTERIOR

---

## VAMOS POR PASOS:

### PASO 1

Vamos a elegir una emoción, por ejemplo, el miedo al parto (uno de los principales miedos de las mujeres).

### PASO 2

Tomate un instante y siente esta emoción que acabamos de elegir. Cierra tus ojos y solo respira.

### PASO 3

Es posible que aparezcan imágenes almacenadas en tu mente, pensamientos o recuerdos relacionados, por ejemplo, si ya viviste una experiencia de parto negativa o te han contado historias feas.

Simplemente **OBSERVA**, atiende y sigue sintiendo la emoción.

### PASO 4

Vas a ver que la emoción se hace más intensa, pero **menos densa** y podrás comenzar a ver otras emociones que esta primera emoción esconde.

Por ejemplo, puede aparecer, desconfianza, soledad, incertidumbre, ansiedad o frustración.

### PASO 5

Con esta **exploración interna**, el abanico de emociones se amplía y comenzamos a ver cosas que antes no veíamos.

Detrás de este miedo que heredamos del parto, hay mucho más. Por ejemplo, quizás desconfiamos de nuestras capacidades o nos sentimos solas en este proceso o sentimos frustración por no saber cómo manejar todo lo que se viene.

### PASO 6:

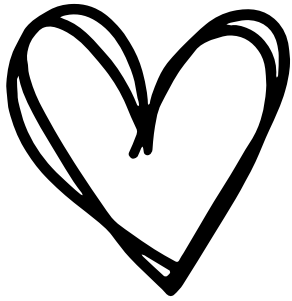
Estas revelaciones nos acercan al **HONESTÍMETRO** y en ese espacio, eso que sentimos se conecta con nuestro corazón que es nuestro gran catalizador.

Los catalizadores estimulan el desarrollo de un proceso.



# CÓMO PROCESAR TUS EMOCIONES: EL LABORATORIO INTERIOR

---



En este caso, el corazón acelera la transformación de la desconfianza convirtiéndola en VIDA, que es la esencia de toda emoción.

De esta forma, el miedo y el sufrimiento asociados a los recuerdos y las emociones almacenadas, se destilan y estas emociones quedan liberadas de nuestro almacén interior.

Ahora vemos las cosas con más claridad.

Sergi Torres nos dice:

**“La desconfianza siempre aparece sin ser vista.  
Esto nos impide ver con calma y serenidad.**

Busca desesperadamente motivos que nos lleven a pensar que algo va mal. En cuanto notemos su presencia, es importante que la atendamos con ternura para poder llenarla de confianza. Para transmitirle confianza tenemos que mirarla de frente.

Al mirarla de frente, ya no estaremos viendo a través de sus ojos desconfiados. “



# CULTIVAR TU ESPIRITUALIDAD EN LA GESTACIÓN

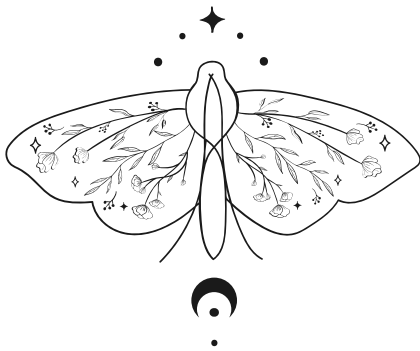
No vamos a hablar de religión, ni de un culto específico, sino de **espiritualidad**.

De esa espiritualidad practica que podemos **cultivar en nuestro día a día** para hacer más rica y **nutritiva** nuestra vida para nosotras y nuestras familias.

Y partamos por lo primero, ¿Qué es espiritualidad?

Seguro que te aparece automáticamente la imagen de un DIOS, una capilla... o quizás una persona rezando... y está bien, pero hay mucho y eso es lo que vamos a profundizar ahora.

Vamos a entender entonces la **Espiritualidad como sinónimo de VIDA INTERIOR**.



Por lo tanto, nuestra espiritualidad se va a manifestar en diferentes **prácticas y expresiones únicas** que vienen de nuestra forma personal de ver y entender al mundo.

Nuestra Vida se va a enriquecer a través de la espiritualidad que vayamos desarrollando en coherencia con quienes somos.

**Se trata de conectar a diario con eso que es importante para ti, con eso te hace bien y te eleva. Yo lo veo como un alimento para nuestra alma, nuestro espíritu.**

Tiene mucho que ver con estar abierta a recibir luz, fuerza y bondad de algo más **grande que nos acompaña**.

Veamos algunos ejemplos de expresiones o prácticas espirituales que tienen un efecto muy potente en la gestación porque **impactan directamente tu estado emocional potenciando tu bienestar** y por otro lado te ayudan a nivel mental, interiorizando ideas luminosas e inspiradoras acerca del mundo, de los demás y de ti misma.

- La gratitud diaria.
- Estar en silencio, muy presente contigo.
- Un instante de fusión con la música.
- Sentirte parte de la naturaleza, como cuando vas a un bosque o caminas en una playa sintiendo que eres un granito de arena en un universo inmenso.
- Rezar, orar, pedir, repetir palabras con sentido para nosotras.
- Llevar un diario personal que refleje tu mundo interior.

# CULTIVAR TU ESPIRITUALIDAD EN LA GESTACIÓN

---

Vamos a explorar la gratitud en profundidad:



Ser agradecida es uno de los valores más importantes que puedes abrazar en esta etapa y bueno en la vida en general.

¿Por qué?

Porque la gratitud nos hace ver el vaso más lleno que vacío.

Porque a pesar de todo lo que podamos estar atravesando, por muy difícil o desafiante que sea, siempre, siempre, hay algo por el cual agradecer.

Desde lo más básico, como estar viva hasta tener un techo, algo que damos por sentado. O tener nuestros sentidos funcionando, poder escuchar, oler, tener nuestros brazos, nuestras manos, poder respirar, tantas cosas, no?

¿Qué nos dice la ciencia sobre la gratitud?

La gratitud nos hace sentir mejor, gracias a que aumentamos los neuroquímicos como la oxitocina, la serotonina y dopamina. Con esto nos sentimos **más esperanzados, somos más resilientes** y podemos **manejar mejor** los momentos difíciles. También nos ayuda a gestionar el estrés y emociones como la pérdida.

En los estudios realizados, se han tomado resonancias y se ha podido ver que al agradecer se activa una zona, la corteza prefrontal medial, que está conectada directamente con el aprendizaje y la toma de decisiones.



Entonces cuando somos agradecidos podemos **aprender más y tomar mejores decisiones.**

Según diversos estudios e Investigaciones en Estados Unidos y China cultivamos la gratitud:

- Cambiamos la estructura molecular del cerebro.
- Impactamos positivamente el sistema nervioso: nos volvemos más pacíficos, menos reactivos.
- Estimulamos los sentimientos de felicidad.
- Menos problemas de salud física y emocional.
- Ayudamos más a los demás, más empatía.
- Nos sentimos más renovados al despertar.
- Y más conectados con los demás.
- Mejor sueño.
- Menos ansiedad y depresión.

# CULTIVAR TU ESPIRITUALIDAD EN LA GESTACIÓN

---

Martin Seligman, destacado psicólogo estadounidense define la gratitud como el **ser consciente de las cosas buenas que suceden**, nunca darlas por sentado, y tomarse el tiempo para expresar agradecimiento.

Desde la perspectiva del monje católico benedictino David Steindl-Rast, "La felicidad no genera gratitud, **"es la gratitud la que nos hace felices"**.

Finalmente según Cicerón, antiguo filósofo y orador romano que vivió en el año 106 A de Cristo, dijo **«la gratitud no es solo la más grande de las virtudes, sino la madre de todas las demás.»**

## ¿Cómo practicar la gratitud?

Puedes asignar un momento o varios en el día para agradecer por todas las bendiciones de tu vida. También hacerlo mentalmente o **llevar un diario** de la gratitud. Para acordarte puedes usar **un post it o tener las piedras** de la gratitud sobre tu velador.

Este sistema de las piedras lo inventé hace un tiempo. Hace años atrás durante un paseo a la playa recogí **dos piedras redondas, negras y suaves** que luego puse en mi pieza en un lugar visible para acordarme de agradecer.

Aun cuando tenía 2 hijos pequeños y actividades y tareas por hacer, me regalaba a diario ese tiempo especial para mí. Eran unos pocos minutos, pero me hacía muy bien y **cambiaba mi perspectiva**.

Puedes usar piedras u otro símbolo que te recuerden y refuercen este hábito.

**Despertar y agradecer es un principio básico que comparten las personas felices.**



# LA IMPORTANCIA DE LA SALUD PRIMAL

---

La Salud Primal es un concepto que nació en los años 80 de la mano del prestigioso médico, científico e investigador francés Michel Odent.

Es una rama de la epidemiología, que es el estudio de la salud de la población humana, y su foco es estudiar cuales son los efectos a largo plazo de todas las experiencias que vivimos durante la gestación, parto-nacimiento y primer año de vida.

¿Por que es importante cuidar la Salud Primal?

·Porque es un periodo sensible en la vida de un ser humano que tiene fuertes implicancias en el futuro.

·Diversos estudios indican que nuestros niveles de salud o enfermedad están fuertemente influenciados y determinados por todo lo que sucede en esta etapa que es adaptativa.



·En este periodo de tiempo, el ser humano sienta las bases y estructura sus sistemas. Principalmente el **sistema psico neuro inmuno endocrino**, que es el Sistema adaptativo Primal y básicamente se refiere a 4 diferentes subsistemas que funcionan entrelazadas y conectados entre sí:

- Mente y emociones
- Sistema endocrino (hormonal)
- Sistema inmune
- Sistema nervioso o cerebro primal

Michel Odent nos plantea lo siguiente:

**“La salud primal se construye durante todo el periodo de estrecha dependencia de la madre, primero en el útero, luego durante el parto y después durante la lactancia.**

**Todos los acontecimientos que tengan lugar durante este periodo de dependencia de la madre, influyen sobre ese estado de salud de base, que llamamos Salud Primal.”**

# LA IMPORTANCIA DE LA SALUD PRIMAL

---

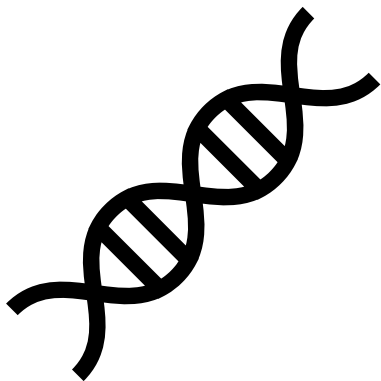
Durante todo el Programa vamos a ir profundizando en cómo proteger y cuidar la salud de nuestros hijos en este periodo de tiempo.

Hoy sabemos que además de la genética (ADN), hay otro factor crucial que determina nuestra salud y/o enfermedad son los factores ambientales, todo aquello a lo que nos vemos expuestos durante este periodo sensible de tiempo.

Estos factores ambientales pueden ser la **alimentación, ejercicios, los niveles de estrés, medicamentos y sustancias químicas** a los que se ve expuesta nuestra madre y padre.

Es clave saber que estos factores pueden activar o silenciar la expresión de los genes sin cambiar la secuencia del ADN y por ende, modificar nuestra salud hacia el equilibrio o hacia la enfermedad.

A este campo de estudio se le conoce como **EPIGENETICA**.



Esto quiere decir que no solo heredamos ojos cafés o azules de nuestros padres, sino también podemos heredar la expresión de ciertos genes gracias a todas las decisiones que toman durante este periodo sensible.

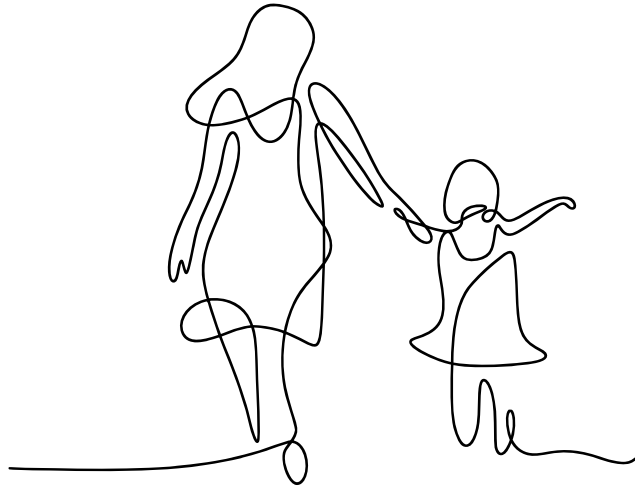
En palabras simples, la Epigenética estudia:

como nuestra forma de alimentarnos, nuestra actividad física y nuestro manejo emocional y mental, pueden cambiar no solo nuestra salud, sino que también la de nuestros hijos, nietos y otros descendientes.

# ¿POR QUÉ NOS MARCA LA PRIMERA INFANCIA?

La primera infancia nos marca porque es la etapa o el periodo de tiempo donde se sientan las bases de quienes somos. Es como si se grabaran a fuego los cimientos de nuestra personalidad y salud.

Todo lo que nos sucede en la gestación, parto y los primeros 7 años de vida, tiene un impacto en nuestra vida futura.



Ya sabemos que la Salud Primal se forma en este primer periodo (gestación, parto y primer año de vida) y determina lo que van a ser los sistemas que nos organizan.

Con todo lo que vamos viviendo en este periodo ocurre una Temprana Programación emocional y vamos desarrollando desde muy pequeños diferentes estilos de afrontamiento psicológico inconsciente.

Es en esta etapa también donde nuestra **mente subconsciente** se va llenando de información sobre el mundo y nosotras mismas.



Adquirimos de nuestro entorno directo nuestras creencias, valores y comportamientos.

Así vamos integrando ideas sobre todo lo que nos rodea: nuestro cuerpo, los alimentos, las personas, el dinero, el amor, las relaciones y tanto más.

Es como si en esta etapa, nos pasaran **unos lentes** que ya tienen un **filtro predeterminado**.

En cierta manera esto es muy útil, pero, por otro lado, tiene sus peligros.

# ¿POR QUÉ NOS MARCA LA PRIMERA INFANCIA?

Imagina una tribu en África, donde los padres les enseñan a los hijos cuáles son los frutos venenosos y los depredadores peligrosos, esto sirve para su sobrevivencia y tendrá un efecto positivo en su vida.

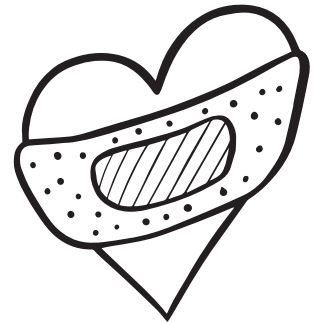
Pero también aprenderá otras cosas, quizás que “amor duele” porque su padre le pega a su madre, o quizás absorberá que es normal pasar por alto sus necesidades porque debe poner atención a cuidar a sus 6 hermanos.

Toda esta información va calando profundo dentro de la niña y **queda grabado a nivel subconsciente**. Luego cuando sea adulta, vivirá su vida bajo estos parámetros que fueron establecidos en la infancia sin tener una real consciencia de ello.

Por tanto, a menos que esa mujer decida transformar su mentalidad, operará bajo estos hilos invisibles que determinan su vida.

La infancia es un **espacio de tiempo y desarrollo** mágico que tenemos que proteger.

Por eso uno de los mejores regalos que le puedes dar a tu hijo es cuidar su infancia.



Para nosotras como madres es un desafío enfrentarnos a esto, porque quizás muchas de nosotras no vivimos infancias felices o sucedieron situaciones que nos marcaron negativamente.

Hay un precioso trabajo que podemos hacer en la gestación:

Volver a **conectar con nuestra niña interior** y ver a esa pequeña que aun habita en nosotras. Nombrar, identificar y darle un espacio a eso que vivimos es el **primer paso para sanarlo**.

Este trabajo interno de sanación profunda nos permita liberarnos de nuestras limitaciones para poder convertirnos en mujeres emocionalmente sanas que podamos **transmitir valores y creencias** que potencien el desarrollo y crecimiento saludable de nuestros hijos.

**Si sanamos nosotras, podemos criar a nuestros hijos como seres libres, únicos y valiosos que contribuyan a crear una mejor humanidad.**



"La libertad e integridad de cada ser humano se hace en el vientre y en el regazo materno."  
Casilda Rodríguez