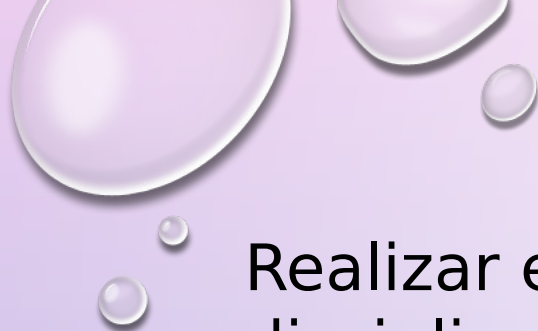


The background features a light blue gradient that transitions from a pale lavender at the top to a deeper blue at the bottom. Scattered across the surface are numerous water droplets of various sizes, each with a realistic highlight and shadow, giving them a three-dimensional appearance. The droplets are more densely packed in the upper and lower corners, with a few smaller ones in the center.

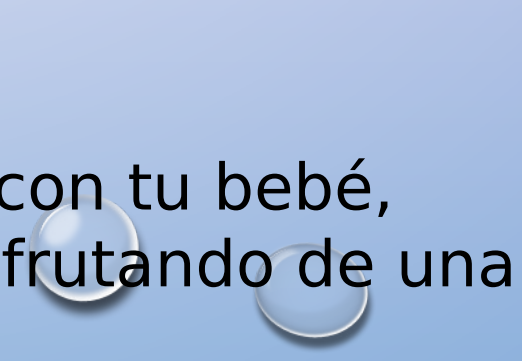
MEDITACION Y RELAJACION

MI MOMENTO CLAVE

LA MEDITACIÓN, UNA HERRAMIENTA PARA REDESCUBRIR LA INTELIGENCIA INNATA DEL CUERPO, ES LA FORMA MÁS DIRECTA DE EXPERIMENTAR EL SILENCIO INTERIOR Y EL BIENESTAR. LA INVESTIGACIÓN REVELA QUE, CUANDO UNO MEDITA, LA RESPIRACIÓN SE RELAJA, LA PRESIÓN SANGUÍNEA DISMINUYE Y LOS NIVELES DE LA HORMONA DEL ESTRÉS SE REDUCEN.



Realizar ejercicios de atención plena y visualizaciones con disciplina, dedicación y compromiso durante esta etapa de la vida, facilita:

- La capacidad de habitar el momento presente, aquí-ahora, y sumergirte en un estado de relajación y receptividad;
 - Desconectar el “piloto automático”, aquietando la mente, soltando preocupaciones y pensamientos;
 - Ser plenamente consciente de la vida que estás gestando en tu vientre;
 - Explorar e identificar sentimientos, emociones y sensaciones corporales;
 - Observar con curiosidad y compasión;
 - Conectarte con uno misma y también con tu bebé, comunicándose de forma profunda y disfrutando de una íntima experiencia emocional;
- 

La mente está diseñada para buscar argumentos que den una sensación de coherencia entre lo que se hace y lo que se siente. Y esos razonamientos se sienten más verdaderos cuanto más emoción los respalde. Si te permites hacerles caso a los pensamientos pueden llevarte a situaciones en las que no quieras liberar las tensiones porque te protegen, te ayudan, son parte de ti, etc. No te dejes engañar. Como dicen en

Ue'enenene: si permites que la mente entre

La técnica es :

1. Respira hondo, suelta poco a poco tu cuerpo, hasta el punto que notes que tu cuerpo esta totalmente relajado
2. Lleva la atención de tu mente a un punto concreto (puede ser un paisaje, la playa, tu casa, lo que mas te guste)
3. Hazte muy consciente de todas las características de ese punto y puntúa 0 no lo ves claro y 10 estas ubicada en ese punto
4. Cuando estés en la puntuación 10, Comienza a poner la mano sobre tu útero , mientras dices: “Soy Mama y me llamo, te estuve buscando y ahora te tengo, estoy super contenta de que estés conmigo y con papa, quiero que sigas creciendo(si estamos de 28 o ... 36 semanas), si es mayor de 37 semanas quiero que te coloques bien para que puedas salir, me gustaría que nacieses por parto vaginal, estamos contentos cuando quieras puedes salir, estamos deseando conocerte y que sepas que te queremos mucho..... y todo lo que

RELAJA TU MENTE





RELAJACION DECUBITO LATERAL IZDO



DECUITO LATERAL DERECHO







POSTURAS DE RELAJACION



SENTADA O TUMBADA

GRACIAS

