



COMO ESTIMULAR DESDE EL VIENTRE MATERNO



WhatsApp
+52 998 345 2777



Website
estimulaciontempranamx.com



Social media
[@estimulaciontempranamx](https://www.instagram.com/estimulaciontempranamx)



CANCIONES



BUENOS DIAS

Buenos días mi vida, ya salió el sol, despierta chiquito/a, mi gran amor. El mundo te espera con mucha ilusión, y yo te saludo con el corazón.

Estás calientito, creciendo feliz, mamá ya despierta pensando en ti. ¡Buenos días, bebé!

Paso	Acción de la Mamá	Razón Educativa
1. Posición Confortable	Adopte una posición semi-reclinada (espalda apoyada con cojines) o sentada cómodamente. Aproveche la luz natural al sentarse cerca de una ventana.	La posición relajada asegura una oxigenación adecuada y minimiza la tensión, mientras la luz tenue ofrece un estímulo lumínico indirecto al ambiente uterino.
2. Activación Táctil	Frote vigorosamente sus manos por 15 segundos para generar calor. Coloque ambas manos sobre el vientre (una arriba y una abajo del ombligo) y concéntrese en el calor que transmite.	El calor es un transmisor de tranquilidad. La temperatura es un vínculo térmico percibido por el bebé.
3. Entonación y Masaje	Cante la canción completa 2 veces. Utilice un tono de voz suave y melódico , manteniendo la intensidad media para que la vibración sea clara.	Se refuerza el Estímulo Auditivo (reconocimiento de la voz) y se introduce el Estímulo Vestibular (suave masaje ritmico).
4. Técnica Táctil	Mientras canta, realice un masaje circular con las palmas de las manos en el sentido de las manecillas del reloj, lento y fluido.	El masaje suave promueve la relajación materna y ofrece un estímulo táctil directo a través de la pared abdominal.



EL RITMO DE MI DÍA (PARA CANTAR MIENTRAS CAMINAS O TE MUEVES)

Un paso, dos pasos, vamos a andar, tú vas en tu barquito, te dejas llevar. Me muevo contigo, me muevo por ti, qué lindo se siente tenerte aquí.

Vaivén, vaivén, te meces así, creciendo fuerte dentro de mí.

Paso	Acción de la Mamá	Razón Educativa
1. Enfoque y Posición	Póngase de pie y coloque ambas manos cómodamente debajo del vientre o a los lados para dar un soporte suave.	El apoyo de las manos da a la madre una sensación de control y al bebé un mayor contacto táctil durante el movimiento.
2. Conexión Rítmica	Respire una vez profundo. Concentre su atención en el ritmo constante de su propio corazón, que será la base del movimiento.	El latido cardíaco es el primer ritmo constante que el bebé aprende, actuando como un metrónomo biológico.
3. La Marcha Lenta	Comience a caminar lentamente por un pasillo o una habitación. Concéntrese en un paso suave, constante y rítmico , sin apuro.	El movimiento debe ser predecible. La lentitud maximiza la percepción del vaivén sin agitar al bebé.
4. Sincronización	Cante la canción a medida que camina. Intente que cada sílaba importante coincida con un paso: "Un (paso) - pa-so, dos (paso) - pa-sos..."	Se refuerza la conexión ritmo-movimiento . La voz y el movimiento se convierten en una señal unificada para el bebé.
5. El Vaivén	Al cantar la parte "Vaivén, vaivén, te meces así...", puede exagerar ligeramente el balanceo de sus caderas o dar un pequeño sway (vaivén) suave.	Se refuerza la sensación de flotar como en un "barquito" (la metáfora del líquido amniótico).



CARICIAS DE ALGODÓN (CANTAR MIENTRAS PASAS LAS MANOS SUAVEMENTE POR EL VIENTRE)

Mis manos te buscan, te quieren tocar, a través de la piel te voy a abrazar. Suave, suave, como el algodón, te envío besitos con esta canción.

Siente mi mano, siente el calor, aquí afuera te espera todo mi amor.

Paso	Acción de la Mamá	Razón Educativa
1. Posición y Ambiente	Recuéstese cómoda en la cama o el sofá. Puede aplicar una loción o aceite natural en sus manos para facilitar el deslizamiento sobre la piel.	La loción no solo hidrata, sino que maximiza el contacto sensitivo y la fluidez del masaje.
2. Enfoque Táctil	Coloque una mano en la parte superior y otra en la parte inferior del vientre. Respire profundo, sintiendo el peso y la presencia de su bebé.	Este contacto inicial y tranquilo prepara al bebé para el estímulo que viene.
3. La Técnica del Roce	Cante la canción completa, utilizando un volumen muy bajo y un tono muy dulce.	El bajo volumen y el tono suave son señales directas de relajación para el sistema nervioso del bebé.
4. Movimiento "Algodón"	Mientras canta, mueva sus manos simultáneamente desde los lados hacia el centro del vientre y luego de regreso, como si estuviera <i>dibujando un corazón</i> o el símbolo de infinito.	El movimiento debe ser un roce superficial y leve , imitando la ligereza del algodón (estimulación sensitiva y no de presión profunda).
5. Refuerzo de Contacto	Al cantar "Siente mi mano, siente el calor...", detenga el movimiento y mantenga las palmas planas sobre el vientre por 5 segundos.	Se refuerza la conciencia del contacto y el mensaje de amor.



EL HILO INVISIBLE (PARA REFORZAR LA CONEXIÓN EMOCIONAL)

Hay un hilo de luz que nos une a los dos, tú escuchas mi risa, tú escuchas mi voz. No importa el tiempo, no importa el lugar, contigo, mi vida, siempre voy a estar.

Tú eres mi cielo, tú eres mi mar, pedacito de cielo, te voy a cuidar.



Paso	Acción de la Mamá	Razón Educativa
1. Posición y Silencio	Adopte una posición muy cómoda, preferiblemente semi-reclinada. Cierre los ojos o mantenga la mirada baja.	Minimizar la estimulación visual externa ayuda a la concentración y facilita la visualización interna.
2. Respiración de Conexión	Ponga una mano sobre su corazón y la otra sobre su vientre. Respire lento y profundo 3 veces. Al exhalar, sienta cómo toda tensión se disipa.	La conexión corazón-vientre sincroniza la relajación materna, transmitiendo un estado de calma al bebé.
3. La Visualización Guiada	Antes de cantar, imagine que desde su corazón sale un hilo de luz (puede elegir un color cálido como dorado o plateado) que viaja hacia el vientre y se conecta con el corazón de su bebé.	Se introduce un Refuerzo Cognitivo al bebé de que el vínculo trasciende el cuerpo físico.
4. Entonación Sentida	Recite la canción casi como un susurro o un poema, con profunda convicción y sintiendo la verdad de cada palabra.	La entonación emotiva y suave del lenguaje refuerza el mensaje de amor incondicional.
5. Permanencia	Al llegar a la línea: "contigo, mi vida, siempre voy a estar.", haga una pausa breve. Refuerce mentalmente esta promesa al bebé.	Se transmite un aseguramiento emocional fundamental para el desarrollo de la confianza básica del bebé.



ESCUCHA MI VOZ (HABLADA O CANTADA MUY CERCA DEL OMBLIGO)

Hola bebé, soy yo, mamá, esta es la voz que te arrullará. Graba este tono, graba este son, es la melodía de mi corazón.

Cuando salgas al mundo y escuches mi voz, sabrás que estás salvo, sabrás que soy yo.

Paso	Acción de la Mamá	Razón Educativa
1. Posición Acústica	Siéntese o recuéstese de forma que pueda acercar su rostro y boca al vientre. Descubra la piel del vientre para optimizar la transmisión sonora.	La cercanía física, especialmente cerca del ombligo, facilita la conducción de las ondas sonoras hacia el útero.
2. Enfoque Vocal	Tome una respiración profunda. Recuerde que el bebé escucha mejor las frecuencias bajas . Hable desde el diafragma, no desde la garganta.	Se asegura que la voz tenga la resonancia y la frecuencia que mejor viaja a través del líquido amniótico.
3. La "Trompeta Vocal"	Coloque la boca a 1 o 2 pulgadas de la piel de su vientre (cerca del ombligo) y recite o cante la canción lentamente y de forma articulada.	Se crea un canal directo de transmisión sonora. La lentitud ayuda a la discriminación fonética.
4. Énfasis de Identificación	Al decir la frase: "Graba este tono, graba este son...", puede tocar ligeramente con la yema de su dedo índice la zona donde está hablando.	Se añade un estímulo táctil de refuerzo al mensaje auditivo principal.
5. Promesa de Seguridad	Con la voz más suave, enfatice las últimas líneas: "sabrás que estás salvo, sabrás que soy yo."	Esta es la promesa cognitiva principal. La repetición asegura que esta voz significa refugio .



FIESTA EN LA PANZA (RITMO MÁS MARCADO Y JUGUETÓN)

Pum, pum, pum, ¿quién anda ahí? Es mi bebé que me dice "estoy aquí". Una patadita, un giro, un saltito, te mueves inquieto, mi lindo chiquito.

Si tú te mueves, yo me emociono, eres el rey (o reina) de todo mi trono. ¡Baila, bebé!



Paso	Acción de la Mamá	Razón Educativa
1. Posición de Juego	Adopte una posición cómoda que le permita tener acceso fácil a su vientre (puede ser sentada en el sofá con el vientre ligeramente expuesto).	La postura debe permitir el movimiento de la mano con facilidad y comodidad.
2. Identificación Motriz	Espere a sentir un movimiento o una patada del bebé. Coloque su mano en ese lugar para confirmar su posición.	Se establece el punto de enfoque para la comunicación motriz y se confirma que el bebé está en un estado de vigilia.
3. Percusión Rítmica	Cante las primeras líneas y, al llegar a "Pum, pum, pum", use los dedos índice y medio para dar tres golpecitos suaves y rítmicos en un punto de la panza.	Se utiliza el Estímulo Táctil Rítmico para invitar al bebé a interactuar, similar a tocar una puerta.
4. Juego de Respuesta	Después de los tres golpecitos, haga una pausa de 5 a 10 segundos y espere. Si el bebé patea o se mueve en respuesta, continúe cantando las siguientes líneas con emoción: "Es mi bebé que me dice 'estoy aquí'!"	La pausa es crucial para que el bebé tenga tiempo de procesar y emitir una respuesta motora .
5. Celebración Vocal	Cuando el bebé se mueva, cante la última parte: " ¡Baila, bebé! " y puede hacer un suave balanceo lateral con su cuerpo para celebrar su movimiento.	Se refuerza positivamente el estímulo, asociando su movimiento con la alegría y la voz de mamá.



TOC, TOC, ¿ESTÁS AHÍ? [JUEGO DE DAR PEQUEÑOS TOQUECITOS CON LOS DEDOS]

Toc, toc, toc, toco tu casita. Toc, toc, toc, dame una patita. Si yo toco aquí, ¿tú tocas allá?

Jugamos juntos, bebé y mamá. Un golpe suave, una respuesta, sentirte vivo es una gran fiesta.

Paso	Acción de la Mamá	Razón Educativa
1. Posición Confortable	Adopte una posición relajada que le permita ver su vientre y mover sus manos con facilidad (semi-reclinada o sentada).	La comodidad de la madre facilita la concentración y la precisión del toque.
2. Identificación del Lugar	Coloque la mano plana sobre una zona tranquila del vientre (donde no sienta al bebé moviéndose intensamente) y respire profundamente.	Se establece el área de juego y se prepara para el toque.
3. Inicio del Juego Localizado	Cante las primeras líneas y, al decir "Toc, toc, toc", use la yema de un dedo para dar tres toques muy suaves y precisos en un punto específico.	Se utiliza un estímulo táctil puntual (en lugar de un masaje general) para que el bebé intente localizar la fuente del sonido/toque.
4. Cambio de Localización	Después de tocar, haga una pausa de 5 a 10 segundos mientras dice: "Si yo toco aquí...". Espere una respuesta. Luego, cambie la mano a una zona diferente (más arriba o al lado) y diga: "¿tú tocas allá?"	Se refuerza la conciencia espacial al cambiar la fuente del estímulo y se le da tiempo para emitir una respuesta dirigida.
5. Celebración de la Respuesta	Si el bebé responde con un movimiento o patada cerca de donde usted tocó, canten con emoción las últimas líneas: "sentirte vivo es una gran fiesta."	Se refuerza positivamente la interacción, validando el esfuerzo del bebé por comunicarse.



LA VOZ FUERTE QUE TE AMA (PARA QUE CANTE EL PADRE O LA PAREJA CON VOZ GRAVE)

Escucha pequeño/a, soy yo, papá, desde aquí afuera te quiero cuidar. Mi voz es más grave, mi mano es mayor, pero está llena del mismo amor.

Te cuento cuentos, te canto bajito, ya quiero tenerte, mi fiel amiguito.

Paso	Acción de la Pareja	Razón Educativa
1. Posición Familiar	La mamá debe estar cómoda (semi-reclinada). La pareja se sienta junto a ella y acerca su rostro al vientre , apuntando la boca hacia el centro del abdomen.	La cercanía física maximiza la transmisión de las ondas sonoras y vibraciones de la voz grave.
2. Conexión de Manos	La pareja frota sus manos para calentarlas. Luego, las coloca firmemente sobre el vientre de la madre, cubriendo una superficie amplia (función de " mano estabilizadora ").	El calor y la presión constante proporcionan un estímulo táctil profundo y seguro, diferente al masaje de mamá.
3. La Resonancia Grave	Cante o recite la canción con una voz profunda y resonante , usando las vibraciones del pecho para enfatizar el sonido. El volumen debe ser audible, pero no alto.	La voz grave y resonante se percibe con mayor claridad en el útero, facilitando la familiarización del bebé con esta voz clave.
4. Énfasis Táctil	Mientras canta las líneas: " <i>Mi voz es más grave, mi mano es mayor...</i> ", la pareja debe concentrarse en mantener una presión suave y constante con las manos, sin moverlas.	Se asocia la voz grave con una sensación de estabilidad y firmeza protectora.
5. Expresión de Deseo	Al llegar a la línea: " <i>ya quiero tenerte, mi fiel amiguito</i> ". la pareja debe infundir emoción y anticipación, quizás dándole un pequeño beso al vientre después de cantar.	Se transmite el componente emocional de espera y amor a través del contacto y la voz.



PECECITO NADADOR (VISUALIZANDO AL BEBÉ EN EL LÍQUIDO AMNIÓTICO)

Nada que nada, mi pez nadador, en agüita tibia, llena de amor. Flotas tranquilo, sin preocupación, al ritmo constante de mi corazón.

Cierra los ojos, déjate llevar, que en este océano puedes descansar.



Paso	Acción de la Mamá	Razón Educativa
1. Posición de Descanso	Acuéstate de lado (idealmente sobre el lado izquierdo para optimizar la circulación). Apague la luz o bájale la intensidad.	El decúbito lateral izquierdo mejora el flujo sanguíneo, lo que optimiza la entrega de oxígeno al bebé y facilita la relajación.
2. Conexión Rítmica	Coloque la mano cerca de donde siente el latido de su corazón. Respire muy lentamente: inhalar en 4 tiempos, exhalar en 6.	La respiración lenta reduce la frecuencia cardíaca materna, lo que tranquiliza al bebé y sincroniza el "ritmo constante" del que habla la canción.
3. La Canción de Cuna Acuática	Cante la canción con una melodía muy suave, casi susurrada , y con un ritmo extremadamente lento. Repítala 2 o 3 veces.	Se utiliza el Refuerzo Auditivo Lento para indicar que es el momento de transición hacia el sueño y la calma.
4. Visualización Flotante	Mientras canta, cierre los ojos e imagine a su bebé como un pececito o astronauta flotando sin esfuerzo en un agua cálida, oscura y perfectamente segura.	La Visualización Guiada reduce el estrés materno y proyecta una imagen mental de paz hacia el bebé.
5. Cierre de Ojos	Al cantar la línea: "Cierra los ojos, déjate llevar...", visualice suavemente los párpados de su bebé cerrándose en su mente.	Se refuerza la sugerión de descanso y sueño.



DUERME EN TU NIDO [MELODÍA LENTA Y REPETITIVA]

La luna ya sale, las estrellas también, duerme mi niño/a, todo va a estar bien. Tu nido es mi cuerpo, tu cama soy yo, descansa tranquilo/a, mi dulce amor.

Shhh... shhh... silencio y paz, sueña con ángeles, sueña mamá.

Paso	Acción de la Mamá	Razón Educativa
1. Posición de Arrullo	Acuéstese de lado (el izquierdo, si es posible, es el más cómodo para el bebé) en la cama. El ambiente debe estar lo más oscuro y silencioso posible.	La oscuridad total o tenue facilita la liberación de melatonina, la hormona del sueño, tanto en la madre como en el bebé.
2. Abrazo Quietud	Coloque una mano sobre la parte superior del vientre y la otra debajo. Respire profundo, liberando cualquier pensamiento del día.	El contacto estático es la señal final para el bebé de que el tiempo de actividad ha terminado.
3. Cadencia Lenta y Suave	Cante la canción con una melodía lenta y muy monótona (repetitiva). El volumen debe ser casi un murmullo.	La monotonía en el tono y la lentitud en el ritmo son las características principales de una señal efectiva de inducción al sueño.
4. Arrullo Somático	Mientras canta, realice un balanceo corporal mínimo ; un suave e imperceptible vaivén de lado a lado.	Este Estímulo Cinetésico es el arrullo que el bebé percibe constantemente dentro del vientre, lo que le resulta intrínsecamente calmante.
5. El Sonido Ancla	Al llegar a las líneas "Shhh... shhh... silencio y paz", repita el sonido "shhh" pausadamente, sincronizado con la respiración.	El sonido "shhh" crea una Señal Auditiva de Calma que imita el flujo sanguíneo que el bebé escucha constantemente.



FIESTA EN LA PANZA (RITMO MÁS MARCADO Y JUGUETÓN)

Pum, pum, pum, ¿quién anda ahí? Es mi bebé que me dice "estoy aquí". Una patadita, un giro, un saltito, te mueves inquieto, mi lindo chiquito.

Si tú te mueves, yo me emociono, eres el rey (o reina) de todo mi trono. ¡Baila, bebé!



Paso	Acción de la Mamá	Razón Educativa
1. Posición de Juego	Adopte una posición cómoda que le permita tener acceso fácil a su vientre (puede ser sentada en el sofá con el vientre ligeramente expuesto).	La postura debe permitir el movimiento de la mano con facilidad y comodidad.
2. Identificación Motriz	Espere a sentir un movimiento o una patada del bebé. Coloque su mano en ese lugar para confirmar su posición.	Se establece el punto de enfoque para la comunicación motriz y se confirma que el bebé está en un estado de vigilia.
3. Percusión Rítmica	Cante las primeras líneas y, al llegar a "Pum, pum, pum", use los dedos índice y medio para dar tres golpecitos suaves y rítmicos en un punto de la panza.	Se utiliza el Estímulo Táctil Rítmico para invitar al bebé a interactuar, similar a tocar una puerta.
4. Juego de Respuesta	Después de los tres golpecitos, haga una pausa de 5 a 10 segundos y espere. Si el bebé patea o se mueve en respuesta, continúe cantando las siguientes líneas con emoción: "Es mi bebé que me dice 'estoy aquí'!"	La pausa es crucial para que el bebé tenga tiempo de procesar y emitir una respuesta motora .
5. Celebración Vocal	Cuando el bebé se mueva, cante la última parte: " ¡Baila, bebé! " y puede hacer un suave balanceo lateral con su cuerpo para celebrar su movimiento.	Se refuerza positivamente el estímulo, asociando su movimiento con la alegría y la voz de mamá.



YA FALTA POCO [CANCIÓN DE ESPERANZA Y ESPERA]

Cuento los días, cuento las horas, para ver tu cara, ver cómo lloras. Ya tengo tu ropa, tu cuna, tu olor, ya tengo guardado todo mi amor.

No tengas miedo de venir aquí, mis brazos abiertos son para ti.

Paso	Acción de la Mamá	Razón Educativa
1. Posición y Ambiente	Siéntese en la habitación del bebé (el "nido") o sostenga en sus manos una pieza de ropa o una manta que el bebé usará.	Se utiliza un objeto externo como ancla sensorial que representa el mundo de bienvenida.
2. Conexión de Vínculo	Sostenga el objeto suavemente. Cierre los ojos y respire profundamente, sintiendo la textura del objeto y el peso de su bebé.	Se establece la calma materna antes de la comunicación, preparando el mensaje emocional.
3. Vínculo Sensorial	Cante la canción con emoción. Al llegar a las líneas que describen objetos ("Ya tengo tu ropa, tu cuna, tu olor"), toque suavemente el objeto que tiene en sus manos o mire la cuna.	Se refuerza la conexión cognitiva al unir la descripción verbal y la imagen mental del objeto con el mundo de afuera.
4. Toque de Confirmación	Después de tocar el objeto, rápidamente lleve su mano al vientre y dé una caricia suave.	Se crea un "puente" táctil que une la realidad externa con la experiencia sensorial interna del bebé.
5. Aseguramiento Emocional	Al cantar las últimas líneas: "No tengas miedo de venir aquí, mis brazos abiertos son para ti.", cante con una convicción profunda, abrazando su vientre con ambos brazos.	Se transmite un mensaje de seguridad incondicional para contrarrestar la incertidumbre del proceso de nacimiento.



BIENVENIDO AL MUNDO (PARA CANTAR EN LAS ÚLTIMAS SEMANAS)

El mundo es grande y lleno de color, hay flores, hay aves y mucho amor. Prometo cuidarte, prometo guiar, cada pasito que vayas a dar.

Pronto nos vemos,
pronto será, el día más
feliz de mamá y papá.

Paso	Acción de la Mamá	Razón Educativa
1. Posición Reflexiva	Siéntese cómodamente frente a una ventana o en un lugar que le permita ver la naturaleza (árboles, cielo, flores, si es posible).	La conexión con el ambiente natural ayuda a que la visualización sea más vívida y transmite una sensación de paz.
2. Conexión de Promesa	Cierre los ojos o mire un punto fijo. Respire lenta y profundamente, poniendo ambas manos sobre el vientre. Piense en el amor infinito que siente por su bebé.	Se establece el estado emocional de entrega y compromiso, anclando el mensaje en el afecto profundo.
3. Visualización Sensorial	Cante la primera parte de la canción. Mientras canta, visualice mentalmente la belleza del mundo que describe, imaginando el rostro de su bebé observándolo.	Se estimula la imaginación del bebé con la promesa de una experiencia sensorial rica y llena de alegría.
4. El Compromiso de Vínculo	Al llegar a las líneas: "Prometo cuidarte, prometo guiar...", apriete suavemente su vientre en un gesto de abrazo. Cante estas líneas con la máxima convicción y compromiso.	La presión es un ancla física de la promesa emocional incondicional de protección y guía que durará toda la vida.
5. El Deseo Final	Cante la última parte: "Pronto nos vemos, pronto será, el día más feliz de mamá y papá" con un tono de voz lleno de esperanza y alegría.	Se culmina la actividad con la anticipación positiva del encuentro.

CONCLUSIÓN

La Estimulación Prenatal es un proceso crucial que optimiza el desarrollo cerebral y sensorial del bebé, transformando el útero en un entorno activo de aprendizaje. Su importancia radica en el fortalecimiento del vínculo afectivo entre la madre y el feto, ya que a través de la voz, el tacto y el ritmo, se introduce un "lenguaje" de seguridad y amor. Al exponer al bebé a patrones de sonido y movimiento, se prepara su sistema nervioso para la vida fuera del vientre, lo que resulta en un desarrollo cognitivo más sólido, una mejor capacidad de respuesta y una base emocional de seguridad esencial al momento del nacimiento.





MAIL
contacto@amepta.com

WHATSAPP
+52 998 345 2777

REDES SOCIALES
[@estimulaciontempranamx](https://www.instagram.com/@estimulaciontempranamx)

PÁGINA WEB
www.estimulaciontempranamx.com

