



**Secretaría de
Educación**
Gobierno del Estado

**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN EN EL ESTADO
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL**

UNIDAD UPN-162, ZAMORA, MICH.

EDUCACIÓN PRENATAL, FUTURAS MAMÁS

JUANA SOLEDAD MEDINA BARRIGA

LORENA GUADALUPE VARGAS CARDENAS

ROSA ADRIANA RAZO GONZÁLEZ

Zamora, Mich. Agosto de 2015.



**Secretaría de
Educación**
Gobierno del Estado

MICHOACÁN
Compromiso de Todos

**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN EN EL ESTADO
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL**

UNIDAD UPN-162, ZAMORA, MICH.

EDUCACIÓN PRENATAL, FUTURAS MAMÁS

**Proyecto de Intervención socioeducativa que para obtener el Título de
Licenciadas en Intervención Educativa en Educación Inicial**

PRESENTAN:

JUANA SOLEDAD MEDINA BARRIGA

LORENA GUADALUPE VARGAS CARDENAS

ROSA ADRIANA RAZO GONZÁLEZ

Zamora, Mich., Agosto de 2015.



Gobierno del Estado
de Michoacán de
Ocampo

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD 162 ZAMORA, MICH.**

**SECCIÓN: ADMINISTRATIVA
MESA: C. TITULACIÓN
OFICIO: CT/111-15**

ASUNTO: Dictamen de trabajo de titulación.

Zamora, Mich., 26 de agosto de 2015.

**C. JUANA SOLEDAD MEDINA BARRIGA
C. LORENA GUADALUPE VARGAS CÁRDENAS
C. ROSA ADRIANA RAZO GONZÁLEZ
P R E S E N T E S.**

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales, y después de haber analizado el trabajo de titulación opción Proyecto de Intervención Socioeducativa; titulado *EDUCACIÓN PRENATAL, FUTURAS MAMÁS*, a propuesta del Director del Trabajo de Titulación, Mtra. Ma. de Lurdes Huirache Mendoza, les manifiesto que reúne los requisitos a que obligan los reglamentos en vigor para ser presentado ante el H. Jurado del Examen Profesional, por lo que se autoriza la presentación del examen profesional cumpliendo con los requisitos administrativos que se señalen para el caso.

**ATENTAMENTE
EL PRESIDENTE DE LA COMISIÓN**



S.E.P
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD UPN-162
ZAMORA, MICH.

DR. RAFAEL HERRERA ÁLVAREZ

***"2014 Año del Bicentenario del Natalicio del Ideólogo de la Reforma, Don Melchor Ocampo
y la Constitución de Apatzigán"***



Privada 20 de Noviembre No. 1 Col. 20 de Noviembre, (351) 5204659 (452)5204660, Zamora, Michoacán, México.

DEDICATORIAS

Agradezco infinitamente a toda mi familia y de manera muy especial a mi madre que me ha apoyado a lo largo de mi carrera, de una manera dedicada y con mucho esfuerzo. Esfuerzo que al final valdrá la pena.

Juana Soledad

Doy gracias a mi familia, maestros y amigos que estuvieron apoyándome durante este trayecto de mi vida, principalmente a mi mamá y hermanos. Gracias por todo, espero no defraudarlos y que siempre se sientan orgullosos de mí.

Lorena Guadalupe

A quien me permite aprender cada día más, sin ser egoísta y sin esperar nada a cambio. A quien me permite soñar y me ayuda a cumplir mis sueños, a quien confía en mí, A ti. A mi familia que me apoyaron y me dieron ánimos en cada momento.

Rosa Adriana

Queremos agradecer de manera especial a los profesores Lurdes Huirache, Irene Santiago y Roberto Mateo, se convirtieron en algo más que maestros, los sentimos parte de nuestra familia.

TABLA DE CONTENIDOS

	Pág.
INTRODUCCIÓN.....	6
CAPÍTULO 1. LA SAUCEDA MICHOACÁN.....	7
1.1. Perspectiva política.....	11
1.2. Ámbito cultural.....	12
1.3. Fuentes de ingreso económico.....	14
1.4. Bienes y servicios.....	14
CAPÍTULO 2. LICENCIATURA EN INTERVENCION EDUCATIVA LIE 2002.....	16
2.1. Caracterización y Perfil de Egreso.....	16
2.2. Trayectoria escolar.....	19
2.3. El interventor en el campo laboral.....	22
CAPÍTULO 3. DIAGNÓSTICO.....	23
3.1. Problematización.....	23
3.2. Investigación-Acción.....	24
3.3. Diagnóstico.....	26
CAPÍTULO 4. PROYECTO DE INTERVENCIÓN.....	33
4.1. Qué es la intervención.....	33
4.2. Tipo de proyecto y justificación.....	33
4.3. Objetivos.....	34
4.4. Estrategias.....	35

RESULTADOS.....	75
CONCLUSIONES.....	79
FUENTES REFERENCIALES.....	80
BIBLIOGRÁFICAS.....	80
ELECTRÓNICAS.....	80
OTRAS.....	81
ANEXOS.....	82

INTRODUCCIÓN

Este proyecto está orientado para apoyar a las mujeres embarazadas por medio de un taller de estimulación prenatal y ayudarlas a entender la complejidad de las transformaciones que está notando en su anatomía y su fisiología, y enseñarle a acercarse física y emocionalmente a su futuro hijo, a su compañero o a su hijo anterior, a compartir con ellos sus inquietudes.

El embarazo es una experiencia maravillosa y emocionante, que se vuelve aún más rica si se conoce las distintas etapas de desarrollo del bebé desde el origen o fecundación hasta el milagro del nacimiento, por supuesto, el embarazo cambia de manera espectacular el cuerpo y experimenta emociones nuevas, unas serán buenas y otras pondrán a prueba en todo caso, encaja mejor las subidas y bajadas propias de estos nueve meses, si se sabes el por qué y el cómo de los cambios que presenta el cuerpo.

El proceso del embarazo y del parto es una aventura que ocurre a diario en la naturaleza, con la unión del óvulo y espermatozoide se produce una sola célula que cuarenta semanas después produce un nuevo ser éste no es autónomo necesita de soporte constante para poder desarrollarse, para poder crear tejidos, órganos, para crecer. Todo esto lo hace la madre, su cuerpo se convierte en una fábrica donde elabora y mantiene una nueva vida.

En este periodo la futura madre debe tener cuidados necesarios: buena alimentación, ejercicios físicos y de relajación, no ingerir sustancias tóxicas, porque es donde se producen los cimientos de la vida del bebé, de acuerdo a las atenciones que se tengan se pueden prevenir enfermedades en el feto.

El trabajo contiene cinco capítulos en los cuales se comienza describiendo el contexto en el que se trabajó; el siguiente capítulo refiere de lo que es la LIE 2002 en este apartado se analiza también lo que es la trayectoria escolar así como los campos laborales; en el diagnóstico es donde se encuentra y conoce el problema de estudio; el proyecto de intervención, la parte central donde se buscan las posibles soluciones, los resultados la parte final donde se muestra y se da evidencia de lo logrado.

CAPÍTULO 1. LA SAUCEDA MICHOACÁN

Desde que se tiene registro de la existencia del ser humano, ha ido forjando su historia y dejando evidencias de ello mediante pinturas, manuscritos, objetos de uso cotidiano, y artesanales, por mencionar algunos. En tiempos más recientes, por medio de la tecnología, se puede recurrir más fácilmente a los avances en los diferentes ámbitos de la vida. En la medida en que la ciencia y la tecnología van progresando, el acceso a la información y el conocimiento empezó a cobrar una velocidad exponencial. De esta manera se puede conocer la historia de cada grupo social.

Así, para situarnos en el lugar donde se aplicó el proyecto es necesario hacer una breve descripción de la ciudad de Zamora.

“Se caracteriza, entre otras cosas, por su rica producción agrícola principalmente de fresa y zarzamora. Su notoriedad en este rubro económico la ha posicionado como una de las ciudades más importantes del estado de Michoacán.” (visitmichoacan, conoce región-Zamora, 26 octubre 2014)

Se conoce por su alta exportación de fresa, esto se ve reflejado en que en la ciudad se encuentran varias procesadoras son las que se encargan de seleccionar, empacar y enviar a las diversas partes del mundo. Tiene muchos lugares turísticos, entre ellos destacan:

“La Catedral, monumento con nave de estilo neoclásico y fachada churrigüesca; la Catedral Inconclusa o Santuario Diocesano de Nuestra Señora de Guadalupe, exponente sublime de la arquitectura neogótica. Por otra parte, destaca el Teatro Obrero, recinto edificado en un estilo ecléctico durante la primera década del siglo pasado.” (visitmichoacan, conoce región-Zamora, 26 octubre 2014)

El Santuario Guadalupano es el más representativo, pues éste es su distintivo, y cómo no mencionar El Calvario donde se venera al Señor de la Salud, que llama la atención de los turistas por sus tradicionales actividades en Semana Santa y sus visitas cada viernes.

“La vida cultural es otro incentivo para disfrutar de Zamora, el centro histórico se ofrece como escenario de eventos cuya naturaleza se extiende desde las expresiones artísticas locales hasta otras de talla internacional. Lo mismo acontece en el Centro Regional de Artes Michoacanas, donde además existen salas de exhibición con colecciones impresionantes.” (visitmichoacan, conoce región-Zamora, 26 octubre 2014)

En cuanto a servicios de parte de la presidencia municipal está el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) que atiende principalmente a menores en situación de abandono, desamparo, desnutrición o sujetos de maltrato, menores infractores, alcohólicos, farmacodependientes, rehabilitación traumatológica que mandan hospitales de la ciudad, así como de individuos en condición de vagancia, ancianos en desamparo, de los inválidos con problemas de diferentes órganos o sistemas, los habitantes del medio rural o urbano que estén marginados.

Para esto se crearon los Centros de Desarrollo Comunitario CEDECO, el objetivo es favorecer el desarrollo integral de la población asentada en las zonas de mayor vulnerabilidad.

Constituyen espacios donde se impulsa el desarrollo de la comunidad, se fomenta la convivencia, se proveen servicios y se fortalece la identidad colectiva. Ahí se facilita el encuentro de la sociedad, que es una condición básica para impulsar el desarrollo por la vía de la organización democrática.

Así mismo, fortalece el tejido social mediante la promoción de la organización y participación de los vecinos. Impulsa el desarrollo humano con énfasis en el conocimiento y ejercicio de los derechos ciudadanos, que son la base para una vida social justa y armónica.

Nos ubicaremos en el CEDECO que se encuentra en la colonia Valencia 2da sección, el cual tiene 5 edificios en los que se encuentran: consultorio médico, psicología, cocina, centro de cómputo, cuatro salones, baños, salón de usos múltiples, vigilancia y nutrióloga. Tiene 2 canchas de fútbol y básquet bol, áreas verdes y juegos para niños. Aquí se imparten algunos servicios y talleres como: Servicio médico general, servicio dental, departamento de psicología (prevención de adicciones y violencia intrafamiliar), nutrición, clases de regularización y cómputo, manualidades para discapacitados, manualidades corte y confección, clases de

belleza, guitarra, flauta, teclado y solfeo, spinning y aerobics, clases para personas discapacitadas (lenguaje de señas), bisutería, fútbol, pintura, curso de panadería, taekwondo, actividades físicas como zumba y spinning, en el periodo de vacaciones se imparte a los niños cursos de verano.

El personal que aquí labora es:

- Administradora. Dora Leticia Crespo López
- Médico. Nina Cecilia Manzo Silva
- Psicóloga. Viridiana Guadalupe Casique Melero
- Dentista. Ma. Ángeles Vidales Roque
- Nutrióloga. Natali Estefanía ceja Camarena
- Enfermera. Silvia Álvarez Ayala
- Computación. Martin Antonio Pacheco Salgado
- Regularización y Ludoteca. Sandra Verónica Izarrarás Martínez
- Belleza. María del Socorro Saavedra Martínez
- Manualidades (corte). María Lourdes Barrera Calderón
- Maestra de guitarra. Lorena Valencia Vargas
- Taller lenguaje de sordomudos. Patricia González Aguilar
- Panadería. Salvador Saavedra Abad
- Aerobics. Ma. De Jesús Cisneros Linares
- Entrenamiento deportivo. Ramón Alfredo Bustos Magaña

En lo específico, los propósitos del CEDECO son ofrecer servicios preventivos y atención primaria a grupos de población vulnerable (niñas, niños, mujeres, mujeres embarazadas, personas adultas mayores, con capacidades diferentes y jóvenes) en aspectos básicos para su desarrollo integral como la salud, educación no formal, cultura, recreación, deporte, capacitación para el trabajo y fomento de proyectos productivos, así como también alimentos a bajo costo, ya que los cuentan con un lugar específico para esto: los comedores.(dif.tuxtla/cedeco, 26 octubre 2014).

Con la presentación del proyecto a la administradora, surgió la idea de llevarlo a una comunidad donde hubiera más participación e interés, es aquí donde surge el ir a La Saucedá; se decidió ésta porque tenemos la oportunidad de conocer a algunas personas y estábamos seguras de que tendríamos una buena respuesta, por parte de las mismas.

La Saucedá es una población perteneciente al municipio de Zamora, en el Estado de Michoacán de Ocampo. Tiene con aproximadamente 3069 habitantes, se encuentra ubicada a 16 kilómetros de la ciudad a 30 minutos del centro de la ciudad andando en transporte público, los cuales pasan cada media hora por las principales avenidas, aunque el ir en vehículo propio hace más corto el recorrido y por lo tanto el tiempo de traslado.



Entrando a La Saucedá se encuentra una Cabeza de Águila, en la carretera Zamora-La Barca, en varias ocasiones los vehículos se han ido contra ésta, y a causa de estos accidentes le han tumbado el pico, la base, es decir, la propia estela ha servido de muro protector de vehículos que conducidos con poca precaución han ido a dar contra la misma. El monumento representa la ruta que recorrió el cura Miguel Hidalgo I. Costilla por los años 1810-1811. (VÁZQUEZ, Sabino)

Esta zona tiene un clima templado. Nunca se tienen aquí los calores de la Tierra Caliente ni los fríos de la Sierra Volcánica, la temperatura es suave, con pocas oscilaciones diarias y estacionales. Casi nunca hiela. Los días de sol y transparencia superan en número a los de nubes, viento y lluvias. Solo de junio a septiembre hay más días nublados que soleados. A comienzos del verano empieza la temporada de lluvia, que dura cuatro meses y no es abundante.

Tomando en recuento la distancia entre Zamora-La Saucedá, el tiempo y otros datos, nos dimos a la tarea de ir al lugar para realizar entrevistas y encuestas a la población.

Y de esta manera plantearle nuestra idea al encargado del orden, el Sr. Gustavo Razo Ceja, quien con gusto nos recibió y aceptó la propuesta, nos facilitó un salón en la hacienda del pueblo, que están en las condiciones óptimas para la aplicación de nuestro proyecto de intervención, localizado frente a la plaza principal entre las calles. Benito Juárez y Emiliano Zapata, S/N. En esta hacienda hay diversos salones donde se hacen juntas del pueblo para la organización de actividades que incumben a todos los habitantes.

1.1. Perspectiva política

Centrándonos en el personal de este lugar se hace mención del encargado del orden el Sr. Gustavo Razo Ceja, el suplente el Sr. Benjamín Razo Gaona. El comisariado ejidal Sabino Vázquez González, suplente Ambrosio Razo Coronado. Tesorero Manuel Razo Reyes. Vigilancia Gustavo Pérez. Este personal es elegido por medio de votación de las personas del pueblo; su cargo dura 3 años.



1.2. **Ámbito cultural**

Es propio de la persona humana, el no llegar a un nivel verdadero y plenamente humano si no es mediante la cultura, cultivando los bienes y los valores naturales.

Se encuentra una de las haciendas que tuvieron más importancia en los tiempos de la independencia y la revolución mexicana, es de gran relieve mencionar que para los habitantes es una construcción de valor histórico y por lo tanto se trata de mantener de pie aun cuando ya tiene muchos años.

La infraestructura es mala, se utilizan 2 salones para la organización de juntas que incumben la participación de los habitantes, y es donde se ubica el Telebachillerato que ocupa 3 salones incluyendo el patio y los 2 baños; por falta de economía para la construcción de una institución ex profesa, se acordó colocarla en este lugar. Allí se encuentra la iglesia vieja que dejó de visitarse hace aproximadamente 15 años.

En este pueblo existen diferentes creencias religiosas: pentecostés, testigos de Jehová, mormones y la predominante, la católica. Tiene una iglesia, la cual se encuentra ubicada a un costado de la plaza principal, en la que se festeja al señor San José el día 19 de marzo. Se comienza con los novenarios el día 11; se hacen peregrinaciones paseando al santo por las calles principales ofreciendo, rosarios y misas. Durante estos días se realizan diferentes actividades como: peleas de gallos, carreras de caballos y bailes por la noche. El día de la fiesta hay mañanitas en el templo acompañadas de banda de música se aprovecha para realizar: bautizos, bodas, primeras comuniones y en las casas se acostumbra a hacer mole, carnitas, arroz, birria. Se hacen juegos pirotécnicos (cohetes, castillo, torito), juegos mecánicos y por la noche se contrata una banda, grupo o solista reconocidos internacionalmente (Banda MS, Fidel Rueda, Julión Álvarez, Banda Carnaval, entre otros) que amenice el baile como cierre de las mismas.

En semana Santa se realizan diferentes actividades que empiezan el jueves con el lavatorio de pies en el que participan jóvenes, el viernes con el tradicional viacrucis representado por el grupo juvenil de la iglesia, por la tarde noche se realiza la marcha del silencio en la cual participan solo los hombres y se apagan los focos de

las calles por las que pasa la procesión, se cierra esta semana el domingo con la resurrección.

Los futbolistas con mayor trayectoria del lugar también participan con un torneo de fútbol que llevan a cabo en los días de Semana Santa en el campo del lugar, en el cual participan los diferentes equipos: Los Tanques, El Junior y Los Cuervos; también se organizan equipos nuevos y los equipos invitados de los pueblos vecinos, tradición que logra atraer a muchos visitantes de diferentes lugares, apasionados de este deporte.

Está comenzando también la tradición de festejar al Divino Niño y de hacerle una gran fiesta, el día 20 de julio; según los lugareños, le adjudican varios favores, además de que la gente del lugar es muy devota. En ésta se acostumbra regalar a las personas en especial a los niños pan, chocolate y dulces.

Otra actividad importante son las posadas que se realizan del 16 al 24 de diciembre. Éstas se realizan por las calles del pueblo, en las que los vecinos de cada calle se organizan para dar cena como; tamales, atole, ponche, pozole, buñuelos, sin faltar los tradicionales aguinaldos y piñatas para todos los niños.

Hay otro torneo, solo que éste es de fútbol rápido, se hace en los meses de agosto y septiembre, lo organizan los señores futbolistas Enrique Quintero y Roberto Carranza.

Un dato importante es el de mencionar que aquí nació un cantante y locutor tiene dos programas de radio, una de las estaciones es la "Qué buena" y de televisión más exitosos entre los latinos que viven en Estados Unidos. Famoso en el medio artístico por su particular estilo al interpretar sus canciones y forma de vestir en sus presentaciones, su nombre es Juan Carlos Razo, y como lo conocen es "DON CHETO". Ha compartido escenarios con diferentes artistas, como lo son Jenny Rivera, Voz de Mando y Yolanda Pérez.

Una costumbre muy sobresaliente se refiere a la tradición de que la mayoría de los varones del lugar, en los meses de septiembre, octubre y parte de noviembre, van al

Cerro del Encinal a sacar camotes, organizados en grupos pequeños de alrededor de 4 ó 5 integrantes para su venta ahí o en pueblos circunvecinos.

1.3. Fuentes de ingreso económico

El recurso humano es de mucha calidad para producir y los ejidatarios de aquí se distinguen por la identidad que tienen con la tierra. Los productores siembran alrededor de 200 hectáreas de fresa que generan alrededor de 140 mil jornales de trabajo al año. (Sabino Vázquez).

El trabajo en el campo es lo que genera la mayor fuente de empleo para los habitantes, los cuales ganan por día 160 pesos. Se siembra principalmente fresa, maíz, pepino y garbanza. Lo que más ayuda a la economía de los trabajadores es la temporada de fresa, donde se gana un poco más de dinero y con lo que sale de deudas que se adquieren en el año. La economía de este lugar se fomenta con los diferentes negocios que se tienen como son; tiendas de abarrotes, ropa y zapatos.

Es importante mencionar que desde muy jóvenes se insertan al trabajo del campo por tal motivo se disminuye la demanda de estudio, pues se hace muy pesado el trabajo en el campo y el de la escuela, por ello muchos jóvenes renuncian a la superación profesional para ayudar a su familia con los gastos del hogar. Existen muy pocos profesionistas, por el motivo que se planteó anteriormente.

1.4 Bienes y servicios

Servicio de agua potable, alcantarillado, drenaje, alumbrado público, pavimentación en algunas calles, y en otras empedradas en la mayoría de las viviendas servicio de cable, internet y teléfono.

En cuanto a educación se oferta desde el nivel de preescolar hasta bachillerato, los nombres de las instituciones del lugar son:

- Ing. y Lic. Olegario molina Solís; Jardín de niños

- La Corregidora: turno matutino y vespertino (Primaria)
- Escuela secundaria federal 19 de Junio
- Telebachillerato 185

En el desarrollo formativo del ser humano estas instituciones educativas, apoyan en la superación de los jóvenes que quieren salir adelante por medio del estudio, desde que se implementó el Telebachillerato en el 2010, hay más demanda de estudio de jóvenes y adultos que ingresan el disfrutar de esta comodidad de tenerla cerca ayuda tanto en la superación como la economía se puede trabajar y estudiar con más facilidad.

En el siguiente capítulo se hace referencia a las características que definen el perfil profesional de quien ostente el título de Licenciado en Intervención Educativa y el desempeño en la sociedad.

Nos dimos a la tarea de implementar este taller, porque en esta comunidad no existen instituciones que apoyen y orienten a las futuras madres, sobre el cuidado que requiere este periodo, así como los beneficios que recibe tanto ella como su bebé al acudir a este tipo de actividades.

CAPÍTULO 2. LICENCIATURA EN INTERVENCIÓN EDUCATIVA LIE 2002

La Universidad oferta varias licenciaturas y maestrías, entre ellas la Licenciatura en Intervención Educativa LIE 2002, y lleva este dígito porque es el año en que se inició. La idea de crearla surgió a partir de observar las necesidades que presentaba la sociedad tales como son: el apoyar la educación integral del niño desde los primeros años de vida, creando un profesional especializado en esto. Así como también personal que pueda desempeñar trabajo social.

La educación integral se preocupa de desarrollar todas las posibilidades de una persona. Es la encargada de prepararla para varios planos futuros, tanto para el plano reflexivo como el del trabajo. Los campos que abarca la educación integral son básicamente tres. Por un lado el conocimiento, importante para formar individuos cultos y con herramientas para entender el mundo. Por otro lado trabaja la conducta, intentando que los niños aprendan libremente a comportarse. Por último, intenta realzar la voluntad de los jóvenes. Todo ello con el fin de moldear individuos libres capaces de enfrentarse y cambiar el mundo. (educacion.uncomo.com/articulo/que-es-la-educacion-integral, 10 marzo 2015)

El profesionista, si tiene las actitudes necesarias, te ayuda a ser mejor como persona y por lo tanto servir a la comunidad, los egresados de esta licenciatura, durante su trayectoria académica adquieren las aptitudes y habilidades propias de ésta, las cuales se mencionan enseguida.

2.1. Caracterización y Perfil de Egreso

La Universidad Pedagógica Nacional (UPN 162) es una institución pública de educación superior, creada el 25 de agosto de 1978. Tiene la finalidad de formar profesionales de la educación en licenciatura y posgrado para atender las necesidades de la sociedad mexicana en general. Ofrece, además, otros servicios de educación superior como especializaciones y diplomados.

“Su misión es contribuir a la formación de los profesionales de la educación para que conozcan y comprendan los problemas del campo educativo y generen conocimientos que les permitan articular soluciones relevantes y pertinentes.” (upn162-zamora.edu.mx)

Con esta misión se pretende apoyar a la sociedad formando profesionales que apoyen al ámbito educativo, conociendo desde el desarrollo infantil hasta la vejez, así con esto ayudar para lograr un mejor futuro comenzando con la educación de los niños.

El objetivo de la licenciatura es formar un profesional de la educación capaz de desempeñarse en diversos campos del ámbito educativo, a través de la adquisición de las competencias generales, específicas, que le permitan transformar la realidad educativa por medio de procesos de investigación. (upn162-zamora.edu.mx)

El perfil de egreso será considerado como el conjunto de competencias profesionales, las cuales son:

Crear ambientes de aprendizaje para incidir en el proceso de construcción de conocimientos de los sujetos, mediante la aplicación de modelos didácticos-pedagógicos y el uso de los recursos de la tecnología educativa. Los ambientes de aprendizaje responderán a las características de los sujetos y de los ámbitos donde se espera influir profesionalmente con una actitud crítica y de respeto a la diversidad. (ARRECILLAS; 2002)

Nos capacitamos para crear ambientes de aprendizaje en cualquier contexto, sin necesidad de tener materiales específicos, utilizando lo que el entorno nos ofrece.

Realizar diagnósticos educativos a través de los conocimientos de los paradigmas, métodos y técnicas de la investigación social con una actitud de búsqueda, objetividad y honestidad para conocer la realidad educativa y apoyar la toma de decisiones. (ARRECILLAS; 2002)

Capaces de detectar problemas y buscar darles la solución siempre y cuando esté a nuestro alcance y si esto no sucede, canalizar a las personas a una institución que les pueda brindar el apoyo necesario.

Diseñar programas y proyectos pertinentes para ámbitos educativos formales y no formales mediante el conocimiento y utilización de procedimientos y técnicas de diseño, así como las características de los diferentes espacios de concreción

institucional y áulico, partiendo del trabajo colegiado e interdisciplinario con una visión integradora y una actitud de apertura crítica, de tal forma que le permita atender las necesidades educativas detectadas. (ARRECILLAS; 2002)

Conociendo las necesidades de un grupo social buscando diversas estrategias de solución y de esta manera elegir la adecuada.

Evaluar instituciones, procesos sujetos tomando en cuenta los enfoques, metodologías y técnicas de evaluación a fin de que le permitan valorar su pertinencia y generar procesos de retroalimentación con una actitud crítica y ética. Desarrollar procesos de educación permanente y promoverla en otros, con una aptitud de disposición al cambio e innovación, recursos científicos, tecnológicos, y de interacción social, para consolidarse como profesional autónomo. (ARRECILLAS; 2002)

Educación Inicial

Como estudiantes de la Licenciatura en Intervención Educativa resulta indispensable y de vital importancia hablar de educación inicial, es la línea específica en la que nos especializamos y la rama a la que nos dedicaremos.

La línea de educación Inicial forma un profesional que conoce la importancia de la educación inicial y el proceso de desarrollo integral del niño de 0 a 4 años. Sus competencias profesionales le permiten diseñar y aplicar estrategias de intervención que favorecen el desarrollo del niño, atendiendo los factores individuales, familiares y sociales; y las instancias que influyen en este proceso. (Lie, 2002: 58)

A pesar de que pasamos gran parte de la vida recibiendo una educación, no podemos pensar que tengamos un desarrollo integral óptimo. Muchas personas reconocen que la escuela favorece al desarrollo del niño y espera ver resultados en su aprendizaje; se piensa que la edad ideal es a los 4 años pero a ésta edad solo se está estimulando el desarrollo cognitivo, no dando la debida atención a los primeros años de vida donde se empieza a desarrollar el niño.

¿Qué es la licenciatura en intervención educativa? Se diseñó para atender las necesidades de la sociedad actual ya que el desarrollo social, político y económico tiene como referente los valores, la cultura y el bienestar social, factores que se encuentran en constante cambio. Con este modelo se pretende formar un profesional de la educación que rebase las paredes del aula y pueda intervenir tanto en problemáticas sociales, como en procesos didácticos; su esencia reside en esa polivalencia. (Lie, 2002: 29)

La LIE está centrada en el aprendizaje, al considerar la vinculación escolar con la vida diaria. La función del docente en este modelo es la de guía y orientador, va más allá del espacio áulico.

2.2. Trayectoria escolar

El ser humano por naturaleza durante toda la vida se va formando y va adquiriendo conocimientos, habilidades y enseñanzas que aprende en su vida diaria pero en este caso las instituciones educativas desempeñan un papel importante, son las que nos educan por medio de distintas disciplinas. El primer acercamiento que tuvimos a ellas fue el preescolar, aunque solo asistimos un año, fue una etapa muy importante en nuestra vida, de aquí comenzamos a convivir con nuestros pares, ha saber que existen horarios establecidos y actividades mediante las cuales aprendemos casi sin darnos cuenta.

Sabemos que ahora se les obliga a los niños a asistir tres años a este nivel y en bastantes ocasiones los pequeños van a entidades casi desde que nacen, y esta es la guardería que aunque a nosotras no nos tocó, es importante para los niños y para los padres de llevarlos, porque en estos tiempos ambos dejaron el hogar por largas jornadas de trabajo.

“En Preescolar la enseñanza se transmite por medio de la libertad; juegos, actividades lúdicas, una etapa llena de sorpresas, alegrías, socialización y aprendizajes; es por eso que creemos que es una de las etapas más bonitas de la niñez. El principal objetivo de la educación preescolar es propiciar el desarrollo integral y armónico de las capacidades afectivo-social, física y cognoscitiva del niño atendiendo a las características propias de su edad y a su entorno social. (planeacion.sep.gob.mx/estadistica)

La primaria es donde ocurre el mayor cambio porque es la transición del preescolar de donde traemos la idea de aprender jugando y aquí nos encontramos con algo muy distinto donde nos tenemos que comportar de acuerdo a las reglas e ideas que tiene cada maestro, donde su principal objetivo es transmitirnos información y que ésta quede almacenada. Creemos que en estos años es donde existe un tipo de presión por lo que nos cuesta trabajo y nos obligan a aprender de una manera muy estricta; donde muchas veces nos privan de la poca libertad que se tiene por medio de castigos.

“Los principales objetivos generales de la educación primaria son los siguientes: Desarrollar de manera integral la personalidad de educando. Formar y acrecentar en él su capacidad de comunicación y relación social. Desarrollar sus facultades de razonamiento y abstracción. Facilitar al alumno el conocimiento, la adaptación y la conversación de su medio natural. Procurar que participa en conservar y crear la cultura. Crear en él conciencia nacional.” (planeacion.sep.gob.mx)

Secundaria vuelve a ser el mundo mágico donde aparecen sensaciones y experiencias que perduraran durante la vida, el mundo que llamamos color de rosa, sentimientos y emociones ligadas al sexo apuesto, Te enamoras por primera vez, llega la rebeldía donde todo da igual y en ocasiones no se tienen los comportamientos que los padres quisieran, se cambia de humor rápidamente y no entendemos el porqué de esto, lo que más importa no es lo que aprendemos si no lo que sentimos, lo primordial es ser aceptadas por los demás compañeros que aprender lo que los maestros quieren, lo que más llama la atención es lo prohibido, si te dicen no, para ti es un reto a decir sí.

“Los objetivos generales de la Educación Secundaria son: que el educando amplíe las habilidades y profundice los conocimientos adquiridos en la educación primaria, que conozca las opciones educativas en las que puede continuar, o bien, en su caso, que reciba capacitación para su incorporación a la fuerza de trabajo.” (planeacion.sep.gob.mx/estadistica)

Preparatoria es otro cambio aunque no muy distinto a la secundaria porque aún no se deja de ser adolescente, es bueno porque conoces nuevos amigos, compañeros y

maestros; nuevas materias. En nuestro caso, asistimos a la misma preparatoria CBTis 52 donde nos especializamos en algo, esto ayuda para tomar la decisión si es a lo que te quieres dedicar. Vives muchas experiencias que no se te olvidan y que te ayudan a madurar o que te cambian como persona.

“Misión: formar personas con conocimientos tecnológicos en las áreas industrial, comercial y de servicios, a través de la preparación de profesionales técnicos y bachilleres con el fin de contribuir al desarrollo sustentable del país.
“(cbtis52.edu.mx)

¿Cómo llegamos a la universidad? con una visión diferente de la vida, una meta en común; y las ganas de salir adelante, de tener una carrera profesional, a adquirir nuevos aprendizajes. Esta licenciatura nos llamó la atención porque nos interesa trabajar con niños; Para ingresar se necesita realizar un examen donde evalúan los conocimientos y habilidades básicas en filosofía, historia, lógica, matemática, lectura, expresión escrita y solución de problemas y asistir a un curso propedéutico. La trayectoria en la UPN respecto a los aprendizajes fue muy agradable y amplia, conocimos muchas cosas interesantes, la mayoría de los maestros fueron muy buenos asesores.

La convivencia en el grupo fue regular, al principio era un poco mejor, pero se fue subdividiendo hasta que quedó desunido y nunca se llegó a un diálogo para solucionar las cosas, tal vez no se puso el suficiente esfuerzo para esto; pero cada quien se cerraba en un círculo, hubo momentos muy divertidos y recreativos, aprendimos algo de cada persona, profesores que se convirtieron en algo más “amigos” en los cuales se puede confiar y tener un apoyo emocional, casi como si fuesen familia; nos referimos a Lurdes Huirache, Irene Santiago y Roberto Mateo. Al final nos llevamos una gran cantidad de aprendizajes buenos y malos y aunque hubo desveladas por hacer trabajos al final valió la pena porque todo sacrificio vale la pena.

2.3. El interventor en el campo laboral

La LIE tiene siete líneas específicas, en esta Unidad se ofertan sólo dos la de orientación educacional y la educación inicial; nosotras optamos por esta última, pues coincidimos en que nos gustan los niños y el poder brindar apoyo a sus padres, especialmente a las madres de familia. Se adquieren conocimientos teóricos y se llevan a la práctica en torno al desarrollo del niño desde el vientre materno hasta los 4 años de edad, las atenciones que ocupa en esta etapa.

La línea de educación inicial forma profesionales que conocen la importancia de la educación inicial y el proceso de desarrollo integral del niño de 0 a 4 años. Sus competencias profesionales le permiten diseñar y aplicar estrategias de intervención que favorecen el desarrollo del niño, atendiendo los factores individuales, familiares y sociales además de la instancia que influyen en este proceso. (ARRECILLAS; 2002)

Se recibe en los primeros 4 años de vida, ésta es una etapa muy importante en el desarrollo del niño porque se dan las etapas sensibles, de adquisición y potenciación de todos los atributos, se le puede enseñar a ser autónomo y auténtico; además que se apoya su autoestima que más adelante le pueden servir para abrirse mundo por sí solo.

El egresado de la línea será capaz de realizar diagnósticos; diseñar, implementar y evaluar proyectos, propuestas y programas de orientación educacional en sus modalidades individual, grupal, institucional e inter institucional para intervenir mediante asesorías, tutorías y consultorías; en problemas identificados en el desarrollo profesional y laboral de estudiantes, padres de familia, docentes y trabajadores en el ámbito educativo, con una actitud de tolerancia, respeto y una intención proactiva, preventiva y correctiva. (ARRECILLAS; 2002)

El profesional de la LIE 2002 será capaz de hacer diagnósticos tanto como psicopedagógicos como socioeducativos, el diagnóstico es considerado como una herramienta de comprensión de la realidad porque determina los agentes que están involucrados en la realidad.

CAPÍTULO 3. DIAGNÓSTICO

En este capítulo se explicará cómo se realizó y es entendido como proceso de intervención que permite conocer y comprender la esencia del ámbito de la realidad el que va a llevar a cabo una transformación, tomando la realidad en un momento y espacio determinado, con ciertas situaciones conflictivas a una armonía y equilibrio para todos los actores que coexisten en ella y que desempeñan una labor específica o que cumplen con un rol que les ha sido asignado.

Se trata de una palabra proveniente del griego que, en su etimología, significa apto para conocer; se trata de un “conocer a través”, de un “conocer por medio de. El diagnostico expresa una situación inicial que se pretende transformar mediante la realización de un proyecto que apunta al logro de una situación objetivo. (ESPINOZA, 2002: 7)

Permitirá determinar las necesidades del contexto social.

Después de examinar el contexto y conocer las necesidades, nos centramos en una de ellas, teniendo en cuenta que está en nuestras manos brindar apoyo a la solución de la misma.

3.1. Problematización

El desarrollo del bebé en el útero de la madre, es realmente complejo. Son nueve meses de cambios constantes, de evolución paulatina determinada por múltiples factores biológicos, genéticos, alimenticios y ambientales.

Dentro de los factores ambientales no solamente se encierran los hechos protagonizados por la madre durante el embarazo. El niño comienza a desarrollar sus sentidos de forma sucesiva, y realiza pruebas de todos y cada uno de ellos antes de contactarse con el mundo exterior.

El desconocimiento de la importancia de la estimulación prenatal, genera que las madres de familia no accedan a este tipo de actividades que benefician a los bebés.

La falta de personal profesional en esta área de estimulación también ha incidido para su poca difusión. Como consecuencia de ello, los niños y niñas nacen sin

potenciar y maximizar sus habilidades y destrezas. La madre transmite a su hijo sus sentimientos, aversiones y simpatías.

Situaciones repetidas durante el embarazo que produzcan estrés a la madre causan también estrés al bebé, y le predisponen a determinadas respuestas durante el resto de su vida. Por eso, es importante un entorno estable, tranquilo y feliz durante el embarazo, de modo que la madre pueda cuidar de su hijo desde el embarazo.

La dieta y costumbres durante el embarazo pueden determinar el desarrollo del bebé. El estado emocional de la madre es muy importante en las percepciones del niño mientras dure la gestación. Las percepciones sensoriales y emocionales del feto determinan aspectos de su carácter y de su forma de enfrentarse al mundo durante el resto de su vida.

3.2. Investigación-Acción

Es indispensable investigar las causales que inciden en los procesos formativos, se deben caracterizar por su organización y sistematicidad. La metodología es variada, en este caso particular, la investigación acción es la idónea, concebida ésta como:

El término Investigación- acción proviene del modelo de Kurt Lewin y fue utilizado por primera vez en 1944. Describía una forma de investigación que podía ligar el enfoque experimental de la ciencia social con programas de acción social que respondieran a los problemas sociales principales de enfoques. Mediante la investigación-acción, Lewin argumentaba que se podía lograr en forma simultánea avance teóricos y cambios sociales. (MOCTEZUMA, 2002: 19)

Se utiliza este tipo de investigación cuando la cuestión que se desea investigar tiene que ver con la descripción de una serie de acciones que se despliegan en el tiempo en un determinado grupo, comunidad u organización. El investigador busca cómo y por qué sus acciones pueden cambiar o mejorar el trabajo de algunos aspectos del sistema; así como entender mejor el proceso de cambio o

mejora y aprender de ello. Aquí el papel del investigador actual como facilitador de la acción.

El concepto tradicional de investigación- acción proviene del modelo de Lewin sobre las tres etapas del cambio social: descongelación, movimiento, re congelación. En ellas el proceso consiste en: 1) insatisfacción con el actual estado de cosas; 2) identificación de un área problemática; 3) identificación de un problema específico a ser resuelto 4) formulación de varias hipótesis; 5) selección de una hipótesis; 6) ejecución de la acción para comprobar hipótesis; 7) evaluación de los efectos de la acción y 8) generalizaciones. (MOCTEZUMA, 2002: 19)

En esto de buscar los factores que limitan: la educación, el trabajo en el aula, las tareas, el desarrollo integral del infante bajo el paradigma Investigación Acción (IA).

Las técnicas que en este caso se manejaron son:

Observación, el latín observatio, la observación es la acción y efecto de observar (examinar con atención, mirar con recato, advertir). Se trata de una actividad realizada por los seres vivos para detectar y asimilar información. El término también hace referencia al registro de ciertos hechos mediante la utilización de instrumentos. La observación forma parte del método científico ya que, junto a la experimentación, permite realizar la verificación empírica de los fenómenos. La mayoría de las ciencias se valen de ambos recursos de manera complementaria. (definicion.de/observación, 18 noviembre de 2014).

Fue de valiosa importancia, con ella detectamos la falta de atención y cuidados de las mujeres embarazadas y la poca información que se tiene para la estimulación durante el embarazo así como acerca de la educación prenatal y como ésta, ayuda al desarrollo emocional tanto de la madre como del bebé.

Entrevista, un acto comunicativo que se establece entre dos o más personas y que tiene una estructura particular organizada a través de la formulación de preguntas y respuestas. La entrevista es una de las formas más comunes y puede presentarse en diferentes situaciones o ámbitos de la vida cotidiana. (definicionabc.com/comunicación/entrevista, 18 noviembre de 2014).

Fuimos a visitar algunas casas de las mujeres que teníamos conocimiento de que estaban embarazadas, preguntamos si les gustaría asistir a un taller en el cual se les informaría sobre el desarrollo del bebé en su vientre y se les aplicarían técnicas de estimulación para el mismo.

Encuesta. La encuesta es una técnica basada en entrevistas, a un número considerable de personas, utilizando cuestionarios, que mediante preguntas, efectuadas en forma personal, telefónica, o correo, permiten indagar las características, opiniones, costumbres, hábitos, gustos, conocimientos, modos y calidad de vida, situación ocupacional, cultural, etcétera, dentro de una comunidad determinada. Puede hacerse a grupos de personas en general o ser seleccionadas por edad, sexo, ocupación, dependiendo del tema a investigar y los fines perseguidos. (deconceptos.com /encuesta, 18 noviembre de 2014).

La manera en la que se utilizó fue de manera cerrada; con un cuestionario que se les proporcionó a las mujeres que nos acompañaron el día que se les dio la información sobre el taller, ésta nos sirvió para saber informarnos del conocimiento que las futuras madres tenían de lo que es la educación prenatal, si les interesaba conocer más sobre ese tema, aprender y llevar a la práctica técnicas de estimulación y relajación.

3.3. Diagnóstico

El diagnóstico es el punto de partida para esbozar operaciones y acciones que permiten enfrentar los problemas y necesidades detectadas en el mismo y debe ser el cimiento de las estrategias que han de servir en la práctica de acuerdo a las necesidades y ambiciones de la comunidad y a la influencia de los diferentes factores que incurren en el logro de los objetivos propuestos.

Se dice que el niño nace con ciertas habilidades para poder desempeñar su desarrollo cognitivo integral que es el que se centra en los procesos de pensamiento y en la conducta en donde se reflejan ciertos puntos para poder salir adelante. Además de que basa en el desarrollo motor que no está plasmado de cada uno de los procesos; por ello cognitivamente se desarrollan las operaciones sensorio-motoras, lo cual implica una inteligencia práctica. (buenastareas.com, 01-12-2014)

En función de satisfacer las necesidades de manera óptima en la etapa de la primera infancia las instituciones recurren a diagnosticar las limitaciones que obstaculizan un desarrollo que se considere integral.

El diagnóstico social es un proceso de elaboración de información que implica conocer y comprender los problemas y necesidades dentro de un contexto determinado, sus factores condicionantes de los mismos y de riesgo y sus tendencias previsibles; permitiendo una discriminación de los mismos según su importancia, de cara al establecimiento de prioridades y estrategias de intervención, de manera que pueda determinarse de ante mano su grado de viabilidad y factibilidad, considerando tanto los medios disponibles como fuerzas a actores sociales involucrados en las mismas. (ESPINOZA, 2002: 7)

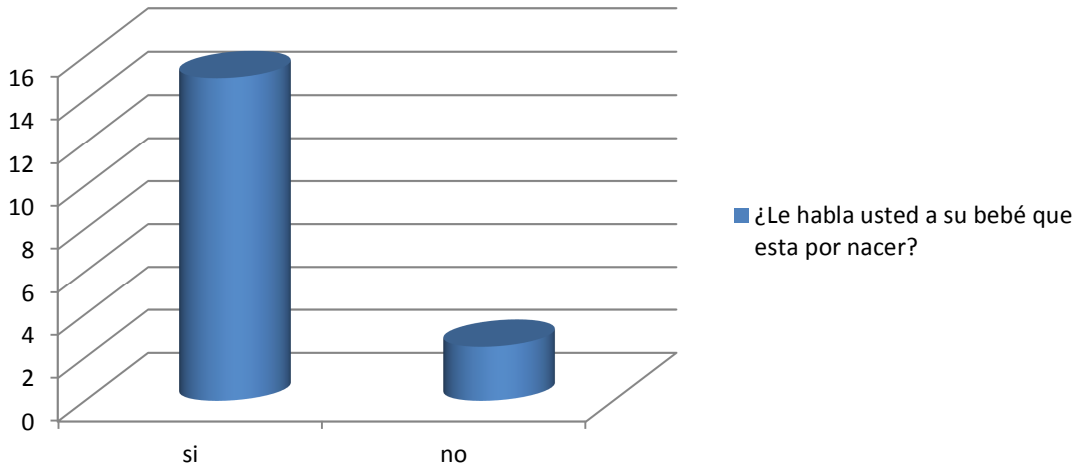
Es importante describir y dejar claro qué es un diagnóstico y saber que existen dos tipos; como los antes mencionados el psicopedagógico y el socioeducativo, en este caso se utilizó el último de ellos pues está centrado en la comunidad.

Cuando uno hace referencia a proyectos sociales, se está refiriendo a proyectos destinados a satisfacer una necesidad de la sociedad, es decir, solventar las carencias por las que día a día se enfrentan.

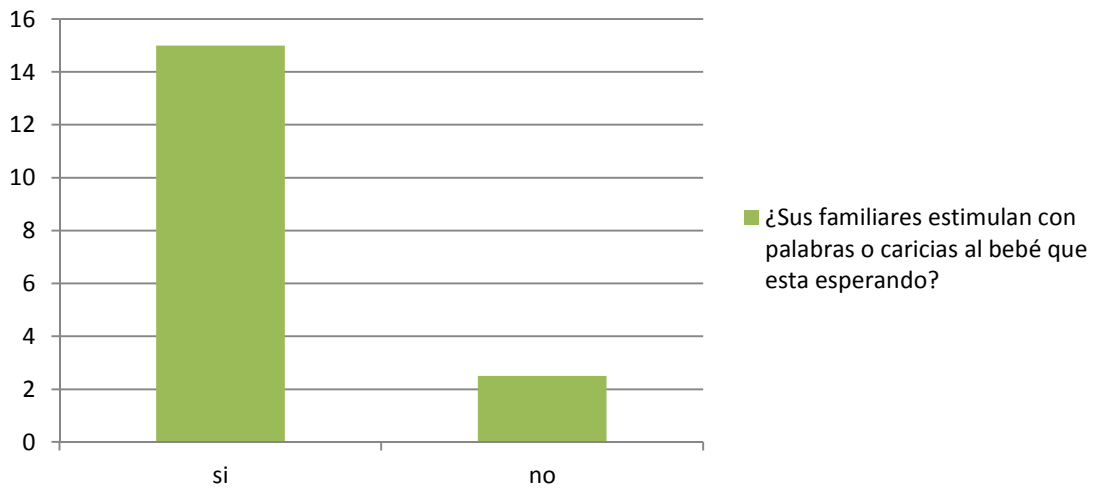
Con el sentido y la intención de verificar si de verdad existe esa necesidad se realizó un cuestionario a distintas mujeres, el cual se especifica a continuación:



¿Le habla usted a su bebé que esta por nacer?



¿Sus familiares estimulan con palabras o caricias al bebé que está esperando?



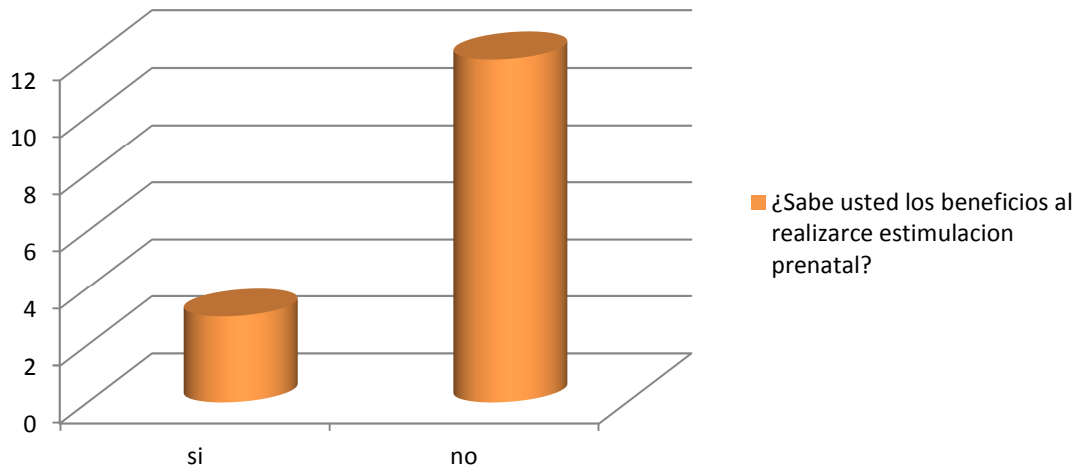
¿Su esposo se involucra en darle afecto al bebé que espera?



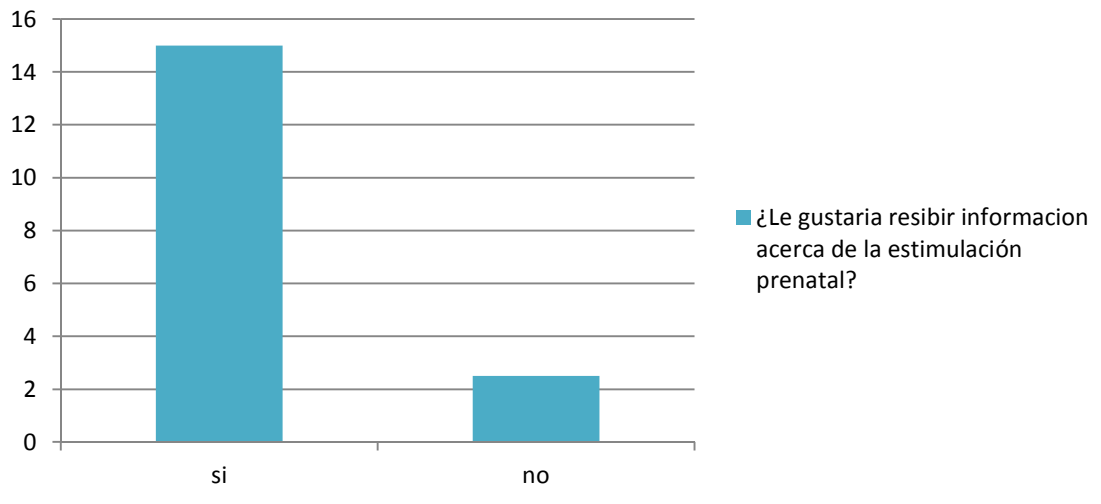
¿De qué manera lo hace?

- Le habla bonito
- Le habla bonito y lo acaricia
- Acariciándole y hablándole
- Hablándole y acariciando la panza
- Me agarra la panza, le habla y da besos
- Haciéndole cariños
- Dándole besos y hablándole bonito

¿Sabe usted los beneficios al realizarse estimulación prenatal?

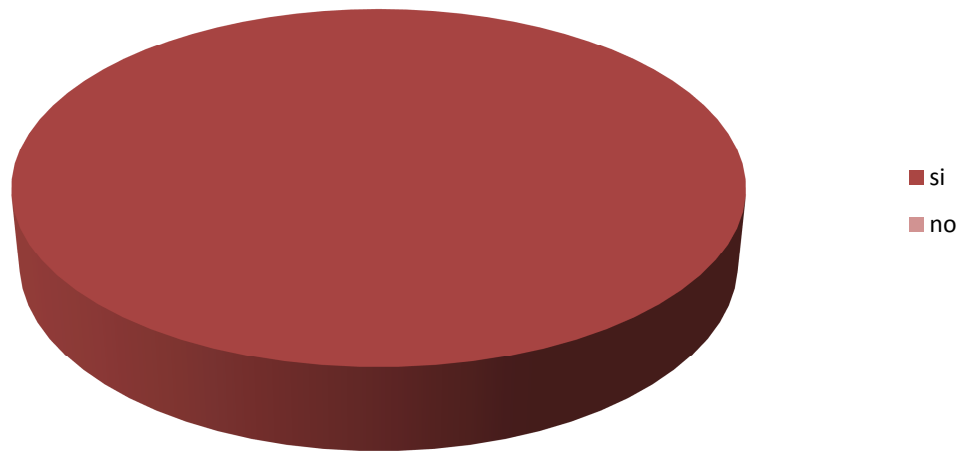


¿Le gustaria recibir informacion acerca de la estimulación prenatal?



- Le serviría a mi bebé
- Sería bonito
- Me parece interesante

¿Le gustaría recibir estimulación prenatal?



- Creo que sería interesante
- Me interesa
- Pienso que sería bueno para mi bebé
- Le ayudará a mi niño

Luego de la aplicación de la encuesta a las madres gestantes, se comprobó que es importante realizar los talleres, para que desde sus hogares realicen estimulaciones prenatales que beneficien el desarrollo integral del niño, además de fortalecer los vínculos afectivos entre los miembros de la familia. Se encontró que había muy poca información sobre el desarrollo prenatal y la importancia de la estimulación temprana.

Prenatal significa antes del nacimiento. La atención prenatal es la que recibe durante el embarazo. Es necesaria para detectar cualquier problema antes de que se vuelva serio. La atención prenatal tiene varias ventajas para el embarazo, así que se debe tener confianza en que es lo mejor. (B, CURTIS Glade, "Mi embarazo" Pearson Educación, México, 2002, pág. 24)

El embarazo, fuente de felicidad y al mismo tiempo de angustia, inaugura un nuevo capítulo en la vida de una mujer: maternidad, que plantea numerosas dudas, transforma las relaciones con el entorno y permite profundizar en el autoconocimiento.

El embarazo es un momento de muchos cambios, tanto físicos como emocionales; no te extrañes si llegas a sentirte una persona totalmente diferente. Tampoco te sorprendas si te sientes muy animada en un momento dado y muy desanimada al siguiente. Los cambios de humor son naturales en es tiempo de todos modos, ten en cuenta que algunas mujeres padecen depresión prenatal así que, si tu falta de ánimo dura mas de 2 semanas consulta a un especialista.(MACKONCHIE, Alison, et al. "La guía d las futuras mamás," 80)

Es conveniente reducir o eliminar la ingesta de determinados alimentos que contienen bacterias potencialmente peligrosas que podrían dañar al bebé o afectar a su desarrollo.

No existe ningún alimento perfecto que reúna todos los nutrientes indispensables, del mismo modo que tampoco existen alimentos malos: todo es cuestión de cantidad y equilibrio. Comer de forma equilibrada no es tan complicado: para conseguir un aporte nutricional óptimo, basta con ingerir diariamente de todo tipo de alimentos.

El punto de vista del bebé: pasa muchos ratos bebiendo el líquido caliente en el que floto, que casi siempre sabe igual. Pero a veces también siento sabores nuevos y diferentes que me sorprenden. Cuando estos sabores son agradables, bebo el doble del líquido y me siento bien. Lo mejor es cuando los sabores se repiten y acabo reconociéndolos, ¡mmm! Pero cuando no me gustan, a veces hago muecas y prefiero chuparme el dedo o dormirme. (THÉAU, Anne, et al "Larousse del embarazo," Larousse.104)

El organismo de las embarazadas necesita mayores dosis de hierro, ácido fólico, calcio y vitamina D. esto no significa que deben ingerirlos en forma de comprimidos, sino que se pueden obtener a partir del consumo de distintos alimentos.

El hierro esta presente en las carnes y las legumbres; el calcio en los productos lácteos; el ácido fólico, en los huevos y la verdura; la vitamina D, en el pescado azul. Lo más recomendable al principio del embarazo es comer de todo y no excluir ningún tipo de alimento. (THÉAU, et al; 2005, 39)

La mitad de la herencia genética de un bebé procede del padre, y la otra de la madre, pero esto no significa que el hijo deba parecerse a partes iguales a estos.

Las influencias relativas de la herencia y del ambiente difieren marcadamente de una característica a otra. Además, debemos preguntarnos también en qué circunstancias se manifiesta la característica. Esto es particularmente importante en el caso de características conductuales. El efecto específico de la interacción de las fuerzas ambientales y las hereditarias habrán de ser distinto según las diversas conductas y las diferentes características estructurales. En muchos casos la influencia específica de los factores hereditarios no es conocida y tiene carácter muy directo. Ningún motivo, conducta o emoción son heredados. (MUSSEN, et al; 1990, 67)

Cuando el hombre y la mujer han compartido el deseo de convertirse en padres, la confirmación del embarazo suele ser un momento de gran alegría. A lo largo de la

semanas siguientes este sentimiento crece, evoluciona y a veces genera inquietud o distanciamiento.

El embrión termina de formarse a la cuarta semana de gestación. Su forma es similar a la de una pequeña habichuela. Alrededor de las 7 u 8 semanas de gestación se forman los músculos, los nervios y la médula ósea. Entorno a las 10 semanas aparecen los principales órganos que todavía son inmaduros. Gracias al cordón umbilical unido a la placenta, el feto obtiene de su madre el oxígeno y las sustancias nutritivas que necesita y rechaza los residuos y el gas carbónico, que ella se encargará de eliminar. Cuando empieza el 6 mes de gestación las manos ya estarán formadas y el feto adquirirá el sentido del tacto. Todos los huesos crecen y se endurecen progresivamente hasta el nacimiento del bebé. La nariz y la boca ya están claramente perfiladas, los rasgos faciales del futuro bebé, de 5 meses y medio empiezan a definirse. Al 8 mes, ya ha crecido mucho ocupa prácticamente todo el espacio disponible, cada vez está más apretado y se mueve con menos facilidad. (THÉAU, et al; 2005, 58)

En el siguiente apartado se describen los objetivos, la estructura del proyecto, y como se desarrolló.

Con la observación y la entrevista nos dimos cuenta que a las mujeres les interesaba recibir atención en este sentido, querían conocer más sobre este periodo de su vida y los beneficios que se obtienen al estimular al bebé intrauterino.

CAPÍTULO 4. PROYECTO DE INTERVENCIÓN

Un requisito para la titulación de la LIE 2002 es el elaborar y aplicar en proyecto de intervención ya sea de corte psicopedagógico o socioeducativo. El que se implementó en este caso fue el socioeducativo y con éste se pretende apoyar al desarrollo comunitario.

Un proyecto se describe a través de los elementos que lo integran, que a su vez contribuyen a definirlo. Los elementos integrantes del proyecto se exponen siguiendo un orden lógico que pone de manifiesto una determinada estructura. El orden estructural de los elementos no se corresponde necesariamente con la secuencia cronológica de etapas o fases en el desarrollo del proyecto, sino que fundamentalmente tienen el carácter descriptivo o expositivo de los elementos del sistema. (edusouned.wikispaces.com)

4.1. Qué es la intervención

La intervención tiene como propósito intervenir en procesos sociales y educativos. Así como el saber diagnosticar y detectar los problemas que presenta un grupo sea escolar, de trabajadores o de comunidad.

“Intervenir del latín interventio es venir entre, interponerse. Por esta razón en el lenguaje corriente, esta palabra es sinónimo de mediación, de intercesión, de buenos oficios de ayuda, de apoyo, de cooperación; pero también al mismo tiempo en otros contextos, es sinónimo de intromisión.” (MAHER, Pág. 136)

Existen dos tipos de intervención; se presentan diferentes situaciones y no se puede aplicar la misma, si esto sucediera no se tendría los resultados esperados los cuales se describirán en seguida.

4.2. Tipo de proyecto y justificación

Todo proyecto tiene un punto de partida en el que se origina su propia historia, a partir de la cual justifica la necesidad de ponerse en práctica. Los motivos y razones que lo justifican pueden ser tan variados como las necesidades y carencias que observamos en la sociedad. Enseguida se menciona y hace referencia a los tipos de

intervención que se utilizan en la realización de un proyecto, así mismo se especifica el utilizado en este caso.

Intervención psicopedagógica tiene tanto que ver con las necesidades psicológicas como con las educativas de uno o más alumnos. Completa, o suple, la instrucción académica en las aulas, pero no se propone suplantarla. Cualquier persona del sector pedagógico, incluyendo los propios profesores, pueden aportar este tipo de ayuda pero se suele diseñar y realizar en colaboración con los padres, psicopedagogos, asesores, orientadores, graduados y trabajadores sociales, y otros profesionales. (MAHER, 136)

Está orientada al apoyo en el ámbito educativo:

Intervención socioeducativa puede atender las modalidades culturales, social y educativa. Las áreas en que se puede incidir son: el tiempo libre; educación de adultos; educación específica y la formación socio laboral. Que incluyen ámbitos como la educación ambiental, para la salud, la paz, de adultos, permanentes, compensatorios, para la tercera edad, familia, mujeres embarazadas, para los medios de comunicación y el desarrollo comunitario. (AGUILAR, 161)

4.3. Objetivos

Por ende el proyecto de intervención llamado "Educación prenatal, futuras mamás" tiene como

Objetivo general: Promover el desarrollo socio afectivo del bebé a través de técnicas de estimulación prenatal que vinculen a la madre y el niño.

Objetivos Específicos

- ✓ Capacitar a las madres gestantes acerca de los beneficios de la estimulación prenatal.
- ✓ Seleccionar estimulaciones apropiadas para el desarrollo integral de los niños y niñas.
- ✓ Desarrollar capacidades y destrezas
- ✓ Reforzar el vínculo emocional madre-hijo

La importancia que tiene la educación prenatal, sirve para que las personas que están cerca de la mujer embarazada las puedan ayudar y sobre todo entender cuando se presentan los síntomas como; mareos, náuseas, cambios de humor, los dichos antojos, entre otros. Ayuda también a orientar a las chicas de corta edad que se embarazaron y no tienen el conocimiento suficiente para comprender lo que les pasa o no tienen a quien recurrir e incluso aunque tengan apoyo familiar no poseen fundamentos suficientes para darle valor a la información que quieren transmitir.

4.4. Estrategias

El por qué nos interesamos en implementar el taller para las mujeres en esta etapa es por la falta de información y la poca importancia que se le da a este periodo, el cual es la base para un desarrollo integral adecuado para el ser humano. “El concepto estrategia se utiliza para referirse al plan ideado para dirigir un asunto y para designar al conjunto de reglas que aseguran una decisión óptima en cada momento. En otras palabras, una estrategia es el proceso seleccionado a través del cual se prevé alcanzar un cierto estado futuro.” (definicion.de/estrategia/ 26 marzo 2015)

La importancia del periodo prenatal, el ser humano construye las primeras bases de su salud, de su afectividad, de sus capacidades de aprender y de relacionarse con los demás. Lo hace por medio de las actividades físicas y psicológicas (relajación, estimulación, gimnasia, yoga) aportados por su madre. Todo lo que vive la madre, el futuro bebé también lo vive con ella. (Ver anexo No. 11)

La madre, con sus pensamientos, sentimientos, forma de vivir, estados interiores, le va modelando. Puede educar al niño antes de que éste nazca, entendiendo aquí por educación la capacidad de despertar, de desarrollar todas las capacidades latentes en el individuo, ya sean de orden físico, emocional, intelectual, moral o espiritual.

Prestar atención al periodo prenatal es una forma de prevención muy eficaz, puesto que no sólo evita ciertas deficiencias y ciertos problemas de índole personal y social sino que interviene en la formación de la salud física y psíquica del individuo. Es

también una forma eficaz de prevención de la violencia, y contribuye de manera decisiva a la construcción de la cultura de paz.

A medida que la madre empezó a llevar a cabo los ejercicios planteados en el proyecto, se relajaron, eliminando o reduciendo la producción de hormonas del estrés, que pueden afectar al niño. Y conforme el programa y el embarazo avancen también estimularon a su bebé, comunicándole su presencia a través de sus capacidades sensoriales. Las actividades que aquí se presentan les ayudaron también a iniciar una forma de comunicación psicológica, haciendo que el niño sepa ya antes de nacer que realmente es aceptado y querido. (Ver anexo No.9)

Para la realización de todo proyecto se requiere formalizar un cronograma de actividades, para llevar a cabo con eficiencia el taller se realizó el siguiente:

Actividad	Fecha
Entrevista con el director del DIF de la ciudad de Zamora	12 de junio de 2014
Entrevista con la encargada del SEDECO de Valencia 2da Sección	19 de junio de 2014
Solicitud de permiso para prestar el servicio social a los directivos de la Universidad Pedagógica Nacional 162	24 de junio de 2014
Entrega de solicitud de permiso social en la presidencia municipal	4 de julio de 2014
Entrega del permiso al DIF de la ciudad de Zamora	10 de julio de 2014
Presentar el plan de trabajo a la encargada del SEDECO de Valencia 2da Sección	29 de julio de 2014
Promoción del taller	20-30 de agosto de 2014
Comienzo de actividades en el SEDECO de Valencia 2da Sección	4 de septiembre de 2014
Implementar el plan de trabajo	Del 4 de septiembre de 2014 al 4 de mayo de 2015
Clausura del taller	4 de mayo de 2015

Todos los individuos son miembros de una familia, grupo, comunidad, escuela, y demás, el individuo no se puede ver como un contexto aislado, persona y sociedad son complementarias y no se desarrollan sino conjuntamente.

Este taller es de un grupo que está conformado por 6 mujeres que oscilan en el rango de edad entre 20 y 32 años. Todas originarias de la comunidad de La Sauceda Michoacán; por tal motivo se hace evidente que se conocen entre sí, esto facilita la comunicación, la buena participación y el apoyo mutuo entre todas.

Nombre	Meses de embarazo	Planeado o no planeado	Número que ocupa en la familia	Edad
Dolores Rodríguez	4	No planeado	1	31
Laura Razo	4 1/2	Planeado	1	20
Mayra Razo	3	No planeado	1	23
Elizabeth Sánchez	3	Planeado	1	21
Leticia Rodríguez	4	Planeado	2	24
Lidia Quintero	5	Planeado	2	25

Todas amas de casa, dedicadas a su familia, 5 de ellas solo tienen hasta la educación secundaria y 1 solo primaria. Es importante mencionar que tienen el apoyo económico y afectivo de su pareja aunque no todas están casadas, sabemos que es muy importante en esta etapa de la vida de toda mujer contar con el apoyo del padre de su bebé pues esto les brinda una estabilidad y seguridad no solo para ellas sino para el niño(a) que viene en camino. Su estado económico es de clase media baja sus parejas son trabajadores de campo, sin sueldo fijo.

Mujeres entre 3 y 5 meses de gestación, concibiendo el embarazo como el periodo que va desde la implantación del cigoto en el útero, hasta el momento del parto en cuanto a los significativos cambios fisiológicos, metabólicos e incluso morfológicos que se producen en la mujer encaminados a proteger, nutrir y permitir el desarrollo del feto, como la interrupción de los ciclos menstruales, o el aumento del tamaño de las mamas para preparar la lactancia.

Todas ellas trabajaron de manera autónoma, sin grandes problemas a la hora de enfrentar nuevas experiencias y realizar las actividades. En el tiempo en que se

implementó el taller se realizaron distintas actividades con la intención de que los objetivos se cumplieran y se alcanzara el propósito general.

Actividad para lograr los objetivos establecidos	Tiempo al día	Estrategia	Métodos y técnicas (material apropiado)
Técnicas de relajación	50 min	Información y organización	Internet, libros sobre embarazo
Estimulación para el bebé	1 hora	Información	libros
Yoga, gimnasia	30 min	Información e investigación	internet
Pláticas del desarrollo intrauterino	40 min	Información	Internet y libros
Manualidades	1 hora	Conocimiento e información	Internet, material diferente para cada sesión
Lectura de libro Mi embarazo: una experiencia única, sobre los cuidados durante embarazo	30	Información e investigación	libros
			Total de horas al mes 61

Después de implementar las actividades planeadas, a continuación se describen más detalladamente, con el material que se utilizó, los tiempos establecidos y objetivos que se cumplieron.

RELAJACIÓN Y VISUALIZACIÓN

Desde el comienzo del embarazo

Objetivo: Crear un estado de relajación que resulte placentera para la madre y el bebé.

Material:

- Lugar tranquilo
- Tu cuerpo
- Ropa cómoda
- Música suave
- Cama

Tiempo: 50 min

Desarrollo:

- Ponte ropa cómoda y elige un lugar de tu casa con iluminación tenue, música suave y una cama o un sillón cómodo
- Siéntate en una posición agradable, cierra los ojos y comienza a inhalar lenta y profundamente, luego exhala, concentrándote sólo en sentir la música que te relaja.
- Tensa tus músculos mientras inhalas y relájalos cuando exhalas. Comienza primero con los pies, sigue con las piernas, el abdomen, los brazos, las manos, los hombros, hasta llegar a la cabeza. Ahí te centras en los párpados, la boca y la mandíbula, también los tensas al ritmo de la respiración.

Imagínalo en tu abdomen, listo para salir a conocerte. Puedes verlo abrigadito, cómodo; en este momento le dices que lo amas y le envías muchos pensamientos positivos. Le cuentas que sientes temor o ansiedad por su llegada, pero que al mismo tiempo estás feliz, que sólo quieres abrazarlo para seguir entregándole el amor que le haz transmitido durante todos estos meses.

Durante todo el ejercicio debes acariciar tu panza haciendo movimientos circulares.



[google.com. embarazadas+en+relajacion](https://www.google.com/search?q=embarazadas+en+relajacion)

LA COMUNICACIÓN Y EL SENTIDO DE UBICACIÓN

Durante todo el embarazo

Objetivo: Crear un ambiente confianza y comunicación madre-hijo

Material:

- Tu voz

Tiempo: Durante el día

Desarrollo:

- Mientras realizas cualquier acción cuéntale a tu bebé de que se trata, por ejemplo le dices: “bebé, en este momento estoy caminando”; “bebé, ahora escucho música”; así sigues con el resto de las actividades que realices.
- Durante el día notarás que hay ciertas acciones y sonidos que lo alteran o lo calman, cuando algo de esto suceda le comunicas de qué se trata. Si cuando escuchas un sonido fuerte y sientes un movimiento más abrupto explícale a que corresponde ese sonido.



google.com. embarazadas+en+relajacion

CONOCIENDO A PAPÁ

Durante todo el embarazo

Como el bebé debe desarrollar el vínculo con ambos padres incorpóralo a estas actividades con este ejercicio.

Objetivo: Estimula la audición y el lazo de apego con el papá

Material:

- Papá

Tiempo: 30 min

Desarrollo:

- Dile al papá que de suaves golpecitos con su dedo sobre el abdomen de mamá, hablándole a su hijo con la cara pegada al vientre, diciéndole que lo ama y que ambos están felices por su llegada.
- Presta atención a la reacción de tu bebé que responderá dando pataditas desde adentro. De esta forma aprenderá a reconocer la voz de su papá y a jugar con él. También puede cantarle y narrarle cuentos.



google.com. embarazadas+en+relajacion

EL LENGUAJE

A partir del 3er trimestre

Actividad orientada a ayudar al futuro bebé a concentrarse, a ejercitar la memoria y darle las primeras bases del lenguaje para relacionar los sonidos con su significado.

Objetivo: Ayudar a tu bebé a relacionarse con lo externo y estimular las bases del lenguaje.

Material:

- Tu voz
- Tus manos

Tiempo: 40 min

Desarrollo:

- Procurar estar en un lugar donde haya tranquilidad, que no haya ruidos externos a tu voz, en esta actividad se va a estimular la base del lenguaje, para esto puedes decir una palabra y enseguida ejecutar la acción, por ejemplo, frotar el vientre mientras dices “frotar...frotar...frotar”. Puedes hacer lo mismo con “palmeaar”, “apretar” (sin presionar demasiado el abdomen),
- Para que estas actividades sean efectivas, debes practicarlas al menos dos veces al día y no olvidar hablar en voz alta para que tu bebé escuche.



google.com. embarazadas+en+relajacion

MÚSICA Y CANTO

Durante todo el embarazo

Objetivo: Estimular y desarrollar el sentido auditivo

Material:

- Aparato reproductor
- Música de Mozart y Vivaldi preferiblemente

Tiempo: 30 min

Desarrollo:

- Para relajarte escucha a Vivaldi o a Mozart.
- Luego pon la música que más te guste, esa que te de ganas de cantar o de bailar, toda tu energía será transmitida a tu bebé y tu te sentirás relajada.
- A partir del cuarto mes puedes ponerle música directamente sobre la pancita, pero recuerda que debe ser suave y alegre y cántale canciones de cuna, nada más dulce que tu propia voz hacia sus oídos.



[google.com.mx.embarazadas+en+estimulacion](https://google.com.mx/embarazadas+en+estimulacion)

COMUNICACIÓN ORAL

Durante todo el embarazo

Leer un cuento es una actividad que te conecta con tu pequeño y estimula su lenguaje, si, desde el vientre se reciben las primeras señales. El padre o los hermanos si los hay, también pueden participar de esta actividad.

Objetivo: Desarrollar y estimular el lenguaje y la socialización.

Material:

- Tu voz
- Un cuento
- Lugar tranquilo

Tiempo: 20-30 min dependiendo del cuento

Desarrollo:

- Lee un cuento en voz alta para que él te pueda escuchar
- Háblale, dile que estás feliz con su existencia, cuéntale quiénes lo están esperando y lo mucho que lo quieren.



[google.com.mx.embarazadas+en+estimulacion](https://google.com.mx/embarazadas+en+estimulacion)

ESTIMULACIÓN VISUAL

Tercer trimestre del embarazo

Luces y colores

Objetivo: Estimular y desarrollar la visión en el feto.

Material:

- una linterna
- piezas de papel celofán o cristal, de colores.

Tiempo: 30 min

Desarrollo:

- En base donde aluzca la linterna pon un pedazo de papel de colores y enciende la linterna, apuntando directamente sobre tu vientre en diferentes lugares.
- Háblale de lo que estás haciendo.
- Cambia de colores a fin de que le muestras una gran variedad de ellos y por los movimientos que él bebe haga te darás cuenta que color le gusta y cuál le puede molestar o disgustar.

Es importante que mientras le muestras los colores, le describas el mundo que lo espera. Por ejemplo: Muéstrale el color azul y dile que así es el cielo.



[google.com.mx.embarazadas+en+estimulacion](https://google.com.mx/embarazadas+en+estimulacion)

Estimula la visión

Objetivo: estimular el sentido visual del bebé e identificara la voz de su mamá.

Material:

- Una habitación con iluminación (ventana) o una lámpara.

Desarrollo:

- Explicar el objetivo de esta actividad y su importancia.
- Descubre tu vientre frente a una fuente de luz, puede ser una ventana en un día soleado o una lámpara durante la noche, déjalo durante 10 segundos y vuelve a cubrirlo.
- En todas las ocasiones cuéntale a tu bebé si es la luz del sol o si es de noche cuando lo realices.
- Observar cómo reaccionó y cuáles fueron sus movimientos a la hora de realizar el ejercicio.
- Diciéndole al bebé que fue todo por hoy y que en otra ocasión se volverá a realizar la misma actividad.

Estimula la visión y el movimiento.

Objetivo: estimular el sentido visual del bebé.

Material:

- Una lámpara o linterna
- Celofán de colores.

Desarrollo:

- Explicar la importancia del ejercicio.
- Nuevamente con tu vientre descubierto, ubica una fuente de luz enfrente – como una lámpara o una linterna de potencia media- y muévela en distintos sentidos, según tu preferencia.
- De este modo, tu bebé dentro del vientre podrá seguir la fuente de luz, centrando su atención en ella.
- Durante la actividad platicarle de qué trata.
- Observar sus movimientos y cómo fueron, dependiendo del color y la intensidad de la luz.

ESTIMULACIÓN MOTORA

Se realiza a partir de las 10 semanas de gestación

En ese periodo se forman los canales semicirculares relacionados con el equilibrio.

Objetivo: Estimular en el bebé su desarrollo motor por medio de movimientos de la madre.

Material:

- Cuerpo
- Lugar tranquilo

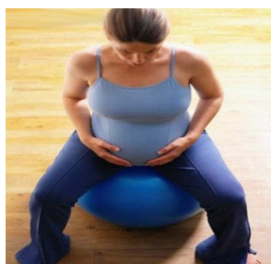
Tiempo: 30 min

Desarrollo:

Se realiza en un lugar tranquilo donde la madre utilizará las diferentes posiciones:

- Estar acostada, levantar los pies,
- Sentarse de diferentes maneras
- Caminar
- Hacer ejercicios con los brazos y donde involucre el vientre

Todos estos ejercicios tienen que ir acompañados de una respiración adecuada para la tranquilidad del feto, da prioridad al equilibrio y movimiento del feto.



[google.com.mx.embarazadas+en+estimulacion](https://google.com.mx/embarazadas+en+estimulacion)

LA AROMATERAPIA

A partir del 5 mes

La aromaterapia consiste en el empleo de aceites esenciales extraídos de plantas para aumentar la salud general y proporcionar buen aspecto físico, psicológico, afectivo y mental de la madre gestante

Objetivo: Estimular y desarrollar el sentido del olfato en el feto.

Material:

- Aceites aromáticos

Tiempo: 20 min

Desarrollo:

- Tener un aceite aromático en casa, en un momento apropiado con tranquilidad, por ejemplo antes de dormir, aplicar sobre el vientre un poco de aceite masajeando con suavidad y contándole al bebé, qué aroma es el que se percibe del aceite.
- Hacer esto todas las noches, utilizando varios aromas y descartando los olores que tú crees que le molestan al bebé.



[google.com.mx.embarazadas+en+estimulacion](https://google.com.mx/embarazadas+en+estimulacion)

GIMNASIA

Estiramiento

Más lugar para el bebé, más aire para la mamá

Objetivo: Que la futura madre se relaje, y se sienta cómoda con su cuerpo.

Material:

- Ropa cómoda
- Un espacio amplio
- Se puede utilizar música de fondo.

Tiempo: 20 min

Desarrollo:

- Explicar a las mamás el beneficio del ejercicio y cómo lo realizarán, haciéndolo junto con ellas.
- De pie, con las piernas separadas y las rodillas semi-flexionadas, extender hacia arriba primero un brazo y luego el otro. Repetir el ejercicio durante 2 ó 3 minutos.
- Continuar con los otros ejercicios.

Beneficios de este ejercicio: Abre la caja torácica dándole más lugar al bebé y más aire a la mamá, aliviando los dolores de costillas o ahogamiento que pueda sentir la embarazada.

Mejor circulación

Objetivo: generar en la madre seguridad y satisfacción.

Material:

- Ropa cómoda
- Un espacio amplio y ventilado.

Desarrollo:

- Explicar en qué consiste y sus beneficios.
- Realizar el ejercicio junto ella.
- De pie, con la espalda y piernas rectas y las manos en la cintura, elevar los talones del suelo por dos segundos aproximadamente.
- Hacer dos series de 15 repeticiones.

Beneficios de este ejercicio: Mejora la circulación en miembros inferiores reduciendo la sensación de pesadez en las piernas y los calambres.



[google.com.mx.embarazadas+en+estimulacion](https://google.com.mx/embarazadas+en+estimulacion)

Movimientos pélvicos relajantes

Objetivo: que la madre se relaje y sienta una estabilidad emocional.

Material:

- Ropa cómoda
- Un lugar amplio y ventilado
- Si se desea música de fondo.

Desarrollo:

- Explicar los beneficios y en que consiste la actividad.
- De pie, con la espalda recta, las manos en la cintura, las piernas separadas y las rodillas semi flexionadas, mover la pelvis hacia adelante y hacia atrás llevando la cadera a la línea media sin hiper extender la zona lumbar.
- Repetir el ejercicio durante 2 ó 3 minutos

Beneficios de este ejercicio: Relaja la zona lumbar, afloja el piso pelviano y la pelvis en general, relaja también el glúteo mayor, que en algunos casos se contractura provocando dolor en el nervio ciático. Además, contribuye a que el bebé se acomode en una mejor posición.



google.com.mx.embarazadas+en+estimulacion

Más beneficios para la zona lumbar

Objetivo: que la madre se relaje y obtenga una estabilidad física y emocional.

Material:

- Ropa cómoda
- Un espacio amplio y tranquilo
- Un colchoncito o colchoneta.

Desarrollo:

- Explicar los beneficios y realizar la actividad junto con ella.
- En cuadrúpeda, manteniendo los antebrazos y rodillas apoyadas en una colchoneta o base firme y cómoda, llevar la pelvis hacia un lado y hacia el otro con movimientos suaves y pendulares.
- Repetir el ejercicio durante 2 ó 3 minutos.

Beneficios de este ejercicio: Afloja la zona lumbar, el nervio ciático y ayuda a que el bebé se acomode en el canal de parto. Justamente por esta razón, este ejercicio suele practicarse también con la ayuda de las obstetricas durante el trabajo de parto.



google.com.mx.embarazadas+en+estimulacion

Relax para la cintura y la columna

Objetivo: que la madre se sienta bien consigo misma y con su embarazo. Relajar un poco su cuerpo.

Material:

- Ropa cómoda
- Espacio amplio y tranquilo
- Una colchoneta.

Desarrollo:

- Explicar sus beneficios y en que consiste el ejercicio.
- Acostada boca arriba sobre una colchoneta o base firme y cómoda, con las rodillas al pecho y las manos sosteniéndolas, balancearse lentamente hacia un lado y hacia el otro sin que las rodillas toquen el piso y manteniendo la columna apoyada en la colchoneta.
- Repetir el ejercicio durante 2 ó 3 minutos.

Beneficios de este ejercicio: Masajea la zona lumbar aflojando la cintura y relajando también la columna en general hasta los hombros.



google.com.mx.embarazadas+en+estimulacion

Lo ideal es que la mamá comience a moverse lo antes posible para adquirir mayor dominio corporal y llegar con menos dolores y molestias al momento del parto. También hay que llevar adelante los ejercicios con cierta frecuencia para no perder el ritmo, siempre y cuando éstos sean específicos para embarazadas.

Ejercicios de estimulación para el tercer trimestre

La estimulación prenatal durante el tercer trimestre de embarazo ayuda al bebé a vincularse con sus padres, enfocará su atención e identificar voces y sonidos provenientes tanto del organismo de la mamá como del exterior.

El sistema nervioso ya está desarrollado y listo para comenzar a funcionar, es capaz de abrir los ojos por primera vez, reacciona ante los cambios de luz que le llegan a través de la pared uterina y es capaz de seguir una fuente luminosa; por eso éste es el mejor momento para realizar la estimulación prenatal a su sentido visual

Tres tipos de ejercicios de respiración para embarazadas. Preparación al parto.

Los ejercicios de respiración, resultan de gran ayuda al dar a luz. Los hay de diversos tipos y pueden practicarse en casa. A cada momento del parto corresponde un tipo de respiración: respiración jadeante durante la dilatación, respiración abdominal cuando empiecen las contracciones más fuertes y respiración torácica para la expulsión del feto.

- Respiración abdominal
- Respiración jadeante
- Respiración torácica

Respiración abdominal

Objetivo: que la madre se prepare para la hora del parto.

Material:

- Una habitación amplia, ventilada y tranquila; o un espacio al aire libre
- Una silla cómoda, o un tapete.

Desarrollo:

- Explicar la importancia de los ejercicios de respiración y en qué consiste.
- Primero, tomar aire por la nariz y notar cómo se llena los pulmones, al tiempo que se hincha poco a poco el abdomen.
- A continuación, soltar progresivamente el aire por la boca mientras contrae los músculos del diafragma.
- Este tipo de respiración se debe realizar cuando comienzan las contracciones más fuertes.
- Continuar con los ejercicios de respiración.

Respiración jadeante

Objetivo: que la madre se prepare para la hora del parto.

Material:

- Una habitación amplia, ventilada y tranquila; o un espacio al aire libre.
- Un tapete o una silla cómoda.

Desarrollo:

- Explicar la consistencia e importancia del ejercicio.
- Se trata de respirar con rapidez y de forma entrecortada, para que la parte superior del tórax suba y baje, sucesivamente.
- Este tipo de respiración es muy útil durante la dilatación, impidiendo que durante las contracciones el fondo del útero y el diafragma entren en contacto.
- También sirve para controlar el deseo de pujar cuando todavía no es el momento.
- Continuar con el último ejercicio.

Respiración torácica

Objetivo: que la madre se prepare para la hora del parto.

Material:

- Una habitación amplia, ventilada y tranquila; o un espacio al aire libre
- Una silla cómoda o de preferencia un tapete.

Desarrollo:

- Explicar el ejercicio y su objetivo
- Hacer los ejercicios junto con la mamá.
- Realizar dos o tres respiraciones profundas y cortas desde el tórax.
- Antes de expulsar el aire, contraiga los músculos abdominales y relaje la parte baja de la pelvis.
- Cuando ya no pueda mantener por más tiempo la respiración, suelte el aire relajando el abdomen.
- Este ejercicio se puede realizar sentada o tumbada y se utiliza durante el periodo de expulsión del feto. Es lo que se conoce como pujos, la madre siente una gran necesidad de empujar, entre contracción y contracción.
- Durante el último mes de embarazo, es mejor realizar este ejercicio de respiración con precaución para evitar que se adelante el parto.

YOGA

Objetivo: ayuda a mantener el equilibrio del cuerpo y la mente durante los cambios que se producen en este estado.

Materiales:

- Ropa cómoda
- Toalla
- Lugar amplio con buena ventilación

Tiempo: 30 min

Desarrollo: para desarrollar el ejercicio adecuadamente se siguen los pasos como se muestra en las imágenes.



1
Postura del molino



2
Postura de la paloma sobre una pierna



3
Postura del giro de cintura



4
Postura de la rueda



5
Postura en cuclillas o Utkatasana

Se realizó esta actividad una vez por semana.

MANUALIDADES

Los 9 meses de embarazo son irrepetibles y suceden pocas veces en la vida. Vale la pena vivirlo con intensidad, y a tomar conciencia de lo que la gestación representa: el milagro de una nueva vida.

Dicen que hay 3 formas diferentes de enfrentarse ante un embarazo: negativamente (como una tremenda crisis), con indiferencia (como algo que soportar), o de forma positiva (como una oportunidad de crecimiento personal).

Esto trata sobre la tercera vía: cómo aprovechar estos meses para desarrollar el lado creativo y canalizar la gran sensibilidad propia de la gestación. Pero los beneficios de esta propuesta no son convertirnos en unas artistas sino crear una atmósfera hormonal favorable para el bebé.

Objetivo: Que las futuras mamás tengan tiempo de conexión emocional con su bebé, al mismo tiempo que le fabrican un artículo para su bienvenida, donde se sienten relajadas, emocionadas y concentradas.

Cobija

Material:

- 1 1/2 metros de tela polar lisa del color que se desee
- 1 1/2 metros de tela polar con estampado
- Tijeras
- Mesa amplia
- Lugar con iluminación

Tiempo: 1hr 30 min

Desarrollo:

- En la mesa acomodar la tela de color y sobre ella colocar la de estampado cuando que estén bien alineadas y que quede revés con revés.
- Con las telas juntas cortar de cada esquina de ellas un cuadro de 10 x 10 cm.
- Comenzar a hacer cortes alrededor de la tela de 4 x 10 cm. al hacer estos cortes queda una especie de barbas.
- Al terminar de hacer estos cortes se inicia haciendo nudos con las barbas hasta finalizar con todas.



Realizada por Lolis Rodríguez (Ver anexo No.2)

Caja para guardas pañales

Material:

- Caja de cartón
- Fielto de color que más guste
- Tijeras
- Silicón
- Figuras decorativas de fomi

Tiempo: 1 hora

Desarrollo:

- A una caja de cartón acorde al tamaño deseado si se gusta se le pueden hacer agarraderas a los lados o simplemente dejarla así
- Después forrarla con el fieltro
- Pegarle las figuras de fomi donde más le agrade, tantas como guste para esto se usa silicón



Hecha por: Leticia Gutiérrez (Ver anexo No. 13)

Álbum

Material:

- Fomi
- Tijeras
- Listones
- Perforadora
- Diamantina
- Calcomanías

Tiempo: 2 horas

Desarrollo:

- Se hicieron varios cuadros de fomi de un mismo tamaño.
- Después se perforaron y para sujetarlo se pasó listón por cada perforación.
- Para terminarlo se le colocaron las calcomanías en cada uno de los cuadros que anteriormente se hicieron.



Fabricada por: Laura Razo (Ver anexo No 4)

Almohada de cuello

Material:

- tela polar
- hilo y aguja
- tijeras
- relleno

Tiempo: 1 hora durante dos días

Desarrollo:

- Se cortó la tela en dos partes, dándole una forma circular.
- Se continuó cosiendo las dos partes anteriormente cortadas.
- Una vez terminado se prosigue a rellenar la almohada. Depende de cada persona para poner su toque final o bien decorarla.



Realizada por: Mayra Razo (Ver anexo No. 7)

Sonaja

Material:

- Feltro
- Cascabeles
- Tijeras
- Hilo y aguja
- relleno

Tiempo: 1 hora

Desarrollo:

- Se cortó la tela dándole la forma o figura de algún personaje.
- Se hicieron ojos y boca de fieltro y algún accesorio como una bufanda. Se le pegaron con silicón a la figura previamente hecha.
- Para continuar se coció dejando una pequeña abertura para introducir los cascabeles y el relleno.



Hecha por: Lidia Quintero (Ver anexo No 6)

Móvil

Materia:

- Aros de madera
- Listones
- Pintura
- Feltro
- Relleno
- Hilo
- Aguja
- Tijeras
- Lentejuelas
- Bolitas para pulsera

Tiempo: 40 min. Durante 3 días.

Desarrollo:

- Recortar el listón en tiras de 25 a 30 cm., aproximadamente.
- Con el fieltro dibujar estrellas de tamaños distintos. Decorarlas con lentejuelas. Comenzar a coserlas por el rededor pasando el listón previamente recortado por en medio de ellas y llenarlas de relleno.
- En cada listón pegar alrededor de tres estrellas.
- Antes de unir los aros pegar los listones con las estrellas alrededor del aro pequeño distribuyéndolas adecuadamente.
- Al finalizar unir los aros. Cubrirlos con listones y utilizar pegamento para que adhiera mejor; o pintarlos del color que sea de su agrado.
- Colocarle 4 listones del mismo tamaño para colgarlo.

(Ver anexo No.10)



Almohada

Material:

- 1 metro de tela polar
- Tijeras
- Feltro de colores
- Hilo y aguja
- Silicón
- Ojitos de plástico
- Relleno

Tiempo: 20 min durante 4 días

Desarrollo:

- Cortar la tela polar de tamaño que se quiera la almohada,
- Con el fieltro hacer una figura animada al gusto (oso, pato, pingüino,);
- Armar la almohada y coserla alrededor cuidando dejar una esquina sin coser
- Con el silicón pegar la figura a la almohada
- Rellenar y cerrar la esquina que quedo abierta
- Si se desea ponerle blonda



Elaborada por: Elizabeth Sánchez (Ver anexo No 5)

Almohada de Gusano

Material:

- Tela polar
- Tijeras
- Hilo y aguja
- Silicón
- Limpia pipas
- Ojitos de plástico
- Relleno
- Bolitas de algodón
- Listón

Tiempo: 30 min. Durante 4 días

Desarrollo:

- se cortó la tela en forma rectangular del tamaño deseado.
- cerrar y rellenar
- amarrar con un listón procurando dejar un espacio de 10 cm para formar el cuerpo y la cabeza del gusano.
- pegar los ojitos con silicón, el limpia pipas se utilizó para hacer las antenitas, las bolitas de algodón simulando la nariz y los pies



Elaborada por Leticia Rodríguez

Babero

Material:

- Tela polar
- Babero blanco
- Tijeras
- Hilo y aguja
- Silicón
- Ojitos de plástico
- Relleno

Tiempo: 30 min. Durante 2 días

Desarrollo:

- Se hizo el patrón de una rana, con éste se elaboró la figura que posteriormente se le pegaría al babero.
- Se cerró la figura con hilo y se relleno, pegar los ojitos con silicón.
- Cuando la rana estuvo armada se le pegó al babero.



Realizado por Laura Razo (Ver anexo No. 12)

DIARIO

Material:

- Libreta
- Lapicero

Tiempo: libre, a la hora que tengan tiempo; pero de preferencia antes de dormir.

Desarrollo:

- Tener una libreta especial, si gusta adornada.
- Ir escribiendo día con día los cambios que aparecen y cómo esto las hace sentir respecto a su vida.
- Escribir tanto cosas positivas como negativas.
- Si se desea se puede comentar con las demás embarazadas.

(Ver anexo No 3)

RESULTADOS

Cabe mencionar que no todas las actividades se lograron implementar en el tiempo establecido las mujeres llegaban tarde, o algunas otras tardaban un poco más y retrasaban el inicio de la siguiente. La falta de material al momento de la actividad es otro factor importante para que las actividades planeadas no se hayan realizado en el tiempo planteado.

ACTIVIDADES

RELAJACIÓN Y VISUALIZACIÓN

Se realizó conforme estaba planeada, hubo mucha motivación por parte de las asistentes, ellas pidieron que se repitiera la actividad, esto les ayudaba a olvidarse de los problemas y el estrés de su casa.

LA COMUNICACIÓN Y EL SENTIDO DE UBICACIÓN

Se les pidió que lo llevaran a cabo en su vida cotidiana y que no olvidaran que están acompañadas por su bebé.

CONOCIENDO A PAPÁ

Esto lo realizaron en sus casas con ayuda de su pareja, para involucrarlo en esta etapa y que así se fuera creando un lazo de apego entre el bebé y su papá. Comentaron que funcionó bien y su cónyuge se sintió en contacto con su hijo.

EL LENGUAJE

Les pareció interesante porque sintieron una comunicación más estrecha, le explicaban algunas acciones que ellas realizaban.

MÚSICA Y CANTO

Sintieron alegría, mucha energía y vibra positiva, consentían a su bebé y sentían su respuesta.

COMUNICACIÓN ORAL

Se conectaron con su pequeño y estimularon su lenguaje mediante la lectura del cuento, esta actividad también la llevaron a su hogar para hacer partícipes a sus familiares.

ESTIMULACIÓN VISUAL

Les resultó interesante e importante el saber que sus bebés podían distinguir la luz y los diferentes colores, y sentir la respuesta al cambiar de color.

ESTIMULACIÓN MOTORA

Fue atractivo para ellas el conocer que con cada movimiento de su cuerpo el bebé se estimulaba.

LA AROMATERAPIA

Esta actividad se realizó en casa buscando el lugar y el momento apropiados donde hubiera tranquilidad, se sugirió que se hiciera antes de dormir, les entusiasmó el sentir que a su bebé le llegaban los aromas. Pues ellas comentaban que el respondía cuando algún olor le desagradaba.

GIMNASIA

Ellas se sintieron más cómodas con su cuerpo al realizar estos ejercicios, les ayudó también a aliviar dolores y a tener una buena respiración, mejorar la circulación, además que brindaba una estabilidad física y emocional, decían que el bebé tenía una mejor posición, que se sintieran bien consigo mismas y con su embarazo. Estos ejercicios se realizaron con frecuencia para no perder el ritmo.

TRES TIPOS DE RESPIRACIÓN PARA EMBARAZADAS. PREPARACIÓN PARA EL PARTO

Esto les ayudó para prepararse para la hora del parto conociendo los diferentes tipos de respiración.

YOGA

Esto se realizó frecuentemente, se sintieron relajadas, supieron moderar sus emociones y estar tranquilas con los cambios que iban teniendo su cuerpo.

MANUALIDADES

Al realizar estas actividades se creó un ambiente de convivencia, armonía, participación y creatividad. Así como también se mostraron más solidarias con sus compañeras, se compartían materiales y se ayudaban entre sí.

Al ver la respuesta que se tuvo de la gente al participar en este taller, surgió la idea de llevar a cabo la implementación de una ludoteca para que los niños tengan un espacio donde puedan aprender jugando bajo la vigilancia de personas capacitadas para realizar este trabajo y que en esta se realizaran talleres que involucraran a los papás.

LECTURA DE LOS LIBROS:

- Guía para embarazadas
- Mi embarazo una experiencia única
- Larousse del embarazo

Se realizaba lectura comentada de estos libros, se fue viendo un libro por bimestre, esto nos sirvió para aprender muchas cosas y a ellas les ayudó para confirmar lo que sentían y sabían sobre el embarazo y sus etapas.

¿Quieres que tus niños pasen un rato agradable? Seguro esta es tu mejor opción.



LUDOTECA "MUNDO MÁGICO"

Juega, crece y aprende...mientras te preparas para la vida.



CONCLUSIONES

Las mujeres y más cuando se encuentran embarazadas siempre necesitan atenciones, en esta etapa los sentimientos cambian bastante por el cambio de hormonas y de más cambios, el sentirse apoyadas las hace sentir mejor, ayuda a tener una buena autoestima, salud, bienestar y más valor a la vida.

Convivimos con grandes mujeres que aunque algunas de ellas estaban pasando por una situación difícil en sus vidas trataban de pasarla bien, estábamos para hacer que vieran el lado positivo a las cosas, pasaran un agradable momento y que supieran no eran las únicas en situaciones de ese tipo.

Esto nos sirvió para ser mejores personas, a entender mejor la vida, brindar apoyo a quien lo necesita sin esperar algo a cambio, comprender que lo que uno vive le afecta al bebé de diversas maneras, así como también para tener un buen parto.

En la actualidad a pesar de conocerse estos beneficios; dicha práctica a veces se encuentra limitada e inalcanzable para la gestante debido a la falta de información; así como también, falta de personal especializado y ambientes exclusivos para esta actividad en las instituciones de salud.

La estimulación no es solamente una serie de ejercicios que se aplican sobre el bebé como si le estuvieran entrenando. Son acciones cargadas de afectividad, y se desarrollan en base de la mejor estrategia para su edad: el juego. Estos ejercicios tienen la capacidad de iniciar entre los padres y su bebé un lazo afectivo maravilloso que los psicólogos han llamado vínculo.

FUENTES REFERENCIALES

BIBLIOGRÁFICAS

AGUILAR, Virginia, et al. *Las tendencias en la educación superior: política educativa y modelos curriculares*. UPN, Documento de trabajo.

ARRECILLAS Casas, Alejandro, et al. *Programa de reordenamiento de la oferta educativa de las Unidades UPN*. Licenciatura en Intervención Educativa 2002. SEP/UPN, México, 2002.

ESPINOZA Ramírez, Griselda, et al. *Antología Básica: Diagnóstico Socioeducativo*. SEP/UPN-Hidalgo, LIE 2002. México, 2002.

MACKONOGHIE, Alison, et al. *La guía de las futuras mamás*, Pearson Educación, Madrid, 2007.

MAHER Charles, et al. *Estructura de la intervención Psicopedagógica en los centros educativos*. Marcea. Madrid España.

MOCTEZUMA Morales, Clara, et al, *Antología Básica: Investigación Acción*. SEP/UPN-Hidalgo, LIE 2002. México, 2002

MUSSEN, Paul Henry, et al. *Desarrollo de la personalidad en el niño*. Trillas, México.1990

THÉAU, Anne, et al. *Larousse del embarazo*, Larousse 2005.

ELECTRÓNICAS

http://www.visitmichoacan.com.mx/conoce_Region-Zamora_Zamora_10-60.aspx, 26 octubre 2014

<http://www.dif.tuxtla.gob.mx/cedeco>, 26 octubre 2014

<http://www. Definición de/observación>, 18 noviembre de 2014

<http://deconceptos.com/ciencias-sociales/encuesta>, 18 noviembre de 2014

<http://www.definicionabc.com/comunicacion/entrevista-2.php>, 18 noviembre de 2014

<http://www.buenastareas.com/ensayos/Ensayo-Del-Desarrollo-Integral-Del-Ni%C3%B1o/1102789.html>, 01 diciembre 2014

http://www.babysitio.com/embarazo/actividad_fisica_benef.php#ixzz3PZDuYy4p, 20 enero 2015

<http://www.upn162-zamora.edu.mx/index.php/conoceupn/mision>, 10 marzo 2015

http://www.cbtis52.edu.mx/?page_id=8, 10 marzo 2015

<http://planeacion.sep.gob.mx/estadistica/inicio%20de%20curso%202000-2001%20SEN/prees.htm>, 10 marzo 2015

<http://planeacion.sep.gob.mx/estadistica/downloads/Estadisticas/pubbasF00/prim.htm>, 10 marzo 2015

<https://edusouned.wikispaces.com/file/view/Capitulo+2+La+intervencion+socioeducativa+en+Educacion+Social.pdf>, 10 marzo 2015

<http://definicion.de/estrategia/>, 26 marzo 2015

<https://www.google.com.mx/search?biw=1093&bih=534&tbm=isch&sa=1&btnG=Buscar&q=embarazadas+en+relajacion>

<https://www.google.com.mx/search?biw=1093&bih=534&tbm=isch&sa=1&btnG=Buscar&q=embarazadas+en+estimulacion>

OTRAS

VÀZQUEZ, Sabino. (Entrevista, 27 octubre 2014, La Saucedá)

ANEXOS

Anexo 1



Preparando el lugar para comenzar con el taller.

Анехо 2





Realizando la cobija.

Anexo 3



Revisando el diario.

Анехо 4



Haciendo el álbum.

Анехо 5



Trabajando en la almohada.

Анехо 6



Formando la sonaja.

Anexo 7



Armando la almohada de cuello.

Anexo 8



Muestras de lo realizado.

Anexo 9



Ejercicios de gimnasia.

Anexo 10





Cortando estrellas para el móvil.

Анехо 11







Ejecutando técnica de relajación

Анехо 12





Ranas para babero

Anexo 13



Forrando la caja para pañales.

Anexo 14



Convivio navideño.