

SERIE DE PREPARACIÓN PARA EL PARTO

Traducción al español de los programas y las grabaciones de Tony Donato

PROGRAMAS DISEÑADOS PARA LOS PRIMEROS DOS TRIMESTRES

RR-1: Desarrollar una respuesta de relajación

Este programa está diseñado para ayudarla a desarrollar un proceso de relajación controlado por ciertas señales, la habilidad de desencadenar una respuesta de relajación simplemente con colocar dos dedos juntos.

OB-1: Respiración diafragmática

Este programa está diseñado para ayudarla a incrementar su capacidad de producir una respuesta de relajación a partir del uso de la respiración diafragmática relajada. Utilícelo junto con el RR-1 durante los dos primeros trimestres de su embarazo para que la ayude a manejar el estrés y desarrollar una respuesta de relajación sólida.

PROGRAMAS DISEÑADOS PARA EL ÚLTIMO TRIMESTRE

OB-2: Cuerpo y cuello uterino relajados

Este programa está diseñado para ayudarla a superar fuentes de temor y tensión inconscientes que de otra manera podrían producir incomodidad durante el parto. También incrementará ampliamente su habilidad de relajarse. Tanto este programa como el siguiente están diseñados para ser usados durante el último trimestre de su embarazo.

OB-3: Crear un ancla para la respuesta de relajación

Este programa está diseñado para ayudarla a desarrollar un ancla para la respuesta de relajación que puede ser desencadenada por la persona que la ayudará en el parto. Luego de haber utilizado el programa para lograr un condicionamiento previo, la persona que la ayudará en el parto puede simplemente tocar su hombro o su rodilla al final de una contracción y decir la palabra “relájate” para desencadenar una respuesta de relajación.

Los últimos dos programas (OB-2 y OB-3) funcionan mejor si cada uno se escucha al menos una vez a la semana durante el último trimestre del embarazo. Muchas mujeres consideran que es placentero y beneficioso escuchar los programas con una mayor frecuencia. Se recomienda que alterne entre ambos programas. Sin embargo, si considera que uno de los programas es más importante para usted, entonces puede que quiera escucharlo con mayor frecuencia que el otro. Mientras más escuche cada uno de los programas, mejor funcionarán. Si desea escuchar uno o ambos de los programas anteriores durante su último trimestre, no hay ningún problema.

¿CÓMO UTILIZO ESTOS PROGRAMAS?

Al utilizar estos programas, puede escucharlos en una de las tres formas que se mencionan a continuación o en una combinación de estas formas:

Durante la noche:

La forma más conveniente de usar el programa con el que está trabajando es escucharlo por la noche justo antes de irse a dormir. Simplemente encienda su reproductor de MP3, luego colóquese en su posición normal para dormir. Es posible que se duerma bastante

All material in these programs is copyrighted by Reneau Peurifoy.
Duplication for personal use is permitted. However, the duplication or resale for any commercial purpose without written permission is prohibited.

rápidamente y no escuche el programa conscientemente. Esto está bien. El momento justo después de que se duerme es un momento excelente para “reprogramar” su mente.

Durante el día:

La escucha durante el día se puede realizar en cualquier momento en el que tenga un tiempo y un lugar libre de interrupciones. A muchas mujeres les gusta combinar la escucha durante la noche con la escucha durante el día.

Subliminal:

Los programas también se pueden escuchar mientras está realizando tareas rutinarias o trabajando en un pasatiempo relajante. Mientras se enfoca en la tarea que está haciendo, el programa grabado trabaja de manera subliminal a medida que se escucha de fondo.

Los auriculares que tienen un costo accesible también pueden ser muy útiles para aquellas ocasiones en las que escuchar el programa puede molestar a otras personas. Debido a que estos programas tienden a producir somnolencia, nunca deberían ser escuchados cuando la persona que opera un vehículo en movimiento puede escucharlos.

Nos gustaría leer acerca de sus experiencias con estos programas. Puede dejar sus comentarios en www.rpeurifoy.com.