

Barrancabermeja, 23 de septiembre de 2020

¡Fortalecemos el rol de los futuros padres! Realizaremos curso psicoprofiláctico virtual gratuito para gestantes

- *Las jornadas de formación para maternidad y paternidad están dirigidas a las gestantes que llevan su control prenatal en cualquiera de los centros de salud de la ESE y se desarrollarán en seis sesiones, de 9:00 a.m. a 11:00 a.m. los días 1, 15 y 29 de octubre; 5, 19 y 26 de noviembre.*

¡Estamos contribuyendo a que los padres estén mejor preparados para asumir su rol desde la etapa de gestación! Por eso la Alcaldía Distrital dispuso de los mejores profesionales de la salud, para prepararlos. Lo harán a través de un curso psicoprofiláctico virtual gratuito, que está a cargo de la Empresa Social del Estado de Barrancabermeja, ESE.

En el curso los asistentes aprenderán sobre temas relacionados con el embarazo, el parto, y la crianza en los primeros meses de vida de sus bebés.

“Se va a realizar a partir del primero de octubre. Serán 6 sesiones cada 15 días, en octubre y noviembre. La idea es fortalecer el vínculo entre mamá papá y bebé, buscando las herramientas desde la evidencia científica para el desarrollo de estas actividades, que pretende preparar a la mamá y bajar las tensiones durante este proceso de gestación”, explicó Luisa Fernanda Navarro, psicóloga de la ESE.

Las gestantes que pueden acceder son aquellas que estén llevando los controles prenatales en los centros de salud de la Empresa Social del Estado, en donde deben registrarse hasta el viernes 25 de septiembre, y obtener el enlace de ingreso a las sesiones virtuales.

Sandra Ferreira, fisioterapeuta, señaló que a las participantes se les indicará, entre otras cosas, cómo realizar en casa ejercicios para mantener y adquirir tono muscular a nivel pélvico.

“Durante el embarazo y después del embarazo se va a generar una incontinencia urinaria, entonces lo que hacemos es trabajar y fortalecer todos estos músculos para evitarlo”.

Yusdeiry Laguna, del barrio Primero de Mayo, es madre de dos niños de 4 y 13 años. Está esperando su tercer hijo. Dice estar feliz, y muy ilusionada, porque se trata de su primera niña. Ella es una de las mujeres barranqueñas que se va a registrar en el curso, para “aprender un poquito más, por lo menos a controlar la respiración, a mi bebé, para que el día del parto esté más segura, para tener un parto más rápido”.

A Yusdeiry se sumó Yuranis Luna García, del barrio Danubio, en el propósito de asistir, desde la comodidad de su hogar, al curso psicoprofiláctico. Ella también está esperando a su primera niña, que llega a ser la cuarta de sus hijos.

“Los ejercicios que nos enseñarán nos sirven para muchas cosas, para abrir nuestros cuerpos, para tener de la mejor manera al bebé”.