

LA MÚSICA PRENATAL

Por [*M^a del Mar Gallego García*](#). Profesora.



¿Que es la Música? Difícil sería dar una definición exacta de lo que abarca este amplio campo de la combinación de los sonidos con el tiempo, ya que Arte y Ciencia se hermanan en este concepto.

Pensemos por un momento en el último concierto al que hemos asistido, en el que los maravillosos sonidos ejecutados por diversos instrumentos, nos deleitaban, bajo la orientación de un director que nos transmitía sus emociones y sentimientos a través de la batuta. Pero, ¿podríamos definir cuáles han sido esas emociones y sentimientos? Así es la música; hay que saber apreciarla emocional e intelectualmente, hay que aprender a sumergirse en ese mundo prodigioso y mágico de los sonidos que surcan espacio y tiempo.

Si nos remontamos a un tiempo remoto en la historia, podríamos observar cómo la música era transmitida de forma oral, al igual que el lenguaje, hasta que se inventara la escritura musical. Más tarde, algunas civilizaciones sintieron la necesidad de transformar esos sonidos y plasmarlos gráficamente, dando forma a un sistema que permitiese definir tanto la altura de los sonidos como el movimiento rítmico de los mismos. Se atribuye la primera notación musical a Boecio (480 – 524), quien se valía de una letra del alfabeto romano para designar cada uno de los grados de la escala musical.

Pero en este artículo no pretendo hacer un recorrido por el tiempo mostrando la evolución de este Arte, sino que quiero que seáis partícipes de las más bellas sensaciones que siento ahora que estoy embarazada; le transmito a mi hija sentimientos y emociones, hasta este momento ocultos, a través de la música. Porque todo lo que suceda después, dependerá de lo que yo le transmita durante su gestación.

Todos sabemos que ciertas melodías pueden conseguir “alterar” nuestro estado anímico, y pasar de la sensación de exaltación que experimentamos al escuchar un “Allegro” de Vivaldi, a la placidez que nos invade con el “Canon & Guide” de Pachelbel. De eso se trata precisamente, de buscar cuantos medios sean posibles para ayudar a nuestros hijos a vivir una existencia armónica, trabajando para ello aún antes de nacer. Desde las primeras semanas de

gestación, nuestro bebé percibe las vibraciones sonoras, y, a partir del quinto mes de embarazo, es un ser consciente capaz de sentir y oír, e incluso aprender.

Los estímulos que se reciben durante la etapa prenatal, son fundamentos determinantes en la formación de la personalidad y las actitudes del bebé por nacer. Y así, tras el nacimiento, mi hija ya distinguirá la voz materna, ¡qué hermosa sensación será cuando me identifique, me mire y me sonría! Nuestra voz, escuchada durante todo el período de gestación, le transmite confianza y tranquilidad. Tenemos la posibilidad de contribuir a su formación y bienestar por medio del amor que sentimos y le transmitimos, así como por la música. Nuestro vínculo se va fortaleciendo a medida que pasan los días, y con la música estamos construyendo un puente afectivo con nuestra criatura.

Me encantaría poder definir lo que experimento cada vez que acaricio a mi hija a través de mi vientre, cuando escuchamos juntas la “Sonata Claro de Luna” de Beethoven o la “Sexta Sinfonía” de Tchaikovsky. Se establece una armoniosa conexión entre su movimiento y la emoción que siento. La música nos une, es un contacto íntimo y cercano, que disminuye nuestra tensión por el hecho del nacimiento, que refuerza nuestra energía y al mismo tiempo nos relaja. Esta ternura que se transmite recíprocamente, favorecerá su sensibilidad, su armonía interna... ¡Es un gran privilegio el poder sentirla, tan pequeñita dentro de mí, y tan viva! Hasta que no me he sentido madre, no me podía imaginar esta comunicación existente, si yo estoy nerviosa ella también lo está, si me siento relajada, ella igualmente me lo transmite...

Sheila Woodward, doctora en Educación Musical y Filosofía en la Universidad de Cape Town de Sudáfrica, en una de sus más recientes investigaciones, demostró científicamente la penetración de la música en el ambiente acústico intrauterino, y la respuesta del bebé por nacer hacia el estímulo de la música. Ella comenta: *"Durante el tercer trimestre, el bebé por nacer es capaz de recordar un sonido, relacionar el presente sonido con aquel que ha escuchado previamente, e interpretar su significado"*. Así, con todos estos hallazgos y descubrimientos obtenidos hasta la fecha, se demuestra la vida intrauterina; literal comienzo de una vida individual y única.

El oído de los bebés por nacer aparece a los 22 días de gestación, y obtiene su madurez estructural al quinto mes del embarazo. (Anson & Donaldson, 1973; Gerber, 1977). Desde este momento, los bebés empiezan escuchar los latidos del corazón, los movimientos intrauterinos, la voz materna, los sonidos que se encuentran en el medio ambiente y la música (que penetra al vientre materno, haciéndole capaz de discernir los componentes de la música y el lenguaje, como el registro, la duración, la intensidad y el timbre).

"A través de la voz y la música que escucha, se fortalece y nutre enormemente la relación madre e hijo, a la par que se ayuda al desarrollo de las ondas cerebrales y el sistema nervioso conjunto del bebé". Pero, ¿qué sucede una vez que el bebé escucha? Se ha observado, mediante las investigaciones realizadas, cambios en los patrones de respiración, movimientos de cabeza, tronco, ojos y extremidades al escuchar sonidos y voces. Esto es observable en las ecografías que mensualmente nos realizan a las mamás; en ellas, sobre todo en las de alta resolución, podemos apreciar los gestos en sus expresiones faciales. Por lo tanto, se puede afirmar que estas reacciones conllevan una relación causa – efecto entre las voces y la música en los bebés.

El sentimiento que provoca en mí la música, se lo transfiero a mi hija, y mientras ella escucha conmigo preludios, oberturas..., influye en su experiencia la respuesta emocional. "La música entrena al cerebro para obtener mejores formas de pensamiento".

Como sabemos, el aprendizaje comienza cuando se distingue alguna actividad física, emocional o intelectual. Todos los seres humanos nacemos con un potencial para aprender. Sin embargo, sólo aquellas personas que desarrollan su potencial pueden llevar a un nivel pleno sus habilidades. Durante la infancia, es posible aprender más fácil y rápidamente, ya que el cerebro de un niño es mucho más activo que el de un adulto. Así, los pequeños son capaces de procesar música, además de disfrutarla.

A través de su percepción auditiva, visual y sensorial, los niños son capaces de imprimir en su memoria las vivencias emocionales que inician el proceso de aprendizaje. Al repetirse estas vivencias, dan lugar a la memoria. Análogamente, los bebés asimilan, aún cuando están en el vientre de la madre, los sentimientos maternos que, al igual que la música, son determinantes para su formación. Estas huellas de la existencia influyen en la forja ulterior de la personalidad de los niños.

Pero, ¿qué relación existe entre la música y lenguaje? Antes que las palabras, en el mundo del recién nacido hay sonidos. Cuando el bebé escucha un fonema (ma - má) varias veces, las neuronas de su oído estimulan la formación de conexiones en la corteza auditiva del cerebro. Cuando se establecen los circuitos básicos, el pequeño empieza a cambiar los sonidos por palabras. Por este motivo, cuantas más palabras escuche, antes empezará a hablar.

Lo que pretendemos, una vez que nacen nuestros hijos, es educarlos mediante juegos, cuentos, hablándoles y escuchando cierta música, para así desarrollar un vínculo afectivo a través del amor que fomentará su desarrollo cognitivo, social y motor. Cantarles canciones de cuna, contarle cuentos al bebé aún antes de nacer, estimula su comienzo hacia el habla. Es una preparación verbal pues, como dice Huttenlocher: *"Existe un enorme vocabulario por ser aprendido, el cual sólo puede hacerse propio gradualmente a través de la repetición de las palabras"*.

De igual modo, las emociones y la música se relacionan. Las líneas troncales para los circuitos que controlan las emociones se establecen antes del nacimiento. Cuando se tiene contacto con un bebé a través de una sonrisa y un abrazo, si él refleja su excitación, sus circuitos de las emociones son fortalecidos. Por este motivo, podemos afirmar que la música tiene la capacidad de transformar las emociones convirtiéndolas en amor y momentos de alegría y ternura, contribuyendo al desarrollo armónico del pequeño.

Hay realizados estudios en los que se detallan los beneficios de la música en los recién nacidos. Entre estos beneficios se destaca que se favorece que coman más, duerman más y lloren menos. Ahora bien, hay que intentar seleccionar bien la música, ya que promoveremos su inteligencia emocional, la tranquilidad, asentaremos las bases de su personalidad, desarrollaremos su creatividad, concentración, coordinación, acelerará el aprendizaje de idiomas, desarrollará el razonamiento y el gusto para la música, enriquecerá las emociones...

Al escuchar música se estimula el sistema nervioso, pues en el aprendizaje auditivo, rítmico y musical, se apoya el crecimiento y la inteligencia, auspiciando la asociación de sensaciones de placer y seguridad.

En resumidas cuentas, la música ofrece a los bebés amor y atención (aún cuando están en el vientre materno), creando de modo natural un estado de relajación alerta, creando una atmósfera de apertura para dar y tomar en las futuras relaciones, además de proporcionarle la oportunidad de aprender música. Gordon Shaw, de la Universidad Irvine en California, dijo: *"Al escuchar música clásica, los niños se estimulan, ejercitan neuronas corticales y fortalecen los circuitos usados para las matemáticas. La música estimula los patrones cerebrales inherentes y refuerza las tareas de razonamiento complejo"*.

En relación al estilo de música que nos guste a las madres, dependerán los gustos de nuestros bebés. En mi caso en concreto, me encantan los adagios. Cuando los escucho con mi pequeña, aún estando en mi vientre, noto cómo ella se mueve melodiosa y armónicamente; en cambio, si escucho allegros, su movimiento es más enérgico. En cualquier caso, las sensaciones que me invaden son las que les transmito a ella; por ello, intento que la tónica sea de tranquilidad, armonía y serenidad (aunque en ciertas ocasiones no podemos evitar que nuestro estado anímico se vea mermado por las circunstancias que nos rodeen).

Los bebés por nacer y los pequeños no necesitan ningún tipo de música especial compuesta para ellos. Lo que sí merecen, dentro de lo posible, es lo mejor, lo auténtico. Se ha comprobado que inmediatamente después del nacimiento, la música y las voces escuchadas prenatalmente, tienen un efecto "mágico" en los bebés, ya que dichos sonidos y voces quedaron impresos en su memoria y, al escucharla nuevamente, son asociados con sensaciones de placer. ¡Es una gran responsabilidad la que tenemos hacia nuestros bebés!

Aprender música es escucharla, incluso antes de nacer, para que se imprima en la memoria de cada persona y fomente el gusto y el deseo hacia ella, que sin duda debe ser el primer paso hacia un aprendizaje sustentado, sustentable y gratificante; ya lo decía el gran Berlioz: *"El amor y la música son las dos alas de la vida"*.

Al escuchar la música, debemos pretender:

- Relacionarnos con nuestro bebé masajeando nuestro vientre, relacionándonos a través de los sentidos.
- Generar un ambiente de relajación.
- Fortalecer el vínculo prenatal, fomentando el contacto íntimo con nuestro bebé en gestación (le dará confianza y seguridad).
- La música debe asociarse con momentos de placer, propio para transmitirle nuestro amor.
- La estimulación prenatal con música nos permitirá a las futuras mamás a disminuir las tensiones y reducir nuestros miedos.
- Tomar conciencia sobre las sensaciones físicas, y así lograr sentir los movimientos del bebé por más pequeños que estos sean.

La música es una de las expresiones más elevadas del espíritu, nos acompaña en todos los momentos de nuestra vida, consciente o inconscientemente desde que estamos inclusive dentro del útero de nuestra madre. Gracias a ella aumentaremos la conexión con el bebé por nacer fortaleciendo el vínculo prenatal. Por este motivo, os invito a las que podáis, sentir ese sentimiento de unión con vuestro bebé a través de la música, ¡sentimiento que no se puede expresar con palabras!