



## **Un taller antiestrés para embarazadas pretende evitar secuelas psicológicas en el feto**

LOCALIZACIÓN: Algeciras (Cádiz)

DURACIÓN VTR: 1'44"

**RESUMEN:** Un taller municipal impartido en Algeciras (Cádiz) trata por primera la salud emocional de las embarazadas con la finalidad de acabar con el estrés de las futuras mamás durante la gestación y evitar que esta tensión sea transmitida al feto de manera que pueda causarle secuelas como hiperactividad o déficit de atención. Estas clases son impartidas por psicólogos del Ayuntamiento de Algeciras. Aquí las madres comparten sus temores y además aprenden a tomar el control en situaciones familiares que puedan generarles estrés. Para esto último realizan ejercicios en los que representan situaciones de su vida cotidiana. Este taller tiene lugar cada dos semanas en el centro de salud de Algeciras Norte.

**VTR:**

Mariana está cerca de dar a la luz. Ya lo tiene todo listo y su médico también. Sin embargo, hay algo para lo que no ha podido prepararse...

**TOTAL MARIANA ESPATA  
Embarazada**

*"Cuidamos muchísimo más la parte de salud, la parte física, pero luego a nivel mental, la verdad es que bueno, estamos un poco perdidas, ¿no?"*

Por eso ha nacido este taller municipal de educación emocional para embarazadas impartido en un centro de salud de Algeciras. Su objetivo: reducir el nivel de estrés que las futuras mamás pueden sentir durante el embarazo.

**TOTAL M<sup>a</sup> ÁNGELES VÁZQUEZ  
Embarazada**

*"Hay una serie de cambios físicos, pero es que también hay una serie de cambios psicológicos."*

**TOTAL EDUARDO ABADÍA  
Psicólogo Ayuntamiento de  
Algeciras**

*"Investigaciones muy recientes han puesto de manifiesto como cuando ese nivel de ansiedad y de angustia es muy alto, por mecanismos fisiológicos se transmite directamente al bebé y correlaciona luego posteriormente en los niños con trastornos tan conocidos como son la hiperactividad, el déficit de atención..."*

Aquí reciben apoyo psicológico de profesionales, pero también un gran alivio al compartir experiencias con otras embarazadas que pasan por su misma situación.

**TOTAL CARMEN BENÍTEZ  
Embarazada**

*"Me ayudan a tomarme las cosas con más calma."*

Comparten, pero también representan escenas de la vida diaria para aprender a afrontarlas sin miedos.

**TOTAL PALMA ÁVILA  
Embarazada**

*"Saber cómo puedes decir cosas tanto a familiares como a la gente que tienes a tu alrededor, cómo saber decir las cosas sin provocar daños...."*

Unos talleres impartidos cada dos semanas para que las futuras mamás puedan disfrutar de su embarazo con toda tranquilidad.

Para obtener más información o resolver incidencias llamar al teléfono 647 310 157 o contactar a través del correo electrónico [info@historiasdeluz.es](mailto:info@historiasdeluz.es)