

# LA IMPORTANCIA DE LOS PRIMEROS 1000 DÍAS



Todos los martes  
desde el 10 de MAYO  
al 28 DE JUNIO



De 19:00 a 21:00



ONLINE, sesiones  
en directo y también  
acceso en diferido a  
las clases grabadas



Dirigido a embarazadas  
y sus parejas

**Programa de apoyo al mejor desarrollo de tu bebé, tu  
embarazo, parto y el vínculo familiar**

**175 € para MADRES**

**125 € para su PAREJA**

**OFERTA**



[info@fundevas.com](mailto:info@fundevas.com)  
[www.fundevas.com](http://www.fundevas.com)  
659630181

**EL PRECIO INCLUYE LA  
EVALUACIÓN INDIVIDUAL DE  
LA EVOLUCIÓN TRAS EL CURSO**



Mindfulness Institute

**MINDFULNESS Y NEUROCIENCIA APLICADO A LA MATERNIDAD**

Fundevas: Asociación sin ánimo de lucro para el apoyo a las familias en los primeros 1.000 días y el desarrollo del vínculo y de la salud.

## La importancia de los primeros 1000 días

En los primeros 1.000 días se establecen la mayoría de las conexiones neuronales. Es la etapa de mayor plasticidad cerebral y donde se establece nuestro sistema emocional y las memorias inconscientes, que sientan las bases del apego seguro, esencial para la salud física, emocional y mental en toda la vida adulta.

Las conexiones neuronales configuran en esta etapa el sistema nervioso para un mundo en peligro (estrés activado y alerta) o un mundo de conexión y seguridad, con un sistema nervioso regulado y resiliente.

## ¿Por qué son importantes las conexiones neuronales?

## ¿En qué consisten las técnicas de mindfulness? ¿Qué objetivo tienen?

Consisten en llevar atención al momento presente, a las sensaciones en el cuerpo y las emociones que se están sintiendo, sin juzgar, aceptando la experiencia. Su objetivo es ayudar a regular las emociones difíciles (estrés, ansiedad) y aumentar el bienestar y potenciar las emociones positivas.

Está demostrado científicamente que una intervención de Mindfulness reduce el estrés y reorganiza la estructura del cerebro: reduce la amígdala que se encarga de valorar las amenazas y aumenta las zonas encargadas del aprendizaje y la memoria, reduce el efecto inflamatorio y aumenta la recuperación y produce cambios en la corteza Prefrontal que ayuda a gestionar mejor las emociones.

Desde la Neurociencia se ha comprobado como la postura corporal, la expresión facial y la microbiota, entre otros aspectos, ayuda a regular las emociones y a aumentar el bienestar.

La psicología Pre y Perinatal, con los conocimientos actuales sobre la sensibilidad del bebé, ayuda a potenciar el vínculo entre la madre y el padre con el bebé y al desarrollo de un apego seguro, además de facilitar el proceso de nacimiento al potenciar una mayor vinculación entre la madre y, en su caso, con el padre, y el bebé.

## La importancia de la neurociencia y psicología pre y perinatal

## MINDFULNESS Y NEUROCIENCIA APLICADO A LA MATERNIDAD