

El yoga para las mamás y sus bebés

Nicole

Como soy una madre que trabaja, no cuento con mucho tiempo para mí misma, por lo que ésta es una oportunidad para pasar tiempo con el bebé, hacer algo de ejercicio, y sentirme bien conmigo misma.

Narradora

Estas nuevas madres no sólo traen a sus bebés a la clase de yoga, sino que toman la clase juntos.

Janet Bogardus

Una parte de la clase está diseñada para que las madres se relajen, hagan ejercicio, se estiren, o hagan lo que realmente necesiten. Luego, hay una parte de la clase que se concentra más en los bebés y en jugar con ellos. De alguna manera, contribuye al desarrollo ya que se trabaja con la coordinación del bebé y con los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro. Lo demás que se hace es por pura diversión.

Narradora

Las clases de yoga mamá y yo también sirven para estrechar los vínculos afectivos.

Nicole

Las nuevas madres no siempre saben qué hacer con su bebé, cómo tocarlos, cómo abrazarlos, o cómo hablarles y todo eso se aprende aquí.

Leah

Ella me mira todo el tiempo como si yo fuera lo máximo. Cuando estoy en la clase, parece que ya piensa, "Qué pose más rara la de mi mamá." Es chistoso. Déjame ver qué está haciendo.

Narradora

Además, en clases como ésta, los bebés y las madres hacen nuevos amigos.

Leah

A ella le encanta mirar a los otros bebés. A veces cuando estoy hablando con las mamás, ella trata de tocar a los bebés.

Narradora

Por lo general, los bebés empiezan las clases de yoga mamá y yo a la edad de seis semanas. Por supuesto que usted se debe consultar a su médico primero por el bien de mamá también.

Janet Bogardus

Como los músculos abdominales se separan durante el embarazo y tardan un poco para que se vuelvan a acomodar, no sería buena idea que ella tomara una clase muy rigurosa de yoga ya que dichos músculos se podrían dañar.

Narradora

Así que la clase de yoga mamá y yo podría ser la respuesta.