

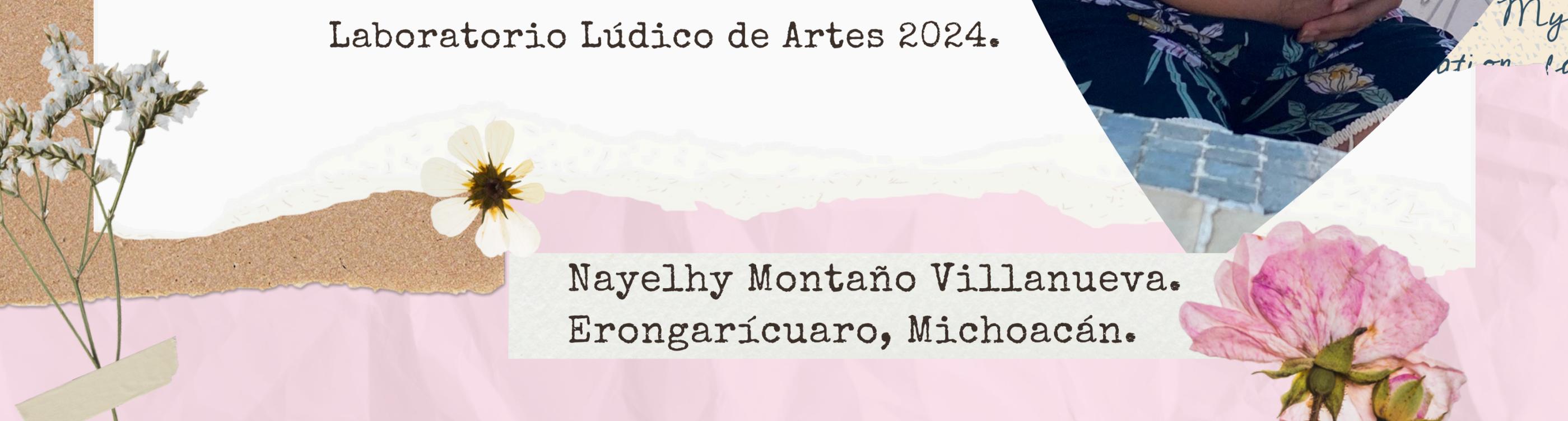
strongly believe tha
he m... you decid
...
men
...
...
...

Arrullos para dos corazones



Laboratorio Lúdico de Artes 2024.

Nayelhy Montaña Villanueva.
Erongarícuaro, Michoacán.



¿Dónde sucedió?

El laboratorio se realizó los días miércoles del 22 de mayo al 24 de julio del 2024. En el centro “Flor Fértil” ubicado en Erongarícuaro, Michoacán.



Dirigido

A mujeres gestantes
pertenecientes al
municipio de
Erongarícuaro, Michoacán.
Participaron 10 mujeres
entre 25 y 30 años de edad.





Descripción del taller



Este laboratorio tuvo la intención de crear un espacio de conexión entre mamá y bebé por medio de la exploración vocal, con la finalidad de establecer una relación fuerte y concreta, en uno de los momentos más importantes en la vida del bebé: la gestación. Durante esta etapa trabajé con la voz de las participantes como un espacio de autoconocimiento, buscando despertarla y conocerla, para luego comenzar a cantarle al bebé que se encuentra dentro del útero, regalando espacios de masajes sonoros profundos y movilizadores a través de la resonancia.

...stron
he mom
etter at
men, yo
rone to
our lo

...ail



14

14



13

13 A





Objetivos



#1

Promover la conexión entre la diada mamá-bebé a través del lazo físico y energético que se genera entre ellos por medio de la voz y los arrullos.

#2

Generar en el bebé un clima de amor y bienestar por medio del uso de la voz hablada y cantada de las personas que le acompañan en estos primeros meses de su vida.

#3

Desarrollar la creatividad de las participantes por medio de la creación de cantos para sus bebés.



Lenguajes Artísticos explorados

Pintura

Dibujo

Música

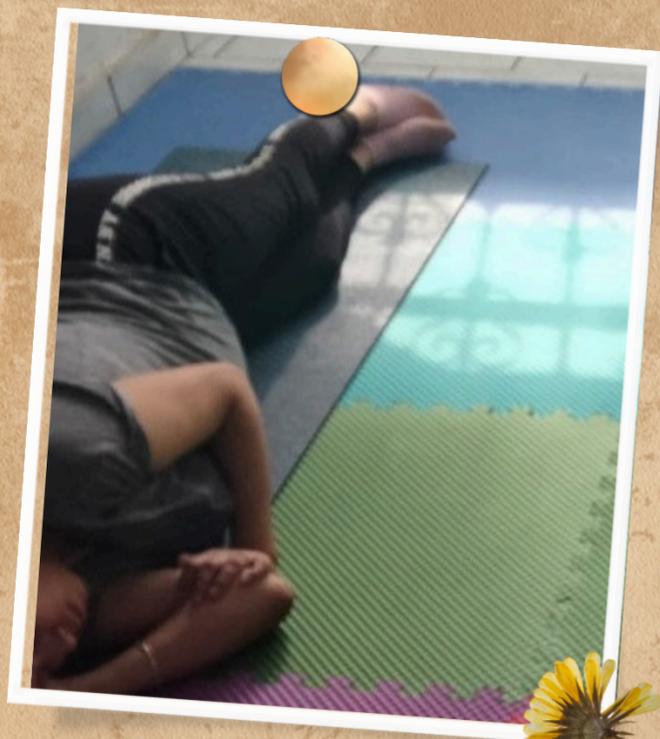
Canto/ Arrullos



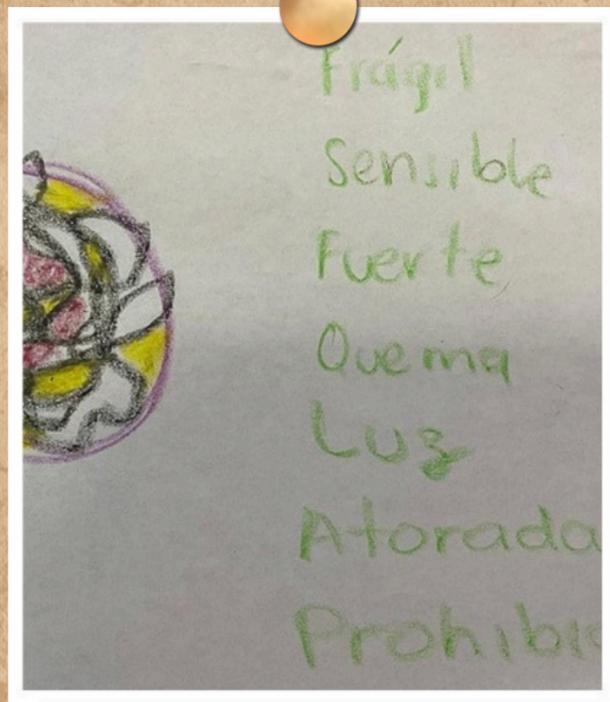
Escritura



Herramientas utilizadas



Respiración y relajación de la columna vertebral.

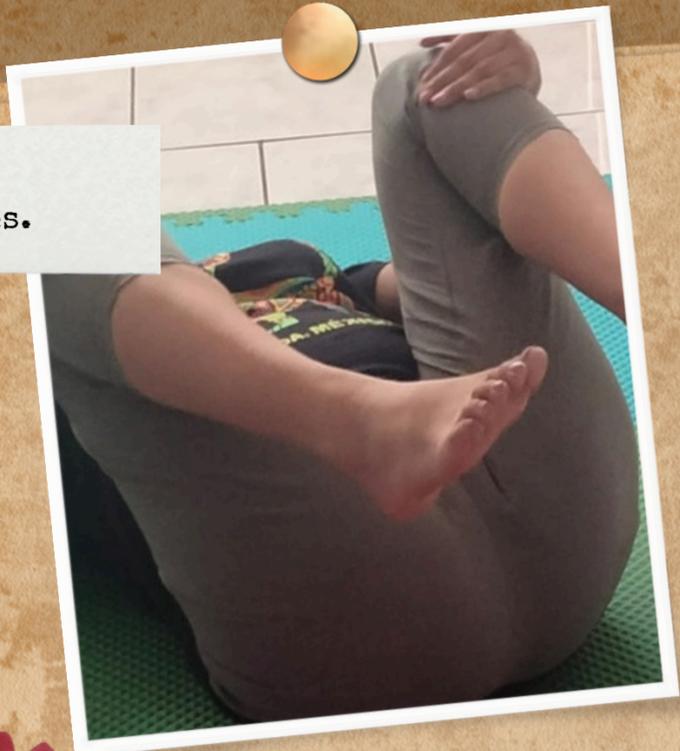


Biografía vocal.

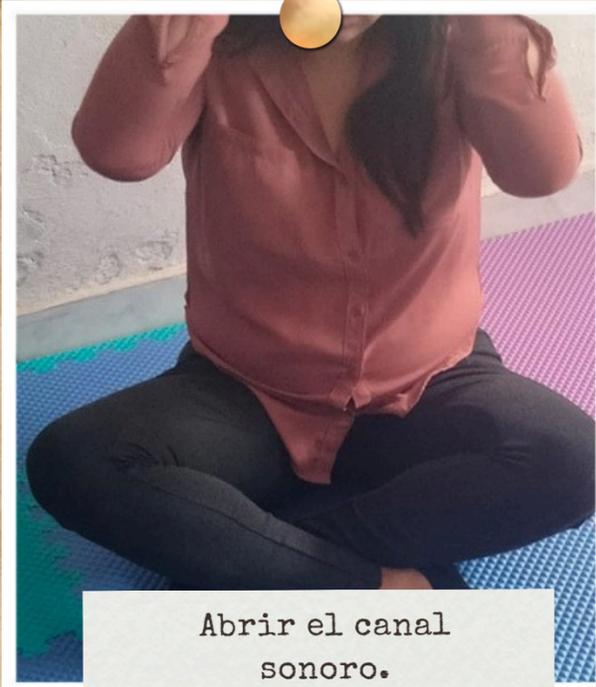


Anatomía, fisiología y entrenamiento vocal.

Hábitos
posturales.



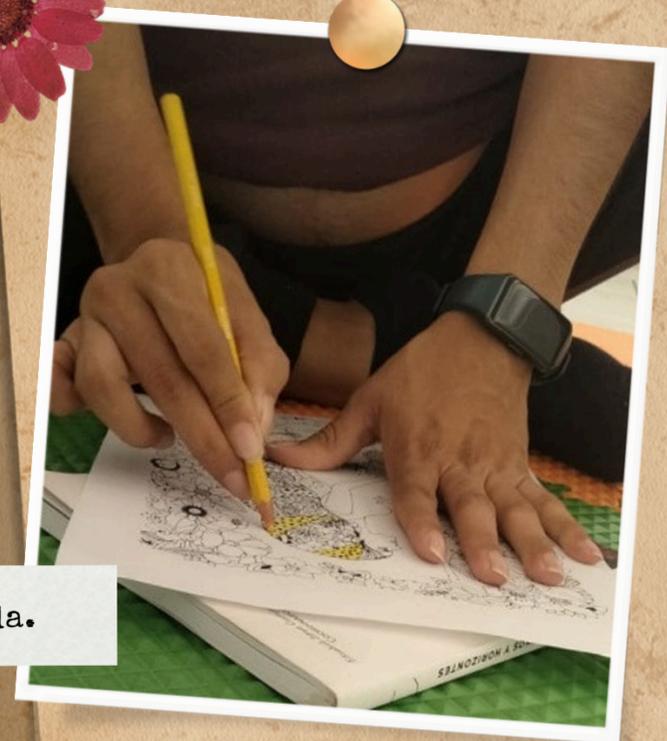
Abrir el canal
sonoro.



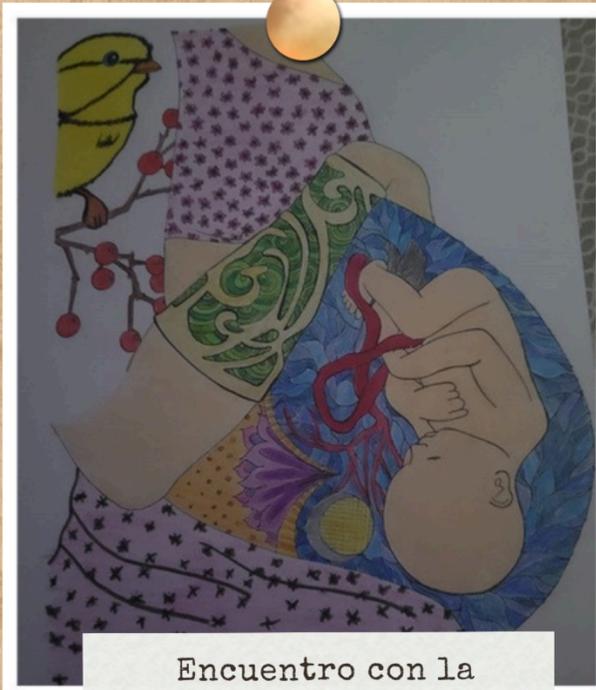
Resonadores.



La voz extendida.



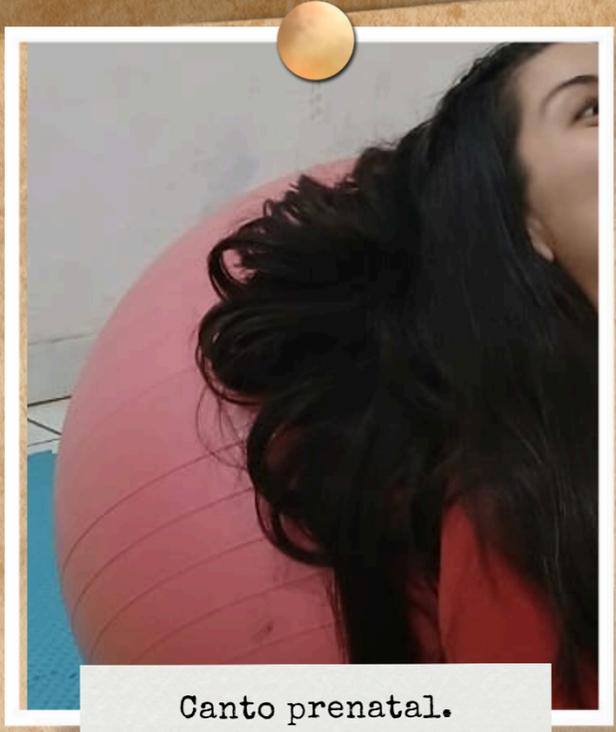
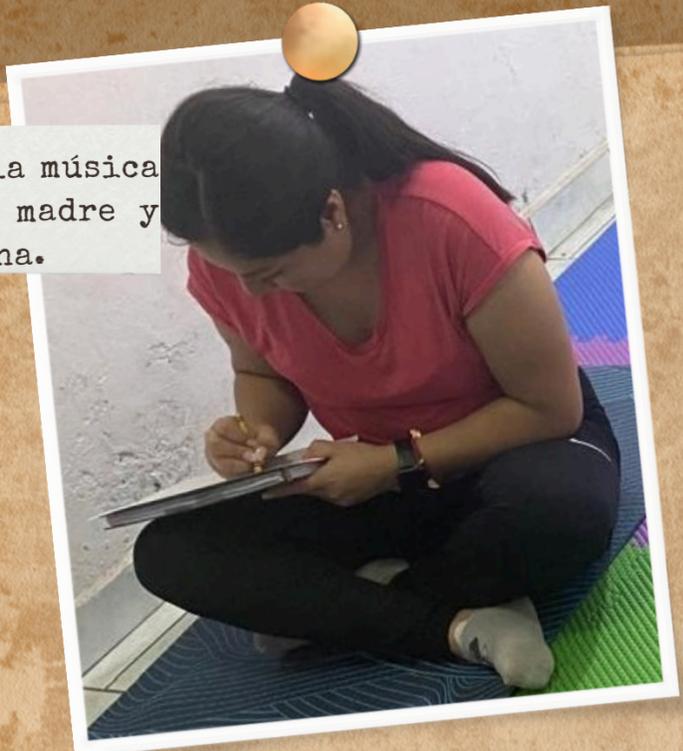
Encuentro con la
propia voz.



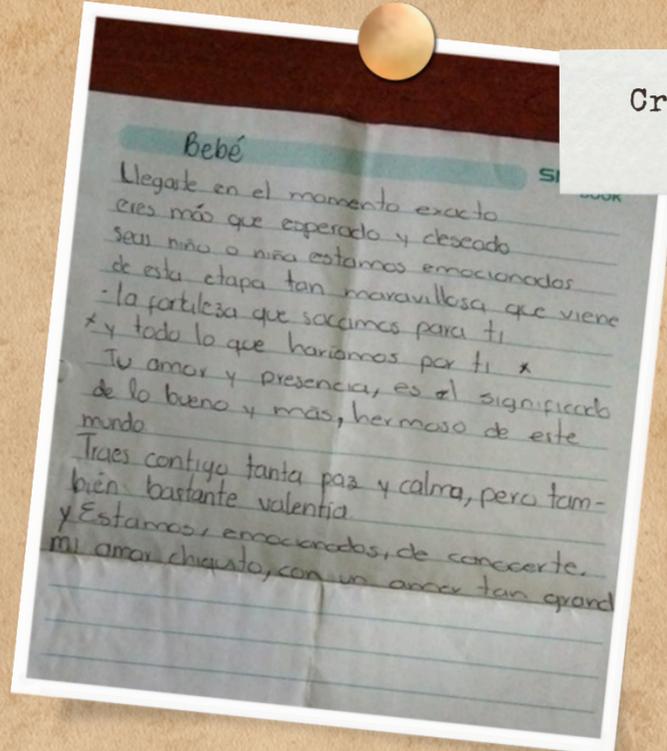
Homming, relajación y
activación de piso
pélvico.



Importancia de la música y la voz en la madre y vida intrauterina.



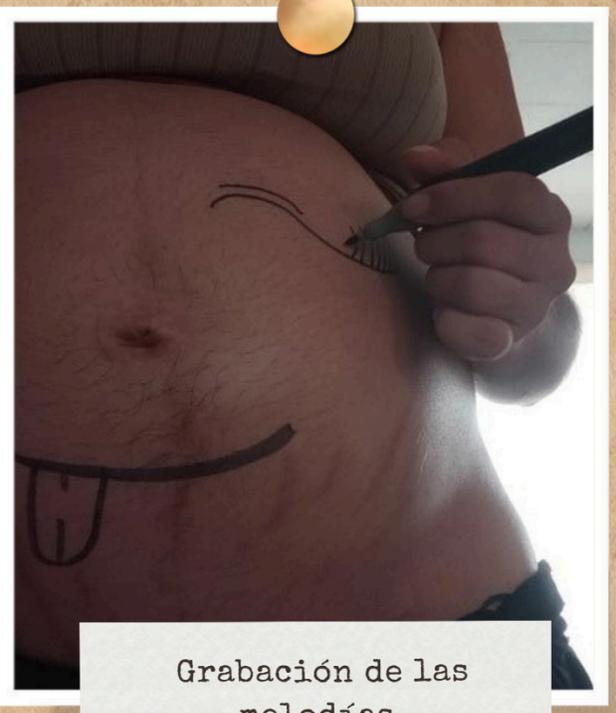
Canto prenatal.



Crearon la letra de una canción.



Ronda de pancitas.



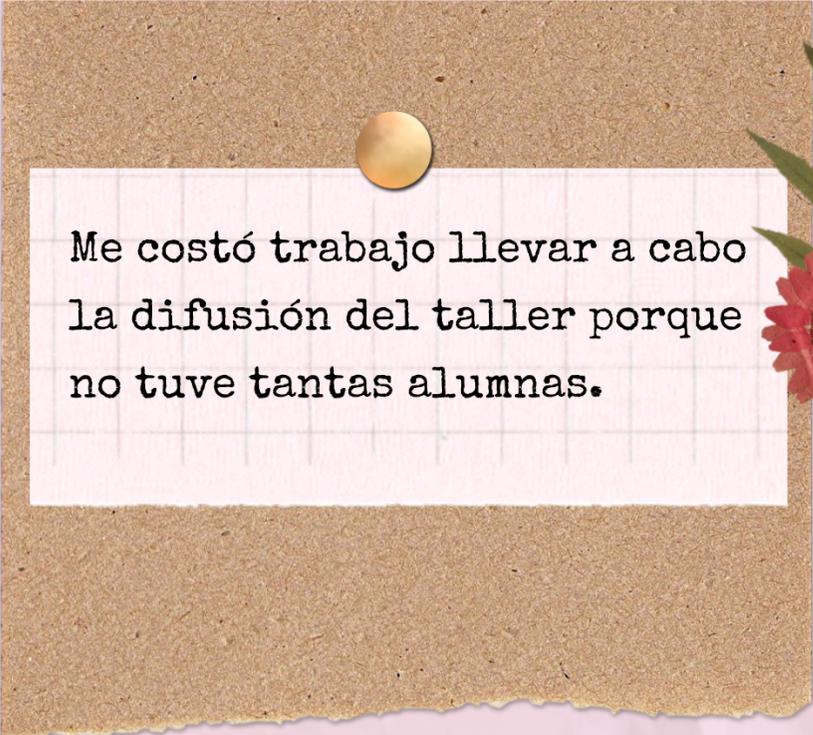
Grabación de las melodías.



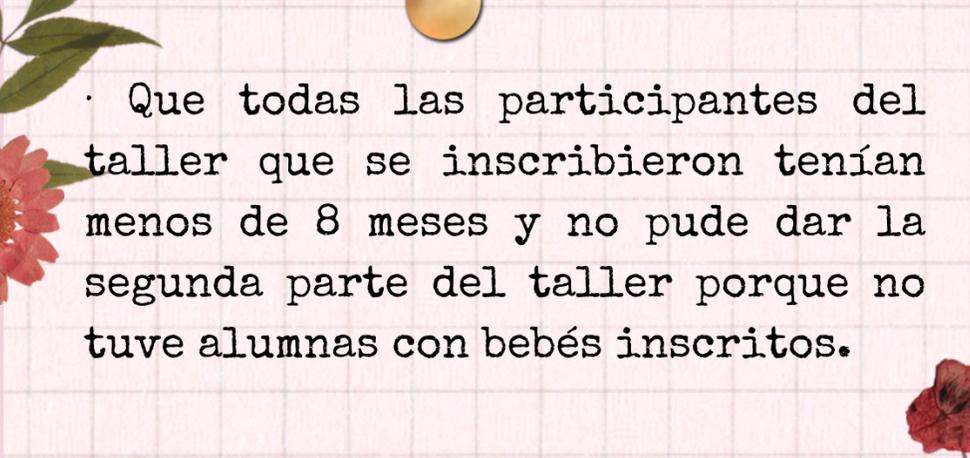
Melodías creadas por las participantes.



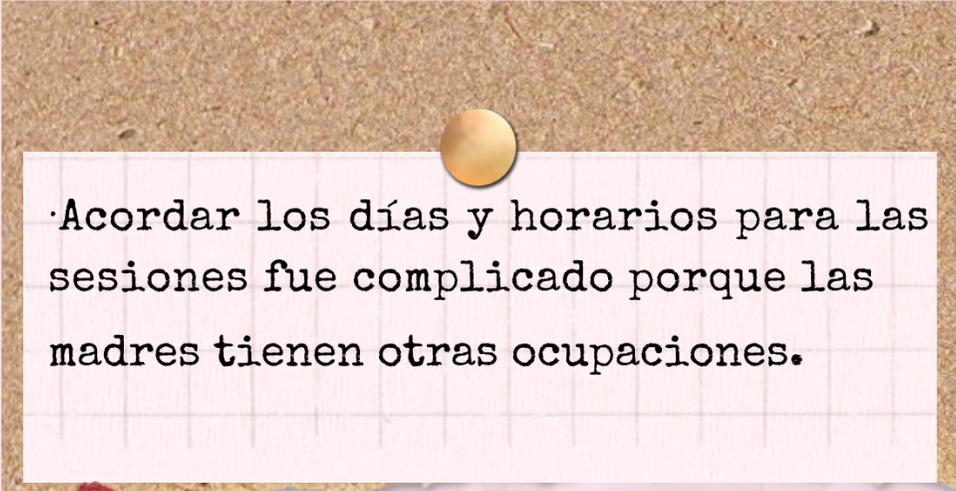
Dificultades



Me costó trabajo llevar a cabo la difusión del taller porque no tuve tantas alumnas.



· Que todas las participantes del taller que se inscribieron tenían menos de 8 meses y no pude dar la segunda parte del taller porque no tuve alumnas con bebés inscritos.



· Acordar los días y horarios para las sesiones fue complicado porque las madres tienen otras ocupaciones.





Soluciones



- Acordamos horarios que se ajustaran a la disponibilidad de la mayoría, manteniendo la flexibilidad para asegurar la participación.
- Sensibilizamos a las madres sobre la importancia del vínculo afectivo con sus bebés, destacando la relevancia de acompañarlos en esta etapa de su vida.
- Creamos un espacio seguro, de libre expresión, donde todas pudieran compartir sin temor a ser juzgadas.
- La difusión a través de la boca a boca fue muy efectiva, logrando una buena aceptación y participación.





- Construimos un grupo muy bonito y en un espacio seguro.

- Amplié el taller para mujeres gestantes para abarcar las horas acordadas.

- Mamás y bebés lograron tener una conexión a través de la voz.

- Las mamás disfrutaron de los cantos que crearon para sus bebés.



Logros



Testimonios

Xiomara

Hola, soy Xiomara Rueda, tomé el taller con Naye meses antes de dar a luz a mi bebita Lía. Fue una experiencia muy bella, porque me hizo conectar con ella por primera vez, cosa que no había logrado en 8 meses de embarazo. Sabía que había una bebita creciendo en mí pero no lograba sentir una conexión con ella, me seguía pareciendo algo ajeno, lejano. Intentaba hablarle, pero lo sentía raro. En el taller le canté, y le compuse canciones por primera vez, y digo primera porque se convirtió en un hábito que seguimos hasta día de hoy. Todos los días le dedico y compongo varias, me hace feliz ver su carita alegre mientras le canto, o mientras la arrullo para dormir, son momentos mágicos y muy nuestros (hasta que papá se nos une a veces) y entonces se convierte en nuestro ritual familiar. Ella ama la música, es una bebita muy alegre y bailarina, desde que nació mi casa se inundó de canciones, sonidos y acordes, cosa que antes raramente existía, antes era más silencioso. Agradezco a Naye por ese primer acercamiento al canto y a mi niña. Y agradezco que exista algo tan bonito como la voz.

Testimonios

Nicole

Me hubiera gustado contar con un espacio como este, que me impulsara a realizar estas actividades desde que inició mi embarazo. Tener un lugar que me motivara a crear recuerdos de mi gestación, que me animara a hacer algo tan significativo. Me la pasé muy bien, me gustó, y ahora tengo recuerdos bonitos. Las fotos, las risas, y esos momentos únicos y bellos quedaron grabados en mi memoria. Recordar la canción que nos enseñaste, y que ahora le canto a Andru, es algo muy especial. Ver cómo se queda dormido al escucharla me recuerda la conexión que teníamos cuando él estaba dentro de mí, y ahora, al cantarle mientras lo tengo en mis brazos, siento que esos momentos alimentan y fortalecen aún más nuestro vínculo. Cuando le canto, se calma, y es

un instante precioso. El ejercicio de colorear el dibujo también me ayudó mucho, pues lo usé junto a mis afirmaciones a la hora de parir. Gracias porque estuve plenamente presente durante mi embarazo, lo disfruté, y la canción me ayudó a avivar esos instantes tan significativos. Ahora, en el posparto, todo eso me resulta de gran ayuda. Este taller me permitió estar más presente en mi embarazo, tener recuerdos hermosos y disfrutar más de esa etapa tan especial.



Expectativas vs realidad

- Creí que tendría muchas participantes y que el último ejercicio Ronda de pancitas tendría a 25 mamás cantándole a sus bebés.
- Que los ejercicios de técnica vocal funcionarían sin problema con las participantes y al ritmo en que suelo trabajar.
- Me costó trabajo involucrar a más personas. Apenas se juntaron 10 mamás. La comunicación de boca en boca fue lo que me ayudó a tener más participantes.
- No pude continuar con la segunda parte del taller porque no se inscribieron más personas y las que tenía seguían en su etapa de gestación. Hasta apenas, dos meses después, algunas están saliendo de su cuarentena y otras todavía no nacen sus bebés.
- Los resultados en esta experiencia me parecen satisfactorios, me gustó mucho lo creamos, lo que se logró y los aprendizajes que nos llevamos.

... strongly believe that
the moment you decid

Aprendizajes

- Creí que algunos ejercicios en el piso, les ayudaría a las participantes a relajarse, pero en realidad les molestaba, no se sentían cómodas. Aprendí que es importante observar el lenguaje corporal de las alumnas para saber si algo les molesta o incómoda y poder auxiliarse para que estén en óptimas condiciones.
- Me llevo la experiencia de trabajar estas actividades en grupo porque anteriormente, solo lo había hecho individualmente, me encanto el aprendizaje que adquirí al trabajar en colectivo.
- También aprendí que es importante tener un buen equipo para grabar, creí que con solo el celular sería bueno, pero no hay una buena calidad en el sonido. De igual manera, aprendí sobre edición de videos y me gusto el resultado.
- Estoy profundamente agradecida con A las y raíces las personas que contribuyeron en la realización de este proyecto. Así mismo, agradezco la confianza y la participación de todas las mamás y sus bebes que asistieron al laboratorio.

Informe general

- Al principio fue complicado que las participantes pudieran concentrarse, seguían pensando en sus pendientes, en sus quehaceres del hogar. Se les dificultó darse un tiempo para ellas y para sus bebés.
- Para mí es importante generar un ambiente de confianza cuando se trabaja con la voz porque es común que haya inseguridades y juicios acerca del propio sonido. Fue fundamental trabajar la voz de manera lúdica, realizando los ejercicios sin prisa, al ritmo de las alumnas para que pudieran desenvolverse y así, dejar a un lado el miedo a no sonar bonito y afinado.
- Por otro lado, se cumplieron los objetivos del taller y encontramos sonidos expresivos en las melodías creadas por las mamás.
- Me quedó con el ímpetu de seguir profundizando, investigando y compartiendo mis herramientas de técnica vocal porque me encantó el proceso y el resultado de las clases, así como la reacción de los bebés que seguían nadando en las aguas del vientre de sus mamás.
- Me parece que es imprescindible fomentar la conexión entre mamás y bebés desde el embarazo, para traer a esta sociedad seres humanos más sensibles y menos violentos.
- Considero pertinente dar una continuidad a este proyecto para que más mamás se puedan conectar con sus bebés a través de la voz, la respiración y el canto prenatal. Así mismo, poder impartir la segunda parte de este proyecto ya que nacieron la mayoría de los bebés de mis alumnas.

I strongly believe that
the moment you decide
better at your chosen
men, you'll have

Laboratorios Lúdicos 2024

alas  raíces



GOBIERNO DE
MÉXICO

CULTURA
SECRETARÍA DE CULTURA