MEMORIA DEL PRACTICUM DE PSICOLOGÍA 2014/2015

Alumna: Ana Isabel Madolell García

Tutora Interna: Paz Viguer

Tutora Externa: María José Lerma

Centro de Prácticas: AMAMANTA

Departamento: Psicología Evolutiva y Educativa

ÍNDICE

1. Introducción 2-5
1.1. ¿Qué es Amamanta? 2
1.2. Localización 3
1.3. Organigrama 3
1.4. ¿Qué se hace? 4-5

2. Experiencia del practicum 7-26
Descripción de actividades y mi papel en cada una de ellas
2.1.1. El taller 7-19
- Funcionamiento 8-9
- Mi papel 10-16
- Ponencias 16-19
2.1.2. Voluntariado hospitalario 20
2.1.3. Taller de talleres (TDT) 20-21
2.1.4. Reuniones con Mª José Lerma, temas tratados
y documentación 21-22
2.1.5. Resumen de libros 22-26

3. Reflexión 27-30
- Reflexión sobre el rol del psicólogo
- La importancia de la familia en los talleres y la desinformación

4. Bibliografía y Anexos 31-49

1. INTRODUCCIÓN

"Aquel grupo de mujeres era una visión de *las mil y una noches*, un harén de odaliscas. En la penumbra de la ruca se veían bellísimas, parecían madonas renacentistas, con sus cabelleras pesadas, confortables en sus cuerpos, lánguidas, abandonadas…Blanca tocó una campanita, hubo un par de minutos de silencio para concentrarse y luego una de ellas invocó a la Pachamama, la madre tierra, en cuyo vientre estábamos reunidas. Las horas siguientes se nos fueron sin sentirlas, lentamente, pasando de mano en mano una concha marítima para hablar por turnos, bebiendo té, mordisqueando fruta, contándonos lo que estaba sucediendo en ese momento de nuestras vidas y los dolores acarreados del pasado, escuchando con respeto, sin preguntar ni opinar… Compartieron sus historias sin pudores, hablaron de sus sueños, enfermedades, temores y esperanzas, se rieron, algunas lloraron… Pasada la media noche, Blanca sugirió que concluyéramos honrando a nuestros ancestros, entonces cada una nombró a alguien y describió el legado que esa persona le había dejado…Después hubo una meditación en silencio, con los ojos cerrados, para pensar en el ancestro que habíamos invocado, agradecerle sus dones y despedirlo".

Allende. I. (2011). *El Cuaderno de Maya*. Barcelona: El círculo de lectores

1.1 - ¿Qué es AMAMANTA?

AMAMANTA, es una asociación sin ánimo de lucro surgida en Valencia, con la intención de promocionar el apoyo a la lactancia materna, la crianza natural con apego y el respeto a la mujer y a la familia.

Esta asociación surge de una matrona y un pequeño grupo de madres de Villamarchante, con un vínculo especial de amistad e inquietudes sobre lactancia y crianza, que se juntaban para compartir su experiencia y aportarse apoyo mutuo con respecto a estos temas. A este grupo de amigas, fueron uniéndose otras madres con las mismas necesidades. Se convirtió entonces en un círculo abierto, dispuesto a compartir, aportar y promocionar, el apoyo a la lactancia de madre a madre. A medida que tanto el grupo como los bebés crecían, el grupo pensó que sería de gran interés compartir lo mismo que habían compartido ellas en otros lugares diferentes al de su localidad. Necesitaban compartir sus experiencias, apoyar a otras madres para que no se rindieran en el comienzo de la lactancia, aportar sus propios conocimientos y poder así devolver de algún modo todo lo que se les había aportado en sus experiencias individuales.

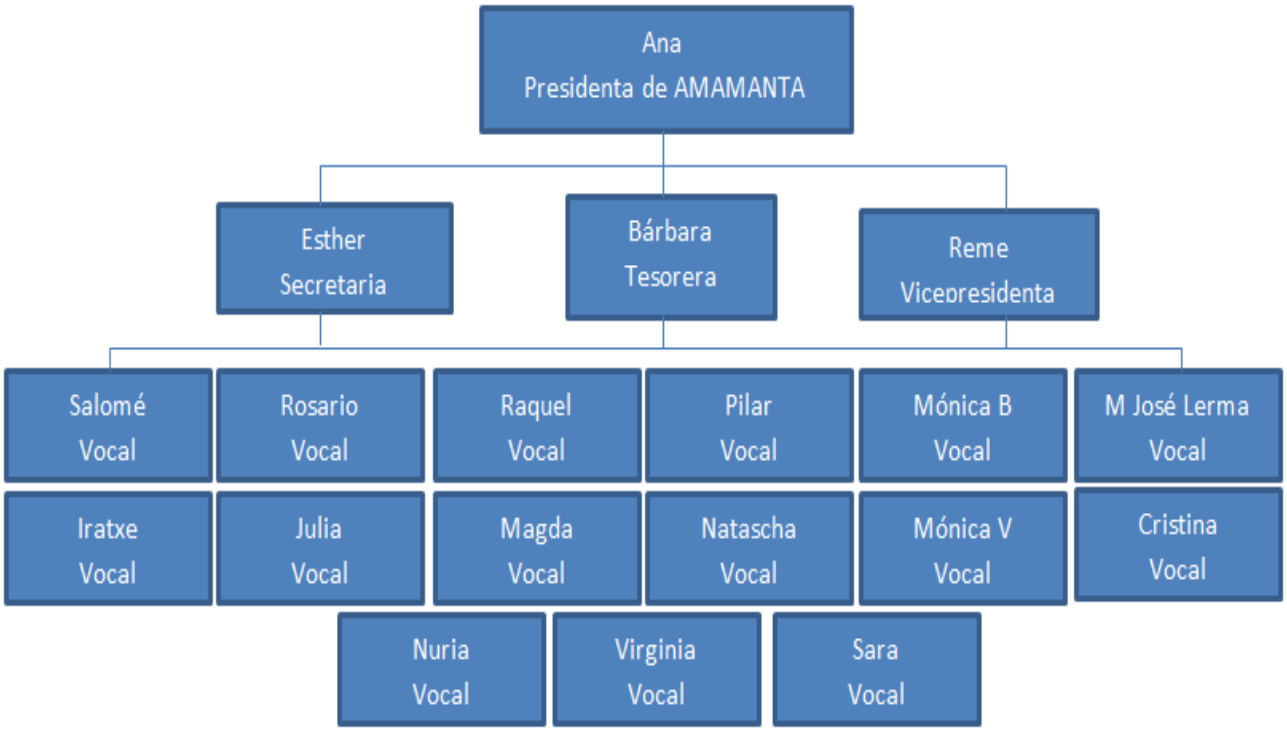
La filosofía de esta asociación se convirtió por tanto en unir al profesional (y su formación) con la madre (y sus experiencias), puesto que ambos tenían mucho que aportarse a sí mismos.

AMAMANTA, intenta por tanto, promocionar la lactancia y la crianza con apego desde la Sanidad Pública, trabajando desde los centros de atención primaria de diferentes localidades de la Comunidad Valenciana.

1.2 - ¿Dónde se localiza y desde dónde trabaja?

La sede de AMAMANTA está localizada en Villamarchante. Sus instalaciones están ubicadas en la calle C/ Luis Santalgel s/n, un centro cívico y social ofrecido por el ayuntamiento, al ser esta asociación sin ánimo de lucro y que se utiliza para albergar reuniones tanto de la junta como de alumnos de practicum, TDT's o para guardar el material. Durante mi practicum, he asistido a los centros de salud de Benimamet y Mislata. El centro de salud de Mislata, está ubicado en la avenida Buenos Aires y realiza su taller los martes de 11.30 a 13.00H. El centro de salud de Benimamet, ubicado en la C/ Del Ingeniero Aubán, 23 realiza su taller de lactancia los martes de 17.00 a 19.00H y los viernes de 11.00 a 13.00H.

1.3 - ¿Cómo se organiza?



El resto de la familia de la asociación lo componen, los distintos talleres vinculados a Amamanta, con sus correspondientes matronas y/o profesionales que forman parte de los mismos en sus correspondientes centros de salud. Las madres que los integran y participan como socias en los distintos talleres, y las voluntarias que están en formación ó en activo en los distintos hospitales, así como las asesoras de lactancia.

1.4 - ¿ Qué se hace?

- Talleres de lactancia

  El taller de lactancia, es un espacio donde las mujeres se reúnen junto a sus bebés para disfrutar con gozo la experiencia de amamantar. Con frecuencia, estas mujeres vienen acompañadas por sus parejas, hermanas, por las abuelas o sus amigas ya que la crianza no es un asunto privado, sino una tarea social donde todos adquirimos protagonismo y una responsabilidad que no es otra que la de comprometernos a construir la sociedad del mañana. Los talleres de lactancia de Amamanta son fruto de la participación y actividad de madres lactantes que se reúnen de forma periódica en los centros de salud, tuteladas por la matrona o por una madre con experiencia en lactancia.

  Se trata de reuniones semanales, realizadas en los centros de atención primaria de las diferentes localidades de la comunidad, donde un madre, una matrona o un especialista desarrollan durante aproximadamente dos horas la dinámica de un grupo de apoyo donde cada madre, siguiendo un orden desde lo urgente hasta lo importante expresa sus dudas o problemas y es atendida y escuchada con empatía por las demás. Aportando estas sus soluciones, experiencias o herramientas y enriqueciendo así a la madre y de forma indirecta a todas las demás asistentes.

- Voluntariado hospitalario

  El voluntariado hospitalario consiste en apoyar a las madres desde el momento del parto hasta el alta hospitalaria proporcionando conocimientos sobre lactancia materna y ofreciendo la escucha emocional a fin de reforzar la confianza en sus propias habilidades y reducir su preocupación por el fracaso. Estar cerca de la madre permite además dirigirla al Taller de Lactancia más cercano a su domicilio para que pueda seguir siendo apoyada al abandonar el hospital, y con ello darle la posibilidad de conseguir una lactancia placentera y duradera.

- Curso de asesoras de lactancia materna

  Se trata de un curso impartido por profesionales, cuyas sesiones se realizan aproximadamente cada dos semanas, el objetivo es formar a asesoras de lactancia que luego se incorporen al voluntariado en algunos de los hospitales con los que colabora AMAMANTA.

- Talleres TDT

  El Taller de talleres se inició en abril del 2009, y tiene su origen en los cinco Encuentros de Talleres que Amamanta ha realizado desde el 2003.

  Su objetivo general es catalizar el proceso de creación de un nuevo taller y apoyar a los ya formados asegurando su estabilidad.

  El Taller de Talleres es bimensual e itinerante por los diferentes Centros de Salud. De esta manera conocemos el espacio de cada taller. Para su realización se sigue la dinámica propia del taller, en el suelo en círculo y con una ronda de participación priorizando a los talleres que se inician o que participan por primera vez. Participan profesionales, madres responsables de taller y madres y padres con sus hijos. Como en los talleres, son las

representantes con más práctica en talleres las que aportan sus experiencias y apoyan a los talleres nuevos o con dificultades.
Se realiza un resumen del desarrollo de la reunión que se comparte con las responsables de los talleres.

- Calendarios AMAMANTA

  Desde la asociación se realiza un almanaque con el fin de promocionar la imagen del amamantamiento. Se cuenta con la colaboración de las socias para realizar el proyecto a todos los niveles: modelos, fotografía, diseño, promoción, etc. La difusión que se realiza de este calendario es a dos niveles. Interno, todas las socias reciben un ejemplar. Y sanitario, ya que Amamanta regala 700 ejemplares que se reparten en todos los hospitales y Centros de Atención Primaria de la Comunidad Valenciana.

- Muñecas Amamantinas

  La realización y confección de muñecas que paren y amamantan. Son muñecas que albergan un bebé en su interior, que "nace" por vía vaginal, que permanece unido a la madre por un cordón umbilical y que se puede colocar al pecho de la muñeca gracias a un sistema de velcro colocado en su boquita y en el pezón de la muñeca.

¿Por qué surge la idea de las muñecas que amamantan? Existen varios motivos:

- ✓ *Los niños aprenden jugando, y este juego real y simbólico, sienta las bases de su conducta, de sus actitudes y es para él una fuente de conocimiento.*
- ✓ *Las niñas y niños que juegan a mamás y papás cuidando un bebé reciben muñecas y muñecos que se alimentan casi siempre con un biberón. No existe en el mercado un juguete que enseñe a nuestros niños como se alimenta el bebé de la "especie humana" de forma natural. De lo que se ve se aprende. De lo que se juega también se aprende.*

Con todas estas premisas, desde Amamanta se proponen alcanzar unos objetivos:

- ✓ Que la población en general, las madres gestante y/o con niños y sus familiares, dispongan de un juguete educativo que promueva la lactancia materna.
- ✓ Crear una alternativa de muñeca con bebé al pecho: difundir su confección y comercialización y que su labor contribuya en la educación de promoción de la lactancia materna tanto entre las familias como entre los colegios, facilitando un material educativo, que sirva de soporte para jugar a alimentar a los bebes con el pecho.

- Asesoría jurídica Maternidad y Lactancia

  Con objeto de resolver las dudas generales que suelen suscitarse durante el período de maternidad en relación con nuestros derechos y obligaciones laborales.

- Proyecto educativo y Practicum Psicología

  Para difundir la cultura de la lactancia materna en todos los ámbitos, el sanitario, el social y también el educativo.

En el año 2008, se crearon en la Facultad de Psicología de la Universidad de Valencia unas plazas de practicum (prácticas integradas en la licenciatura) sobre la atención a la maternidad y el puerperio. El departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación ofreció la posibilidad de realizar las prácticas en los talleres de lactancia de la asociación

Amamanta para analizar la parte emocional que subyace a problemas fisiológicos relacionados con la lactancia materna.

2. EXPERIENCIA DEL PRÁCTICUM

- Descripción de actividades y mi papel en cada una de ellas

Como hemos podido observar durante la introducción, en AMAMANTA se desarrollan numerosas actividades dedicadas en su mayoría al desarrollo y promoción de la lactancia materna y la crianza con apego. Al iniciar este practicum, y durante su desarrollo los alumnos debemos pasar por al menos dos talleres durante las prácticas, en los que realizaremos además de las tareas del rol del psicólogo en este ámbito, dos ponencias sobre temas que interesen a las madres o que se traten a menudo en el taller. Asistimos también al voluntariado en el hospital, TDT's y si es posible a alguna de las clases que se imparten en el curso de asesoras.

AMAMANTA, trabaja desde diferentes centros de atención primaria de la Comunidad Valenciana para la realización de sus talleres semanales.

En Valencia encontramos talleres vinculados a AMAMANTA en al menos veintidós pueblos: Albaida, Benaguacil, Benimamet, Benisanó, Carcaixent, El Puig, La Eliana, La cañada – Paterna, La Pobla de Vallbona, Massamagrell, Massanassa, Mislata, Museros, Paterna, Requena, Riba Roja, Sagunto, San Antonio de Benagéber, Sedaví, Valencia – Fuente de San Luís, Valencia – La Torre, Valencia – Patraix, Valencia – Ruzafa, Valencia – San Marcelino y Vilamarxant.

En mi caso asistí a los talleres de Benimamet y Mislata.

El voluntariado hospitalario se realiza desde Enero del 2007, cuando se firmó un Convenio entre Amamanta y la Consellería de Sanidad, que abarca los Hospitales de la provincia de Valencia con servicio de maternidad: Hospital Universitario La Fe, Hospital Clínico Universitario de Valencia, Hospital Universitario Doctor Peset, Hospital de Requena, Hospital Francesc de Borja de Gandía, Hospital Lluis Alcanys de Xátiva y Hospital General d'Ontinyent.

Por último, el curso de asesoras se realiza en un aula equipada con material apto para el desarrollo del curso localizada en EVES (Escuela Valenciana de Estudios para la Salud), ubicada en la C/ Juan de Garay 21, Valencia.

A continuación veremos cómo se desarrollan estas actividades y nuestra aportación a cada una de ellas.

- Taller de lactancia

Como explicábamos, el taller de lactancia es un espacio abierto en los centros de atención primaria, que acoge a madres, embarazadas, padres y cualquier familiar que quiera acompañar y aprender para promover, promocionar, facilitar y resolver cualquier problema, duda o curiosidad relacionado con la lactancia materna y la crianza de nuestros hijos.

Hay muchas asociaciones que ofrecen talleres de lactancia, incluso los centros de salud. Pero AMAMANTA establece una serie de directrices para sus talleres vinculados:

- ✓ Acogerse a la definición y a la forma de desarrollar el Taller de Lactancia y a la filosofía de la Asociación.
- ✓ Desarrollarse en los Centros de Salud. De no ser posible deberán estar vinculados a estos a través del personal sanitario.
- ✓ Promover y participar en los encuentros con las madres embarazadas de su Centro de Salud.
- ✓ Contar con un profesional de referencia que apoye a las madres (matrona, pediatra, enfermera, asesora) con formación en lactancia materna.
- ✓ Debe existir al menos una persona responsable del mismo. La responsable debe ser socia de Amamanta, estar en contacto con la Comisión de Talleres y participar en los Talleres de Talleres.
- ✓ Promover la información y la formación entre sus componentes.
- ✓ Impulsar la incorporación de algunos de sus miembros al voluntariado hospitalario y/o a los Comités de Lactancia de su área.

¿Cómo funciona el taller de lactancia?

El taller de lactancia es tutorizado o dirigido por una madre, matrona o personal sanitario formado y socio de AMAMANTA, que no es una figura de autoridad en sí misma, sino una guía que se encarga de que el taller avance en la dinámica correcta (que todo el mundo hable, que no se formen grupitos, etc.)

Se realizan los talleres en una zona habilitada para ello en el centro de salud. Debe ser un ambiente lo más calmado posible, para que invite a la relajación, la reflexión, la palabra y la capacidad de escucha. Se colocan colchonetas para que las madres (siempre que puedan, ya que ninguna es obligada) puedan sentarse en el suelo con sus bebés, estén más cómodas y además estén en contacto con la tierra como acto simbólico de arraigarse en ella para obtener la fuerza de esta ("*enraizarse en la tierra y proyectarse hacia su libertad*"). Dejamos fuera los zapatos, como medida higiénica y para dejar la pesada carga, la mochila que todos llevamos sobre nuestros hombros y arrastramos a lo largo del día. De esta forma dejamos "fuera lo de fuera".

Siempre sentadas en círculo, ya que los círculos acogen y permiten que todos podamos vernos mucho mejor, se comienza el taller explicando el funcionamiento de este y ofreciendo a las nuevas asistentes un folleto con toda la información sobre la asociación.

Acto seguido, se realiza el "aquí y ahora" que sirve para abrir el taller. El "aquí y ahora" es una meditación, una relajación que sirve de encuentro con nosotras mismas. Son cinco minutos en los que las madres dejan su mente en blanco, se dejan llevar. Se las invita a fluir, a relajar la mente y el cuerpo dejando pasar esos pensamientos "interruptores", prestándoles un segundo de atención y volviendo a la relajación, al momento presente. Se las invita a

conectar con su respiración, a desbloquear su cuerpo y dibujar una sonrisa interior, a aprender a escucharse y a aprender a relajarse y a respirar en los momentos más estresantes.

"*Porque la maternidad es una época maravillosa, pero también estresante al no saber en ocasiones como colmar las necesidades de nuestros bebés*".

Tras esta pequeña relajación se inicia una ronda en la que cada madre se presenta, presenta a su bebé diciendo su nombre y edad. El dato de la edad es muy importante ya que depende de las edades de los bebés los problemas y las soluciones son diferentes y al conocerla, es mucho más fácil que unas madres que están en la misma situación o que ya la han pasado puedan aconsejar a otra madre.

En la ronda de presentación se trata primero lo urgente y después lo importante. ¿Por qué primero lo urgente y luego lo importante? Para todas las madres son importantes sus problemas, pero siempre hay alguna que acaba de tener a su bebé hace pocos días o que ha estado esperando toda la semana el taller para presentar dudas o algún problema que no puede esperar a ser solucionado. Se habla por tanto de lo urgente, para pasar a lo importante. A medida que las madres van contando sus experiencias, como han ido sus semanas, que problemas o dudas han tenido, son las demás madres las que van respondiendo con su apoyo, su cariño y sus soluciones (las que a ellas les funcionaron o les funcionan). Es importante hablar con respeto, sin imponer ni juzgar, escuchando activamente y poniendo todos nuestros sentidos. No solo se espera la intervención de la madre o matrona que tutoriza, si no que todas las personas que están en el taller aportan su opinión o su conocimiento.

Cuando finaliza la ronda, o finaliza el tiempo del taller, se cierra el círculo compartiendo una pequeña lectura. Todos los asistentes leen un párrafo, compartiendo así un momento lleno de emoción y de ternura y poniéndole principio y fin al taller.

¿Cuál es mi aportación a los talleres de lactancia?

En la primera reunión en la sede de AMAMANTA con María José y Bárbara, nos explicaron que nuestra función principal sería observar. Pero ¿Observar? ¿Y ya está? Todo era un poco extraño, ya nos habían explicado que esta plaza de practicum era muy especial ya que por ejemplo, no tendríamos a un psicólogo con nosotros en todo momento. Pero esto era muy nuevo y daba algo de miedo. Nos aseguraron que ni siquiera era necesario que lleváramos papel y lápiz para apuntar, que las experiencias nos quedarían grabadas en la piel. Y hasta este momento no supe cuan cierta iba a ser esta afirmación.

Por tanto, mi papel fundamental durante todos estos meses ha sido *la observación*.
La observación parece algo fácil en principio, pero hay algo que no tenemos en cuenta. Nuestras creencias.
Cuando comenzamos a observar y vemos que hay cosas que nos chocan o nos chirrían en nuestro interior, es que algo no estamos haciendo bien. Es necesario abrir nuestra mente e incluso nuestro corazón para poder hacer en este caso unas buenas observaciones sin interferir en ellas con nuestros conocimientos previos, sin juzgarlas, sin imponer nuestras ideas, sin bloquear esa información nueva que está intentando llegar a nosotras. Se trataba por tanto no solo de la observación de las madres que acudían al taller y de sus avances, sino también de los nuestros durante todos estos meses.

Otro de los papeles que he desarrollado y que está directamente relacionado con la observación, es la comprensión *del lenguaje no verbal*.
Este lenguaje es tan importante o más que el lenguaje verbal, ya que nos ayuda a ver las contradicciones entre la palabra expresada y la emoción, o entre lo que se dice con la boca y lo que se dice con la cara (que es el reflejo del alma).
Cuando una madre nueva llega al taller, podemos observar la tensión en su rostro y sus hombros. El cansancio en sus ojos, su boca. Su postura rígida.
Tiene algún problema y hasta el momento no ha podido solucionarlo. Observamos cómo están confusas y distantes a la vez que intentan exprimir cada segundo del taller, cada información que allí se comparte. Cuando empiezan a hablar, van liberándose poco a poco de la tensión que traían consigo solo con el hecho de que alguien las escuche, las comprenda, les tienda su mano y les asegure de que “de ahí se pasa” o que “de todo se sale”. Estas madres, han pasado antes por esas situaciones y son las que aportan la magia al taller, mujeres que recibieron ayuda y que muchas ellas con sus bebés ya no tan bebés vuelven para devolver la ayuda prestada en forma de buenas palabras, empatía y apoyo incondicional. Se gesta en este momento un lazo en la mayoría de casos indestructible, el lazo madre-taller.

Al finalizar el taller, quizás no con una gran solución pero sí con mucha más paz y tranquilidad, esa madre angustiada y tensa, se va con otro aspecto totalmente diferente. Se va más relajada, se va empoderada. Estas madres, suelen volver al taller frecuentemente, incluso en algunos casos se las incluye en grupos de WhatsApp que funcionan durante las veinticuatro horas y en donde se solucionan dudas urgentes o temas de interés para las madres. Estos métodos hacen que la nueva madre se sienta arropada y comprendida y decida unirse al taller y ofrecer su ayuda a otras madres. Es importante también conocer la figura en el taller de la madrina de lactancia, es una mamá que se ofrece a acompañar a una

embarazada en su camino a la maternidad y la lactancia, de forma que cuando nace su bebé, si tiene algún problema puede contar con ella en el momento que sea para que su madrina la apoye, solucione sus dudas y le ayude a resolver los pequeños problemas que vayan surgiendo.

A medida que surge algún problema, las madres se van apoyando más y más en el taller, siendo este una fuente de distrés para las madres que al haber pasado por los mismos problemas que las demás madres, empatizan de forma que sienten el problema casi como suyo. Sólo es necesario ver las caras de algunas de ellas cuando una madre llega con una perla de leche, una ingurgitación o una mastitis por ejemplo. O cuando los bebés nacen con bajo peso y les mandan una ayuda de leche artificial, etc. Las caras de las madres del taller son un reflejo de la madre que tiene el problema.

Por último, otro papel desarrollado y para mí el más importante ha sido *el apoyo psicológico y el sostén emocional*.
La mayoría de las madres que acuden a los talleres, pasan a lo largo del día y de las semanas por multitud de comentarios desafortunados por parte de familiares, amigos e incluso completos desconocidos, por multitud de dudas sobre si lo hacen bien o no, sobre si es lo que realmente quieren, etc. Una madre empoderada, hará frente a estos problemas con facilidad. Pero una madre sin herramientas y hundida en un mar de hormonas que suben y bajan tiene muchas probabilidades de no saber hacer frente a situaciones como estas y poner en peligro su lactancia y su salud tanto física como mental.
Es por esto, que debemos tener un buen manejo de nuestros pensamientos y sentimientos, de nuestra dualidad cuerpo-mente.
Es necesario proporcionarles a las madres esos brazos que invitan al desahogo, esas herramientas que permiten hacer frente a situaciones indeseables. Ese empoderamiento que tan solo una madre puede tener para saber que ella es lo mejor para su hijo, su mejor alimento, su mejor cobijo, su mejor transporte, etc.
De forma que debemos saber escuchar de forma empática y activa, y saber dar herramientas que proporcionen soluciones simples y efectivas a problemas de índole cotidiano que en un momento de desequilibrio emocional puede ayudar a una madre a encontrar su equilibro.

- Taller mágico de Benimamet

Cuando empecé el practicum pedí información sobre los talleres más completos. Enseguida me aconsejaron que me acercara a Benimamet a ver su taller, o como allí lo llaman el "Taller mágico de Benimamet".

No tarde en contactar con Carmen María, la matrona que lleva el taller. Cuando llegué y la vi en nuestra primera toma de contacto, me relajé al instante. En cuanto me habló con su voz dulce llena de conocimiento y sabiduría supe que ella era gran parte de la magia del taller.

Me sorprendió ver la cantidad de mamás y niños que acudían al taller pero sobre todo la cantidad de papás y distintos familiares, y la diversidad de la edad de los niños.

En una sala llena de detalles relacionados con el taller, fotos, textos que invitan a la reflexión, etc. Se colocan las colchonetas y las sábanas y con los pies descalzos de tensión y de preocupaciones, dejando siempre los zapatos fuera empieza el taller.

Al comenzar el taller se realiza como ya hemos comentado el aquí y ahora como siempre, Carmen María nos invita a "cerrar los ojos y abrir el corazón" recorriendo con nuestra respiración cada una de las partes de nuestro cuerpo, relajándolas, desbloqueándolas de toda tensión para incorporarnos al taller con una nueva visión, una nueva perspectiva centrada en el aquí y ahora.

A medida que comienza el taller, se explica la dinámica a seguir atendiendo las urgencias si las hay y haciendo posteriormente una ronda en la que todo el mundo aporta su opinión, su conocimiento o sus inquietudes a ese pozo de información que es el taller. No importa si eres madre, padre, abuela o primo. Todo el mundo tiene algo que aportar y todos somos igual de importantes. En este taller hay una gran variedad en la edad de los niños, y eso lo hace muy especial ya que hay madres que después de dos o incluso más años, siguen acudiendo al taller para apoyar a otras madres como las que estuvo en algún momento de su maternidad. Acuden también muchos padres y embarazadas, algo sumamente importante ya que en el caso de los padres, son el mayor sostén de las madres y necesitan estar informados y en conexión constante con las madres para poder apoyarlas muchas veces incluso desde el silencio. En cuanto a las embarazadas, también son verdaderamente importantes y muy bien recibidas en el taller, ya que ellas serán futuras madres y a veces no solo es suficiente con leer, sino que es mucho más enriquecedor que acudan al taller y vayan viendo con tiempo las dudas, o los problemas a los que se enfrentarán y las diferentes formas de solucionarlo. Lo que les proporciona las herramientas necesarias con suficiente antelación.

Las abuelas también son muy importantes ya que en ocasiones no disponen de la información correcta y basan sus juicios en mitos o ideas erróneas que dificultan la realización de la madre y su satisfacción personal.

Cuando la ronda de palabra ha finalizado, Carmen María reparte un escrito "Respira, serás madre toda tu vida". Este texto se lee de forma compartida. Cada madre o padre lee una línea y va pasándolo mientras de fondo se escucha una música tenue que ayuda a ponerle más emoción al momento.

Muchas de las madres se encuentran en momentos complicados o en pleno puerperio así que es muy común verlas emocionarse y emocionarnos con ellas.

En las últimas sesiones, son los padres los que están desarrollando la dinámica del taller. Cada martes tutoriza un padre o madre, lo que le da personalidad al taller ya que cada uno de ellos lo hace suyo y único.

- Taller de Mislata

El peculiar y maravilloso taller de Mislata, fue el primero que conocí. Al llegar a la puerta del centro de Salud estaba como un flan, sentía mariposas en el estómago y estaba hecha un manojo de nervios, por que no sabía si sería mi sitio, si los años de carrera me habrían servido para algo y si había elegido bien mi plaza de practicum. Allí me esperaba Olga Sierra la mamá que tutoriza el taller.
Me explicó como funcionaba el taller, lo que se hacía y nos pusimos manos a la obra. La sala donde se desarrolla en taller en el Centro de Salud de Mislata es algo así como una sala de espera. Allí se colocan las colchonetas y unas cuantas pelotas de pilates para facilitar a las embarazas o madres con cualquier tipo de molestia que estén cómodas.
Poco a poco van llegando las madres y el ambiente es alegre y distendido, cálido. Se está muy a gusto.
La dinámica del taller es igual que en los demás. Se realiza un aquí y ahora, después una ronda con lo urgente y lo importante y finalmente se despide el taller.

¿Qué tiene de especial entonces este taller? Para mí los lazos, los sentimientos, la luz y el brillo que se percibe en esa sala. Cómo Olga o Esther tutorizan el taller, cómo hablan, cómo escuchan. No sabía que nadie fuese capaz de tener tantos conocimientos prácticos en su cabeza.
La mayoría de mamás que acuden al taller ya se conocen desde hace tiempo, algunas de ellas acudieron juntas a la preparación al parto con Pura o Meri, las matronas del Centro de Salud que jamás dudan en proponer a las madres primerizas o con cualquier tipo de problema que acudan al taller sin ningún compromiso. La mayoría de estas madres son ya compañeras de fatigas, quedan en verano para dar un paseo al sol con sus bebés antes de ir al taller, etc. Y eso hace que el ambiente sea muy agradable, que rápidamente te sientas acogida, aceptada.
Lo más bonito que me ha permitido este taller, ha sido ver la evolución de las madres con bebés no tan bebés. En Benimamet, pude ver en mayor medida la evolución de los recién nacidos (también de algunos bebés más grandes), pero en Mislata ya tenían dos o tres meses cuando llegué y he podido ver una evolución diferente. Aun que en los últimos meses han llegado muchísimas madres con bebés de entre tres y veinte días, me llevo conmigo muchas madres que probablemente no me recuerden en el tiempo o sí. Pero de las que yo probablemente no me podré olvidar. Madres que me han parecido un ejemplo de superación, de tenacidad y de esfuerzo, o como dice Olga madres que tienen “un master en carrera y salto con vallas y vallas y vallas”.

Otra cosa que me ha aportado el taller de Mislata ha sido la autonomía, la responsabilidad, la participación y el ser una más. Desde el principio una de mis aportaciones en este taller ha sido preparar los “aquí y ahora”. Es una tarea que parece simple al principio, pero que no lo es tanto. Tienes que poder relajar a unas mujeres que están en un mar de hormonas, que se enfrentan a una transición importante en su vida y que tienen mil cosas en las que pensar y preocuparse mientras tú “lees” tu relajación. Así que manos a la obra, intenté encontrar relajaciones dinámicas. Me decanté por las meditaciones

guiadas y parece que funcionó. Después de la mayoría de "aquí y ahora" bebés y madres estaban mucho más relajados y yo por supuesto más confiada y empoderada.

¿Con qué dificultades encontramos en los Talleres de Lactancia y qué apoyo reciben los talleres vinculados a AMAMANTA?

Podemos encontrar en el funcionamiento habitual de los talleres de lactancia dificultades más o menos comunes. Recogemos algunas:

✓ El espacio físico: hay Centros de Salud que no ofrecen un espacio adecuado para el desarrollo del taller, por ser pequeños, estar en obras, encontrarse diseminadas sus áreas, por estar cerrado en horario que debería ser el taller, etc.

✓ Dificultad en el apoyo de los profesiones sanitarios manifestada de diferentes formas:

- Madres de taller que no cuentan con el apoyo de sus matronas lo que dificulta que las embarazadas acudan al taller de lactancia antes o después de dar a luz.
- Pediatras o enfermeros que no apoyan la Lactancia Materna o dan consejos contradictorios a las madres que amamantan.
- Matronas que encuentran dificultades con los mismos compañeros que ponen obstáculos en su trabajo en el taller de lactancia.

✓ El acercamiento y permanencia en el taller de lactancia de las madres. Es importante crear en el taller un ambiente adecuado para que las madres encuentren la confianza necesaria para asistir. Los cursos de educación maternal son de gran ayuda. Pero para lograr su permanencia y continuidad es necesario hacerlas sentir a gusto e importantes para apoyar a las demás: lograr que se empoderen.

- Movilidad del personal sanitario: los concursos de traslados de las matronas a veces impiden la continuidad; no obstante en otras ocasiones supone una oportunidad para que se abran talleres nuevos de la mano de las matronas que hacían taller antes de su traslado.
- Horario y duración del taller. Poder elegir entre mañanas o tardes, cada opción tiene sus ventajas, pero ocurre que no siempre se puede elegir.
- El ambiente del taller. Es necesario crear un ambiente de escucha y evitar que se disperse la comunicación cuando se forman corrillos de madres.
- La Promoción y difusión del taller: es necesario que tanto los trabajadores del Centro de Salud, como los usuarios del mismo conozcan la existencia del taller, sus días y horarios y estén informados en la importancia del trabajo social que en él se desempeña.

Por último, el apoyo que reciben los talleres se da en forma de: documentación, libros, manuales, trípticos, carteles anunciadores, placa identificativa. Además reciben apoyo en forma de consulta, participación en actividades y la recepción de información y formación. También los talleres vinculados reciben visitas de profesionales que imparten formación en temas como: alimentación infantil natural, masaje infantil, sueño, pañuelos portabebés, el llanto, etc.

- Talleres temáticos
  - Porteo

Este taller se impartió en Mislata, de la mano de Ana presidenta de AMAMANTA y mamá de tres hijos.

Parece ser que este es uno de los talleres más demandados, ya que es algo cada vez más habitual portear a nuestros bebés y está demostrado que es beneficioso para ellos.

Ana habló de los diferentes métodos de portear, señalando cual es el más adecuado para cada edad o peso y ofreciendo las claves para saber diferenciar entre métodos ergonómicos y los que no lo son.

Ana enseñó a las madres a ponerse y utilizar todos los métodos de porteo de los que disponían y se cerró la sesión con la resolución de dudas y la ayuda individualizada a cada madre.

  - Llantos y Rabietas

El taller temático de llantos y rabietas se impartió en el Centro de Salud de Benimamet de la mano de Lorena Mateo.

El taller se abrió preguntando a los asistentes ¿Qué sentían cuando sus bebés lloraban o que creen que sentirían (en el caso de embarazadas)?

Con una ronda cada persona expresó su opinión siendo escuchada por todos los asistentes. Lorena habló desde su experiencia con su hija del llanto y de la necesidad de acompañar. De cómo los bebés en algunas ocasiones lloran por necesidad de desahogo, ya que no saben gestionar sus emociones y que lo mejor que podemos hacer es acompañarlos desde el respeto, identificarles sus emociones y dejarlos llorar siempre con nuestra presencia acogedora. Explicaba que en su experiencia, la forma de detectar esta situación, era realizar una rueda con todas las necesidades de su bebé. Si el bebé no respondía a ninguna de estas necesidades (que van aumentando a medida que el bebé crece) llegaba a la conclusión de que el bebé necesitaba llorar.

Cómo podemos observar cuando los niños están estresados o frustrados por medio de sus actuaciones o sus verbalizaciones, poniendo el ejemplo del síndrome de la galleta rota. Un niño tiene hambre y su madre le da una galleta pero es la última y esta rota. El niño llora y patalea. Es probable entonces que no tenga hambre, si no que esté expresando de esa manera otro tipo de problema.

El taller se cerró resolviendo las dudas que planteaban los asistentes.

- El juego en el primer año

El taller del juego en el primer año se impartió en el Centro de Salud de Mislata por María Rodríguez fisioterapeuta.

En este taller, se trataron los diferentes avances que realizan los bebés durante su primer año de vida, y como de una forma simple que ni si quiera requiere de un gran gasto económico y recurriendo a las manualidades por ejemplo, podemos adaptar estos juegos a la etapa del desarrollo de nuestro bebé. Pudiendo empezar con simples masajes o seguimientos visuales con palmadas para llamar la atención desde diferentes ángulos y conseguir así que nuestro bebé ejercite el cuello o mejore su seguimiento visual, hasta llegar en una edad más avanzada a la elaboración de cajas con diferentes ranuras donde los pequeños puedan encajar diferentes objetos de su vida cotidiana.

María puso ejemplos con los diferentes bebés del taller conforme avanzaba en los diferentes juegos y para finalizar resolvió las dudas de los asistentes tanto de forma grupal como individual.

- Lactancia prolongada, tandem y gemelar

Esta jornada, fue a la última a la que acudí durante la realización de mi practicum. Se realizó en Mislata y contó con la ponencia de cuatro mujeres de la asociación sobre lactancia prolongada, tándem y gemelar. Entre las ponentes se encontraban Bárbara, que se ocupa de la organización de talleres y jornadas, una matrona, que explicó los beneficios y los riesgos que pueden conllevar este tipo de lactancias y su evolución a lo largo de la historia, Nuria Benito, asesora jurídica de AMAMANTA que comentó de forma breve y general todos los beneficios de los que pueden disfrutar madre y padres con los permisos de maternidad y demás ayudas y cómo hacer frente a las trabas que puedan poner los empresarios o el estado. Y por último, María José Lerma, psicóloga que habló sobre la biología del amor, la química de amor y también de las creencias que no permiten que se segregue esta química tan beneficiosa para la salud de las personas en general y los bebés y las madres en particular.

Tras las ponencias, se realizó una ronda de ruegos y preguntas y después tras un picoteo se hizo taller de lactancia.

Ponencias en los diferentes talleres

Las ponencias en los talleres fueron para mí muy especiales y reveladoras, ya que siempre he tenido mucha vergüenza para hablar en público y no pensaba que fuera capaz de abrirme tanto y de forma tan natural con las personas que asistieron. El comienzo de los talleres fue como un taller más, todas sentadas en el suelo, sin zapatos y realizando primero un “aquí y ahora” y después de esto atendiendo las urgencias o haciendo una ronda para ver cómo había ido la semana, dependiendo del tiempo del que dispusiéramos. Los talleres los realizamos en grupo, pero las ponencias de forma individual.

- Inteligencia Emocional y Resolución de conflictos (ANEXO 1)

Cuando pensamos en la realización de los talleres, lo tuvimos bastante claro desde el principio. Muchas madres acudían al taller con problemas que aparte de la lactancia, hacían referencia a los hermanos mayores, a los comentarios de vecinas, amigas, madres, etc. O de los mismos pediatras. Al observar que esto se repetía muy a menudo de manera que prácticamente cada martes nos encontrábamos con un caso de esta índole, decidimos preparar un taller de inteligencia emocional.

Al preparar esta ponencia, buscamos información sobre la inteligencia emocional mediante artículos, libros e información en internet. Creímos que sería adecuado para las madres asistentes, realizar un taller dinámico, donde ellas pudieran participar en todo momento mediante diferentes dinámicas de grupo para que al fin y al cabo mediante la participación y el apoyo de cada dinámica con las experiencias de cada una comprendiera de forma mucho más práctica y divertida ¿Qué en la inteligencia emocional? ¿Cuáles son sus componentes? Y ¿Qué podemos conseguir con la inteligencia emocional?

Nuestro esquema para la realización y la exposición de la ponencia fue el siguiente:

1. ¿Qué es la inteligencia emocional?
2. ¿Cuál es su estructura y qué podemos conseguir trabajándola?
3. ¿Cómo afrontamos el estrés de estas situaciones durante nuestro aprendizaje?
4. Características de las personas emocionalmente inteligentes
5. Claves para mejorar la inteligencia emocional

Tras esta pequeña introducción teórica pasamos a realizar tres dinámicas. En la primera utilizamos la dinámica del juego ¿Quién soy?, Un jugador coloca en su frente una carta y mediante las pistas de su compañero debe adivinar quién es. Para nuestro taller en vez de personajes utilizamos emociones, de manera que las madres y padres *aprendieran a identificar sus emociones y ponerles nombre*.

La segunda y tercera dinámica (dos en una) consistió en la lectura de una serie de casos creados por nosotras mismas y que reflejaban problemas típicos que se habían presentado en los talleres a lo largo de nuestra estancia en las prácticas. Con estas dinámicas buscábamos las emociones que aparecían reflejadas en los personajes, su comprensión y la gestión de estas, mediante la

participación de los asistentes que tendían a contar sus experiencias a la vez que seguían cada uno de estos pasos para resolver los casos.

Para finalizar el taller, les propusimos a las madres un ejercicio para consolidar el hábito del optimismo. Esta actividad consistió en la elección por parte de cada uno de los asistentes de un círculo de cartulina del color que prefiriesen. Tras seleccionar el círculo debían elegir el nombre de una persona querida (les pusimos como prohibición que no fuera el de su bebé, aun que podrían añadirlo más tarde), un recuerdo que les transmitiese paz y un deseo de futuro. Tras haber escrito esto, les explicamos que debían asociar el color de ese círculo a todas esas cosas buenas que habían escrito en él, de forma que cada vez que necesitaran fuerzas para continuar, que se encontrasen en un omento difícil, etc. Pudiesen pensar en ese color y encontrar el equilibrio y la paz. Por último les dijimos que en el otro lado del círculo escribiesen "Convierte tu muro en un peldaño", frase que atrae la positividad y el buen ánimo.

Mi sensación al finalizar el taller fue muy buena, aunque al principio tenía un poco de vergüenza y dudaba de mi capacidad para comunicar, mientras avanzaba el taller me sentía más y más cómoda y relajada. Las madres y padres participaron muchísimo y además de hablar sobre la inteligencia emocional y plantear dudas e incluso algún debate, contaban sus experiencias e intentaban aplicar la inteligencia emocional a las situaciones que habían vivido,

- Taller para padres (ANEXO 2)

Esta ponencia, fue muy demandada por el taller de lactancia de Mislata. Decidimos preparar un taller, donde los padres fuesen los que compartían sus experiencias, curiosidades, dudas y problemas. El taller se realizó en la Casa de la Dona y acudieron muchas madres, pero para nuestra sorpresa también muchos padres. Nos sorprendió gratamente, ya que normalmente a este taller suelen acudir muy pocos padres. Normalmente acuden los primeros días para acompañar a sus parejas y después dejan de venir.
En este, tratamos de explicarles las diferencias cerebrales y evolutivas de mujeres y hombres para que desde estas, comprendan que somos diferentes pero complementarios y que así puedan ponerse los padres en la piel de las madres y viceversa para entenderse mejor durante la transición que supone la maternidad y la paternidad para ambos.
También les explicamos el papel que ocupa el padre en la lactancia a través de cuatro claves sencillas y fáciles de recordar y algunos consejos para cumplir estas claves.
Por último, les recordamos la importancia de su asistencia a los talleres de lactancia, y repartimos unas cuartillas resumen con lo bueno que podían adquirir y aportar a los talleres en los diferentes ámbitos de su vida: en lo personal, en lo referente a la cohesión familiar y en relación con la madre y el bebé. Al finalizar se realizó una ronda de preguntas, donde además de estas, algunos padres compartieron sus experiencias e inquietudes con los demás. Para nuestra sorpresa, los padres participaron desde el primer momento y prestaron mucha atención, compartiendo sus experiencias y curiosidades. Uno de estos padres compartía con nosotras "la suerte que había sido para el haber tenido gemelas, ya que la primera vez que había porteado a una de ellas con el foulard, su primera reacción había sido rascarse la barriga como veía que hacía su mujer durante el embarazo, y recomendó a todos los padres que lo probaran porque decía que había sido una sensación increíble".

Creo que los padres disfrutaron mucho de este taller, por que contaban que aun que habían asistido alguna vez al taller de lactancia (la mayoría de ellos), no habían conseguido sentirse del todo cómodos pero si les gustaría tener una experiencia y un espacio similar, donde los hombres pudieran compartir sus experiencias y sus dudas sobre la lactancia, la paternidad, etc. Al fin y al cabo un lugar donde ser escuchados sin ser juzgados, un taller para padres donde poder expresarse libremente.

- Voluntariado Hospitalario

Amamanta tiene como objetivo fundamental el apoyo a madres, además de la promoción de la lactancia materna, se planteó que el apoyo que se les ofrecía a las madres podría mejorar si se realizara en el mismo hospital y durante las setenta y dos horas previas al nacimiento del bebé, ya que después del momento del parto es cuando más necesita una madre de apoyo y asesoramiento con información correcta y precisa para el amamantamiento. Comprobada esta necesidad, las madres empoderadas que formaban parte de la Asociación comenzaron a tener reuniones con la Consellería de Sanidad y profesionales de distintos hospitales y ofrecerles un proyecto llamado "Voluntariado hospitalario", en el cual se hablaba de ese apoyo a la madre directamente en el hospital coordinado con las personas y profesionales correspondientes de cada uno.

Durante mi practicum, asistí al voluntariado en el hospital de Manises. Fue para mí una experiencia tan reconfortante como la asistencia a los talleres, ya que pude participar en todo momento con la máxima libertad, y llevar en muchas ocasiones la voz cantante mientras realizábamos el taller y visitábamos a las nuevas madres. Esto me permitió darme cuenta de todo lo que había aprendido durante los meses de prácticas asistiendo a los talleres y leyendo los libros que nos recomendaba María José. Ese nivel de participación y de dejarme hacer, también fue posible porque la voluntaria a la que acompañaba, Raquel, me dejó muchísima libertad para actuar y participar.

Primero, las enfermeras nos dieron una lista con las habitaciones que debíamos visitar. Como había muchas madres, pasamos una por una avisándolas de que se iba a realizar en la sala de lactancia un pequeño taller para ayudarlas en todo lo que necesitaran y solucionar sus dudas. Nos encontramos con que algunas no podían moverse por que habían dado a luz hacía muy poco, otras habían tenido una cesárea, etc. Por tanto tras hacer el taller decidimos volver a pasar por las habitaciones de las madres que no habían podido acudir al taller, para que también vieran resueltas sus dudas y ayudarlas en temas de agarre y alguna que otra supervisión. Lo que en principio iban a ser dos horas o dos horas y media de voluntariado, se convirtieron en cuatro horas donde pude sentirme muy eficiente y muy eficaz y sobre todo muy válida.

Quiero dejar constancia en este momento, del agradecimiento tan grande a AMAMANTA por dejarme disfrutar de esa sensación de validez, capacidad y auto-realización personal.

- Talleres TDT

A través de la celebración del Taller de talleres Amamanta pretende:

- ✓ Conocer a las personas que están trabajando por los talleres de lactancia (madres o profesionales)
- ✓ Conseguir un espacio en el que los talleres puedan aportar sus experiencias en el apoyo a las madres lactantes
- ✓ Recoger las dificultades por las que atraviesan los talleres y dar soluciones entre todos a partir de la experiencia previa
- ✓ Compartir material útil para los talleres: documentos necesarios, trípticos, carteles, material formativo

- ✓ Dar a conocer las actividades de la Asociación y ofrecer la posibilidad de que participen en las mismas
- ✓ Promover y apoyar la creación de nuevos talleres en los Centros de Salud.

Durante mis prácticas tuve la posibilidad de asistir al "IV Encuentro de Talleres" el 29 de Noviembre durante todo el día.

Por la mañana, se hicieron varias actividades como una ponencia sobre el Aquí y ahora realizada por Carmen María, una mesa redonda en la que participó una practicum de psicología del año anterior y por último un encuentro de los diferentes talleres y grupos de apoyo. Durante la tarde pudimos asistir a la conferencia de Adolfo Gomez Papí en el que habló de su libro "El poder de las caricias" y de muchas curiosidades relacionadas con la maternidad y la lactancia.

- Reuniones con María José Lerma

Durante los sucesivos meses del practicum, hemos ido realizando reuniones con nuestra tutora externa.

Una vez al mes, realizamos una reunión de seguimiento y de presentación de dudas en la sede de AMAMANTA en Villamarchante. Las reuniones empezaban sobre las tres de la tarde, pero no tenían hora de finalización. Algún día de invierno, entramos de día y salimos ya oscureciendo. En estas reuniones, informamos a María José de cómo íbamos avanzando en los talleres y además tratábamos temas de artículos propuestos por ella, o información que nos había propuesto buscar. La base del desarrollo de todo nuestro conocimiento.

- o *Temas tratados y pequeña reflexión*

Algunos de los temas que hemos tratado durante las diferentes reuniones han sido:

- ✓ *Las características de los talleres y por qué funciona un taller de lactancia de forma prolongada aun tiendo las madres problemas durante sus lactancias*
- ✓ *Autoridades y figuras de referencia en los talleres como algo ¿positivo o negativo?*
- ✓ *Creencias de las madres. Como las creencias van cambiando a medida que estas madres van pasando tiempo en el taller y permiten destensar sus bloqueos emocionales basados en mitos o creencias erróneas*
- ✓ *La simbiosis que forman el niño y la madre como una unidad completa*
- ✓ *El pensamiento positivo, la neuroquímica positiva y los beneficios de las endorfinas*
- ✓ *Cambios en la historia de la lactancia y el amamantamiento*
- ✓ *Sexualidad en la mujer*

Partiendo de la biología humana, es necesario conocer nuestra propia biología, es decir nuestra propia raza y nuestra propia naturaleza para poder dar respuestas adecuadas a las circunstancias que nos rodean. Estas circunstancias, están basadas en creencias, bloqueos emocionales y en ocasiones también en mitos. Todos estos están muy arraigados en nuestro cuerpo y en nuestra memoria con la consecuencia de no dejar que nos desarrollemos en consonancia con nuestra naturaleza, en consonancia con nuestro continuum. El continuum, se refiere a la idea de que, para alcanzar un óptimo desarrollo físico, mental y emocional, los seres humanos (especialmente los bebés) necesitamos vivir las experiencias adaptativas que han sido básicas para nuestra especie a lo largo del proceso de nuestra evolución. Para que estas situaciones adaptativas se produzcan nuestro cerebro tiene que presentar una química positiva, una química de amor que segrega endorfinas y opiáceos por nuestro

cuerpo, consiguiendo en nosotros un estado de aceptación y no de justificación o rechazo. Un estado en el que no atacamos si no en el que comprendemos. Se trata por tanto de producir el equilibrio en nuestro cuerpo y en nuestra mente. Los mecanismo de equilibrio que presenta nuestro cuerpo, se resumen en el amor y el placer englobados ambos dos por la sexualidad. Si los bloqueamos sentiremos culpa y vergüenza intoxicando así todo nuestro organismo y nuestro cerebro y creando una química negativa que afectará a nuestro desarrollo y a nuestra memoria celular.

Conectamos por tanto, con que la lactancia y la maternidad no consisten solo en dar pecho o en criar a un hijo, si no que es un medio para desencadenar mecanismos que nos llevan al equilibro a todos los niveles y produciendo una simbiosis entre la madre y el niño de forma que como establece la teoría gestáltica, no podemos dividirlos ya que carecería de sentido intentar comprender al uno sin el otro. Son un todo. Estas creencias de las que veníamos hablando van cambiando a medida que las madres acuden a los talleres y por el medio del diálogo y de la catarsis de las madres (y no solo de las madres o la matrona que "dirigen el taller" ya que estas son meras moderadoras formadas que no instruyen el taller, ya que este perdería la magia de la catarsis y de la igualdad del apoyo mutuo) van sanando antiguas culpas y vergüenzas que tenían arraigadas en sus cuerpos, destapando mitos y creencias que no las dejan establecer una química de amor y que afectan por tanto a su relación con su bebé y con ellas mismas.

Por esto, el objetivo principal del taller, es que la madre tome sus propias decisiones (*"creer es crear"*). Proporcionarle las herramientas necesarias para que con una química de amor sus células puedan dar una respuesta adecuada a la situación. Una respuesta sólida basada en la aceptación y en el juicio desde el respeto.

- Lecturas guiadas

Las lecturas guiadas que hemos ido realizando, son nuestra base teórica para poder desarrollarnos en los talleres y para conseguir la información que tanto nosotras para comprender como las madres para aprender, necesitan para poder disfrutar de su maternidad y su lactancia.

- ✓ *El poder de las caricias*

El poder de las Caricias, escrito por Adolfo Gomez Papí, habla de cómo la lactancia materna favorece la crianza basada en el contacto permanente madre – hijo.

Mediante un paseo por las diferentes etapas del proceso de maternidad, empezando por el periodo de gestación hasta llegar a la reincorporación al trabajo, el autor aborda desde la perspectiva del respeto y la crianza natural, cada uno de estos momentos de la vida de la futura madre de una forma dinámica y en un lenguaje actual que no resulta pesado ni engorroso aportando a su vez datos que dotan al libro de rigor científico e histórico.

El poder de las caricias, fue el primer libro que escogí para leer durante mi practicum. Me llamó la atención su portada en ese color azul y con esa imagen de una mano acariciando un pequeño pie donde podían reflejarse a mi parecer los tonos del arcoíris.

Al principio cuando decidí empezar a leerlo, creí que no me entusiasmaría. Se trataba de un libro para madres y aunque a mí me encantan los bebés y la psicología perinatal es el ámbito en el que me gustaría desarrollarme, no creí que pudiera aportarme gran conocimiento. Desde luego me equivocaba.

En este libro, se tratan todos los temas de interés que van apareciendo semana tras semana en los talleres como la lactancia a demanda, el colecho, el contacto precoz, la relación de apego,

el puerperio, la alimentación sólida o el sueño y por supuesto la reincorporación al trabajo y es para las madres una de las guías junto con los libros de Carlos González a la que suelen acudir y leer más a menudo, tanto durante el embarazo como cuando van surgiendo los problemas durante la maternidad.

Algunas de las citas que me han parecido interesantes o que han llamado especialmente mi atención durante el proceso de lectura han sido las siguientes:

- ✓ *"Durante la crianza de nuestros hijos, tendemos a imitar la forma en que fuimos criados. Aprendemos a desenvolvernos con nuestros bebés del trato que recibimos de los niños, y evocamos esos recuerdos durante el embarazo y también cuando nos estrenamos como padres"*
- ✓ El concepto de roaming-in: "*permanecer madre y niño juntos en la misma habitación durante el ingreso hospitalario en el postparto"*
- ✓ *"Un bebé no puede existir solo, si no que es esencialmente parte de una relación" (Winnicott)*
- ✓ *"La cuarentena es la preocupación maternal primaria" (Winnicott)*
- ✓ "La figura del pediatra no solo como médico si no como soslayador de la necesidad de catarsis"

- ✓ *Un regalo para toda la vida*

El libro escrito por Carlos González, *Un regalo para toda la vida*, habla ampliamente del pecho y de la lactancia materna.

Se trata para muchas madres de la guía por excelencia para dar el pecho y desarrollar sus conocimientos sobre lactancia materna. Ya que trata muchos temas que al igual que en el libro "*El poder de las caricias*", que son dudas recurrentes en el taller. En este libro, se describen muchos mitos y falsas creencias del pecho y de la lactancia así como Carlos González nos ilustra con ejemplos vividos por él de primera mano, lo que ayuda a muchas madres a comprender mejor las situaciones e incluso a verse reflejadas en muchos casos.

Este libro me pareció muy completo ya que además de las explicaciones, los casos de primera mano y en alguna ocasión las ilustraciones, Carlos González incluye en los capítulos partes de la biología y de la química que ocurren en el proceso de amamantar, en el parto, etc. Es decir una explicación más científica que también puede ayudar en la comprensión y en la profundización.

Algunos de los capítulos que me parecieron muy interesantes, fueron por ejemplo en el capítulo dos. Cuando el autor habla de cómo dar el pecho y más concretamente de las diferentes posiciones que podemos encontrar y practicar. Aun que ya había observado la mayoría de ellas en el taller, me pareció interesante poder verlas plasmadas y explicadas.

Otro de los capítulos que me llamó la atención, fue el número seis en el que se describen "*Algunas curiosidades de los niños de pecho*", en el capítulo siete "*Problemas del pecho*" con curiosidades como que en el caso de las mastitis, la concentración de sodio en el pecho infectado aumenta y la leche se vuelve más salada por lo que el bebé puede rechazarla (no ocurre en todos los casos). Si esto ocurre, al bajar la producción, el sodio vuelve a aumentar y como consecuencia esto se torna un círculo vicioso.

Por último, "*Las enfermedades del bebé*" en el capitulo dieciséis donde se da entre otros datos curiosos, (al menos curioso para mí porque lo desconocía) que los bebés con Síndrome de Down suelen presentar problemas para mamar.

- ✓ *Tu eres la mejor madre del mundo*

Este libro, sigue la dinámica de los dos anteriores. Creo que se trata junto a "*El poder de las caricias"* y *"Un regalo para toda la vida"* a la guía que todo padre debería leer.
En este libro también se exponen los temas más importantes desde el embarazo, el nacimiento del bebé y hasta los tres años de vida del bebé y se hace desde una postura del cariño, menos medicalizada, menos doctor y más padre.
Los temas que se tratan como comentábamos anteriormente son los más recurridos como el sueño, la alimentación complementaria o la conciliación familiar y laboral, un tema muy interesante e importante al mismo tiempo. También el desarrollo del bebé en todos sus diferentes ámbitos: comunicación, motor y cognitivo. Y por supuesto un tema crucial para las madres como es el de la socialización.

- ✓ *Dormir sin lágrimas*

Dormir sin lágrimas, es un libro en el que se realiza una crítica al método Estivil. Aun que durante mis años de carrera había oído hablar de él y de "*dejar llorar para que el bebé no se acostumbre, no cogerlo en brazos, dormir en su cuna*", etc. No podía imaginarme que acciones tan pequeñas, pusieran conllevar un daño tan grande al bebé, para su sistema y para su salud mental y su frustración.
En este libro, Rosa Jové nos regala una lección de individualidad. En él nos explica mediante el conocimiento de las fases del sueño durante las diferentes etapas de nuestra vida, como tanto bebés como adultos somos diferentes y tenemos sueños diferentes.
Algo que he visto mucho en los talleres y en el voluntariado hospitalario y que terminé de comprender con este libro es que los bebés tienen un ritmo de sueño inmaduro y adaptado a cuando se encontraba dentro del vientre de su madre. Y que a medida que van creciendo, ese ritmo va pareciéndose más y más al nuestro. Pero muchos padres no comprenden este punto, ya que piensan que ellos no se despiertan tantas veces y no necesitan que nadie los calme paseándolos en brazos por un pasillo, etc. Los adultos tenemos aproximadamente diez despertares por noche, lo que nos diferencia de los bebés es que nosotros, adultos, sabemos auto gestionar ese despertar y sin casi esfuerzo volvernos a dormir como si nada hubiera pasado, sin darnos ni si quiera cuenta. Pero los bebés, todavía no han adquirido esta capacidad y por tanto se despiertan el mismo número de veces que nosotros (o alguno más) pero no pueden volver a dormirse tan fácilmente.
Creo que uno de los problemas, que también he podido observar durante mi practicum, es que los padres no comprenden que su vida y sus ritmos han cambiado. Intenta que el bebé se adapte a sus rutinas y sus cambios sin darse cuenta que la tarea debe ser al revés y con este libro esto puede comprenderse y además los padres pueden al leer este libro tranquilizarse y saber que "*todo pasa y todo queda*" y que mediante el cariño, el acompañamiento y el no dejar a los bebés llorar se puede adquirir una muy buena higiene del sueño.

- ✓ *Obedece tu cuerpo, ámate*

Obedece tu cuerpo, ámate. Escrito por Lise Bourbeau es un libro con el que como dice su portada "*podrás encontrar la verdadera causa de cualquier dolencia o enfermedad*".
En este libro se presentan por orden alfabético, muchísimas enfermedades o dolencias que afectan al día a día de muchas personas. Es por tanto como un diccionario de enfermedades, dolencias y trastornos.
En este libro se presenta las enfermedad, su descripción y a continuación el bloqueo emocional, físico, mental y espiritual que conlleva. De forma que mediante una serie de preguntas la

persona que lo sufre debe ir descubriendo de dónde viene concretamente el shock o el bloqueo asociado a la enfermedad para desde ahí, desde ese punto de partida sanarse.
Al recomendarnos este libro, María José nos dio la perspectiva de que éste podría servirnos a la hora en la que una mamá llega al taller con alguna dolencia lanza hipótesis para que de forma indirecta sea ella la que llegue a ese punto de partida inconsciente.
Pude aplicarme el libro a algunas de mis dolencias más comunes y de esta forma, aun que comprendí algunas me di cuenta de lo difícil que es solucionar nuestras propias creencias y nuestros propios problemas y miedos. Siempre nos es más fácil aconsejar a los demás pero en ocasiones ni si quiera llegamos a comprender o a aceptar nuestro propios problemas.
Al hablar de este libro María José también hizo mención al libro de Louise L. Hay "*Sana tu cuerpo"* ya que sigue el mismo estilo que este, pero lo complementa promoviendo frases positivas y sanadoras para conseguir aceptarnos y llegar así a la sanación de nuestros bloqueos.

- ✓ *Pintaran los soles de tu camino*

Este libro ha sido para mí en alguna de sus partes muy revelador. Aun que trata prácticamente los mismos temas que algunos de los otros libros que hemos descrito anteriormente, la autora lo trata desde la experiencia, desde el cariño, con otro tipo de redacción. Es como una redacción con amor. Me gustó mucho ir leyéndolo y avanzar en él sin prisa porque he podido parar la atención en temas como el pensamiento lateral, o pequeños detalles que no sabemos cómo condicionan a nuestros hijos como el repetirles constantemente "cuidado te vas a caer, o cuidado te vas a cortar". Ha sido un libro que en su avance constante muestra otra forma de hacer, otra forma de acompañar, de atender, de aprender, etc. Muestra otra manera de querernos a nosotros y a los de nuestro alrededor, de respetarnos y de aceptarnos. Para mí ha sido el libro del que más he podido aprender y extraer, aun que no podría hacer un resumen concreto por que se dicen tantas cosas, que es difícil recordar una sola.
Mi capitulo favorito (aun que ha habido muchos que me han gustado) ha sido el capitulo cuatro, en el que se hace referencia a la pareja ya que en mi caso al no tener hijos ha sido con el que más me he identificado por el momento en el que vivo actualmente.
Lo único que no me ha gustado demasiado de este libro, han sido las referencias a Dios y algunos capítulos dedicados a este. No creo que estén de más en el libro, pero creo que lo condiciona a que personas ateas (como en mi caso) puedan decidir no terminar de leerlo o hacer una reflexión equivocada en la que piensen que todo a lo que se hace referencia en el libro está vinculado con la divinidad de dios.

- ✓ *Todos vivimos en shock*

En este libro, la autora Stephanie Mines habla desde su propia experiencia y su propia historia, de cómo todas las personas vivimos en shock aunque la mayoría no crea que lo padece o lo ha padecido en algún momento y como a cada uno nos afecta de forma individual limitándonos enormemente "*si vivimos en un cuerpo humano dentro de una sociedad tecnológicamente avanzada, es probable que nuestro cuerpo refleje la presencia de un shock. El nivel de estrés que existe en las culturas modernas tiene una influencia directa y profunda en el sistema energético humano"*.
La autora nos cuenta como el shock ha ido evolucionando a los largo de los años y como otros tipos de shock (y no solo el shock como se concebía en sus raíces "*shock como respuesta corporal a un trauma físico severo"*) han ido formando parte de nuestra vida empezando desde el principio con el shock del nacimiento.

Stephanie Mines explica que a lo largo de la vida sufrimos innumerables shock y que si estos no se tratan de manera adecuada podemos llegar a hipersensibilizar el sistema nervioso (*"El shock es momentáneo pero la curación es para toda la vida"*). Para combatir estos shocks la autora habla de la medicina energética y más concretamente del Jin Shin Tara además también habla del tacto sutil y la palabra, todo esto sin dejar a parte los profesionales médicos, ya que resalta la figura de estos como elemento y parte importante para poder curarnos del shock. Mediante relatos que iban sucediendo durante su propia vida la autora nos ilustra diferentes shocks y bloqueos que se han ido presentando no solo en su vida si no también en la de gente de su alrededor, como identificarlos y como curarlos aplicando como decíamos la medicina energética y la aceptación de estos, ilustrándonos con algunos puntos del cuerpo gracias a los que podemos redirigir nuestra energía y desbloquear nuestra mente.

Mi parte favorita del libro ha sido la segunda "Cómo aplicar la medicina energética para superar un shock" ya que la he visto como la parte más práctica del libro.

Dice así "*Superar un shock a través de la medicina energética es como moverse por medio de una energía o de una música orquestada de manera inaudible, aunque exquisita"*. Me gustó porque para mí las manos siempre han sido un instrumento importante un instrumento para transmitir, tranquilizar y unir y así lo plasma la autora.

Como reflexión aunque este libro me ha gustado y me ha parecido interesante, creo que no le he sacado todo el jugo y como nos dijo María José en la penúltima reunión quizá no era nuestro momento para leerlo, quizá hay cosas que no entendemos pero que con los años llegaremos a entender quizás hasta sin darnos cuenta.

3. REFLEXIÓN

- El rol del psicólogo

El rol del psicólogo es algo sobre lo que reflexionamos desde el principio de la carrera en las diferentes asignaturas, ya que dependiendo de la especialización aun que las bases son similares la individualización de cada una de ellas las hace diferentes y enfocadas hacia una u otra tarea.

Nuestro trabajo, consiste en "ayudar a ayudar", es decir ayudar a otras personas a ayudarse a sí mismos, a encontrar los medios para solventar sus problemas. El psicólogo, es un profesional vinculado al ámbito de la salud, que pone en práctica la ciencia de la psicología para que la persona comprenda cuál es su problema, qué le ha llevado a esta situación y obtenga las herramientas necesarias para solventar su problema por él mismo, y normalizar su situación.

En el caso de nuestro practicum en AMAMANTA, hemos podido observar que el rol que desarrolla el psicólogo es un rol especial y nada convencional. La figura del psicólogo no está presente durante los talleres o los voluntariados como tenemos preconcebida o como mucha gente se imagina (un señor o una señora con una bata blanca detrás de un diván o detrás de una mesa), simplemente no está. Este dato me chocó bastante cuando al empezar mi practicum me avisaron de que no estaría físicamente con un psicólogo aun que podría estar en contacto permanente con él o ella y lo vería una vez al mes. Durante los primeros años de la carrera, cuando imaginaba mis practicas (todavía faltaba mucho), me veía en un despacho, tras una mesa en un ambiente bastante neutral, ni cálido ni frío. Con un par de butacas y por supuesto mi título de fondo y mi orla con todos mis compañeros (de los que no conozco ni la mitad de los que salen en ella). Esa imagen (al fin y al cabo un estereotipo) chocó en mí repetidas veces durante la reunión, de repente me imaginé sola ante el peligro, resonó en mi la palabra miedo, vergüenza, falta de competencia (jamás había hecho nada parecido) pero por otra parte tenía bastante claro que AMAMANTA era mi primera opción y que era lo que más se acercaba a mi interés por la psicología perinatal e infantil y fui a por ello.

Cuando realizamos nuestra primera reunión en la asociación y conocimos a la psicóloga, explicó que lo que ella hacía era algo voluntario, sin ánimo de lucro y que con tanta oferta de talleres era físicamente imposible que ella pudiera estar en todos. Además más tarde comprendí que quizá con una figura directiva en el taller como la de un psicólogo, el taller perdería su magia, su identidad de grupo de apoyo mutuo.

Al llegar a los talleres me sorprendí gratamente, las tutoras (madres que tutorizaban el taller) cumplían perfectamente los requisitos de un grupo de apoyo mutuo sin llegar a serlo, no eran directivas, simplemente meras guías que hacían que el taller se deslizara hacia la dinámica correcta. No eran psicólogas simplemente eran madres con muchísimos conocimientos de la vida en general y con ganas de aportar experiencias a otras madres que habían pasado por los mismos baches que ellas. Lo que todas ellas compartían, era el curso de asesoras de lactancia que toda madre que tutoriza un taller ha de haber realizado. Con la plaza de practicum de psicología, lo que se pretende es que el psicólogo/a pase a formar parte de un equipo interdisciplinar de trabajo como puede ser una matrona, una enfermera, un pediatra, etc. Para completar con los conocimientos aportados por cada uno, la información y la atención que se ofrece a las mujeres que acuden a los talleres de que dispone la asociación.

Lo ideal por tanto sería que completando ese equipo interdisciplinar se contara en los talleres o el voluntariado con un profesional de la psicología que conociera las técnicas y poseyera la información necesaria para resolver las dudas que se plantean en los talleres y que atañen sobre todo a la competencia de estos. Pero si pensamos en el taller como en el grupo de apoyo que comentábamos anteriormente la figura del psicólogo puede que no fuera del todo beneficiosa.
A los talleres acuden dos tipos de madres, madres que buscan referencias internas y que suelen empoderarse tanto e implicarse en el taller de tal forma que pasan a ser madrinas y esas madres que aun teniendo sus hijos incluso 3 años o más, siguen yendo al taller para nutrirse y nutrir a otras madres con sus experiencias y su ayuda. Incluso alguna de estas madres, terminan por tutorizar o abrir un taller en otros centros de salud que no disponen de él. Encontramos también otro tipo de madres que acuden por algún problema en concreto pero ven en el taller un círculo que le aporta las fuerzas y conocimientos necesarios para resurgir ese empoderamiento, debido a que se sienten identificadas con muchas madres que han sido capaces de tener una lactancia óptima y le aporta esa seguridad para conseguirlo ellas. Y madres que buscan en cambio referencias externas. Estas últimas llegan al taller con algún problema como podría ser una mastitis, una ingurgitación, grietas, etc. Suelen venir recomendadas por sus matronas o por alguien que conoce la asociación pero a diferencia de las anteriores (y no por esto son peores madres) su participación consiste en acudir al taller buscando una solución a su problema. No va buscando las herramientas, los medios que la lleven al fin, si no el fin en sí. En la mayoría de estos casos no hay una implicación emocional en el grupo ya que cuando estas madres ven su problema solucionado dejan de acudir al taller y no siguen ese eslabón con el que las madres que solucionan sus problemas si siguen acudiendo a los talleres nutren a otras madres con sus experiencias. Estas madres ven la figura de la coordinadora como una referencia externa, como una figura sanitaria y la situación del taller como una consulta a la que acuden cuando tienen un problema con respecto a la lactancia. Retomando lo anterior, cuando decía que la figura del psicólogo en el taller podría no ser beneficiosa hacía referencia a este tipo de madres. Si colocamos en los talleres a profesionales de los diferentes rangos de las ciencias de la salud, el taller pierde su magia de grupo de apoyo, ya que las preguntas ya no suelen dirigirse al círculo en general, si no que pasan a ser formuladas a la matrona o en este caso que nos interesa a la figura del psicólogo.
Por este motivo es tan importante que durante el curso de asesoras de lactancia, las madres sean instruidas por psicólogos para que sin estar estos presentes el taller pueda abarcar también los problemas y cuestiones que deberían ser abordadas por el psicólogo.

Por tanto el rol del psicólogo en AMAMANTA debería desempeñarse en el curso de formación de asesoras de lactancia de forma que las madres que tutoricen el taller tengan las herramientas necesarias para afrontar como si se tratase de psicólogos los problemas que se presentan utilizando los siguientes mecanismos o técnicas que ayudarían a un buen desempeño del taller.

Implementar *técnicas de escucha activa y feedback constante*. Este recurso es muy importante, ya que la mayoría de madres que acuden a los talleres (sobre todo las madres nuevas o las primeras veces que acuden) suelen llegar con problemas y aun que las demás madres escuchan en ocasiones no miran a la madre que habla consiguiendo que esta no se sienta escuchada y en ocasiones llegue incluso a callarse.

Dar *pautas para aprender a escuchar las propias señales*. Nuestro cuerpo nos envía señales constantemente. Es necesario concienciar a las madres de la importancia de estas señales para que consigan entenderse a ellas mismas y a sus bebés.

Desarrollar la inteligencia emocional. La maternidad y por consiguiente el puerperio son etapas en las que las madres se encuentran en un vaivén de emociones normales durante este proceso pero que pueden llevarlas a tener sentimientos encontrados, e incluso a pensar que algo no están haciendo bien para sentirse así. Es necesario que aprendan a identificar estas emociones, entenderlas y gestionarlas con el objetivo de mejorar el bienestar psicológico de la madre y su forma de actuar con su bebé y además con su entorno.

Formas de proporcionar un ambiente cálido que favorezca la conexión de la madre consigo misma, a la vez que facilite la expresión de sus emociones al resto presente.

La meditación y la relajación pueden ser buenos recursos para fomentar la fluidez de la expresión emocional.

Habilidades sociales que pueden ser imprescindible para gestionar determinadas situaciones como *el manejo de la empatía, la comprensión y la asertividad* para su trabajo en los talleres de lactancia, así como reconocer estos conceptos como herramientas claves para desarrollar su la labor con las madres.

Es por tanto en los talleres donde empieza la figura del psicólogo en este ámbito, ya que el taller es el medio del que disponen las madres para resolver sus dudas y consultas relacionadas con la lactancia, la crianza pero también con muchos otros temas relacionados con la esencia de la mujer. Es un espacio para que las mujeres se conozcan a sí mismas y aprendan a escuchar su cuerpo, su mente, su estómago y su corazón. Para que aprendan a identificar sus emociones, de dónde vienen, si son certeras y como hacerles frente para encontrar su centro de equilibrio.

- La familia como sostén y la desinformación

AMAMANTA, es una asociación dirigida a la promoción de la lactancia materna y la crianza natural. Por tanto es una asociación dirigida a madres. Aun que permiten la entrada a sus talleres a cualquier miembro de la familia e invitan e insisten en que todos ellos pueden acudir, en su mayoría suelen llegar madres con sus bebés acompañadas rara vez de sus maridos o alguna vez de su madre o suegra. Al ocurrir esto, perdemos muchas veces la noción de lo importantes que son los diferentes miembros del núcleo familiar, sobre todo los más cercanos como son la pareja padres y suegros. En muchas ocasiones he escuchado en los talleres numerosas quejas que las madres verbalizan sobre las *"suegras metomentodo"* o las *"madres opinólogas"* y también sobre *"maridos desinformados"*. Estas quejas dejan entre ver un gran problema que es bastante frecuente en estos grupos (por suerte no todas las mujeres se encuentran con este panorama, pero sí ocurre en la mayoría de los casos). Si lo que busca una madre en su círculo de confianza o en su familia, es el apoyo, el consuelo, el sostén emocional, la ayuda, etc. ¿Cómo puede afectarle encontrarse con este panorama?

La mayoría de las madres que abandonan la lactancia y al igual que la lactancia, podemos hablar aquí de cualquier otra acción que desarrollen sin recibir apoyo pero recibiendo críticas constantemente, no tienen apoyo de sus familiares más cercanos o su pareja, de manera que cuando aparece algún problema (el niño llora, no engorda, no hace caca cada equis días, etc.) y ese problema las desborda emocionalmente al no saber hacer frente a la situación, lo que

no quiere decir que no tengan herramientas, si no que no pueden luchar contra los bombardeos internos de gente que *"en el fondo la quiere y quiere lo mejor para ella y para su bebé"* pero que luchan viven en la desinformación, contra los prejuicios, las creencias y el qué dirán, abandonan la tarea que con firmeza estaban seguras que querían llevar a cabo por no terminar perjudicando otras áreas de su vida con las que tendrá que compartir tiempo de una forma u otra.

¿Cómo podemos solucionar este entramado de problemas que ponen en riesgo la salud mental de las madres y su capacidad para tomar decisiones?

En referencia a la madre:

- ✓ Potenciando las capacidades de las madres para que se empoderen de forma que comprendan que ellas son las únicas que saben colmar las necesidades de sus bebés y las que mejor saben cómo hacerlo.
- ✓ Dar a las madres las herramientas necesarias para desarrollar la inteligencia emocional y la asertividad necesaria para redirigir esas conductas, de forma que con estas claves sepan a hacer frente a situaciones que no son de su agrado sin que les afecte emocionalmente de forma negativa.

En lo que se refiere a la familia:

- ✓ Educar a la familia de manera que comprenda lo siguiente:

Que en la maternidad, las figuras de acción son la madre y el bebé. Que es necesario respetar las decisiones que toma la madre sin juzgarla ni coaccionarla de forma constante, de forma que si alguno de los familiares no está de acuerdo con la decisión tomada por esta, puede argumentar sus ideas pero sin intentar imponerlas, ni hacer ver que es lo mejor por encima de todo.
Hacer comprender a la familia que son una figura muy necesaria e importante en el sostén emocional de las madres y sus bebés pero que no son los protagonistas y que tiene que limitarse a ayudar a la madre a que esté tranquila. Esto puede hacerse dándole apoyo tanto emocional como activo, ayudándola con las tareas de la casa, el papeleo, su bienestar etc.
En cuanto a los padres, además de todo lo anterior cumplen un papel fundamental e insustituible. Como describíamos, la madre y el bebé son las figuras de acción, pero el padre es el que sostiene, el que equilibra. También está ahí, y es muy importante. Es el que debe descargar el peso y las tensiones de la madre, quien debe escuchar sus miedos y preocupaciones, ayudarla a relajarse, equilibrar la carga emocional que suponen los primeros meses pero sobre todo los primeros días. Ayudar a la madre en su empoderamiento y potenciarla en su toma de decisiones.

Por tanto sería beneficioso y muy aprovechable que los familiares más cercanos se informaran y formaran en temas relacionados con la lactancia. Leer, ver vídeos y acudir a charlas, aprender de forma interactiva de manera que rompan con sus falsas creencias y sus mitos facilitando así la instauración de la lactancia y la vuelta a un mundo en el que prime la crianza natural. Esto puede facilitarse también invitando a los familiares a que acudan a los talleres más a menudo y participen de forma activa en la lactancia y en la crianza natural, de forma que observen que muchas madres lo hacen y no es una moda, si no algo que se perdió tiempo atrás y que es necesario recuperar para que nuestros bebés crezcan más sanos y felices, ya que está en manos de la madre pero también en la de todos nosotros llegar a conseguir que la desinformación, los mitos y las falsas creencias queden desterradas por fin.

4. BIBLIOGRAFÍA Y ANEXOS

BIBLIOGRAFÍA

Gómez Papí, A. (2010) El poder de las caricias. Crecer sin lágrimas. Espasa Libros

Rodríguez González, C. (2006). Un regalo para toda la vida: Guía de la lactancia materna. Madrid: Temas de Hoy

Paricio, J, M. (2013) Tu eres la mejor madre del mundo. S. A. Ediciones B.

Jové, R. (2006). Dormir sin lágrimas: Dejarle llorar no es la solución. Madrid: La Esfera de los Libros.

Bourbeau, L. (1999). Obedece a tu cuerpo ¡Ámate!. Editorial Siro.

Romero Millares, C. (2011) Pintará los soles de su camino. Editorial Círculo Rojo.

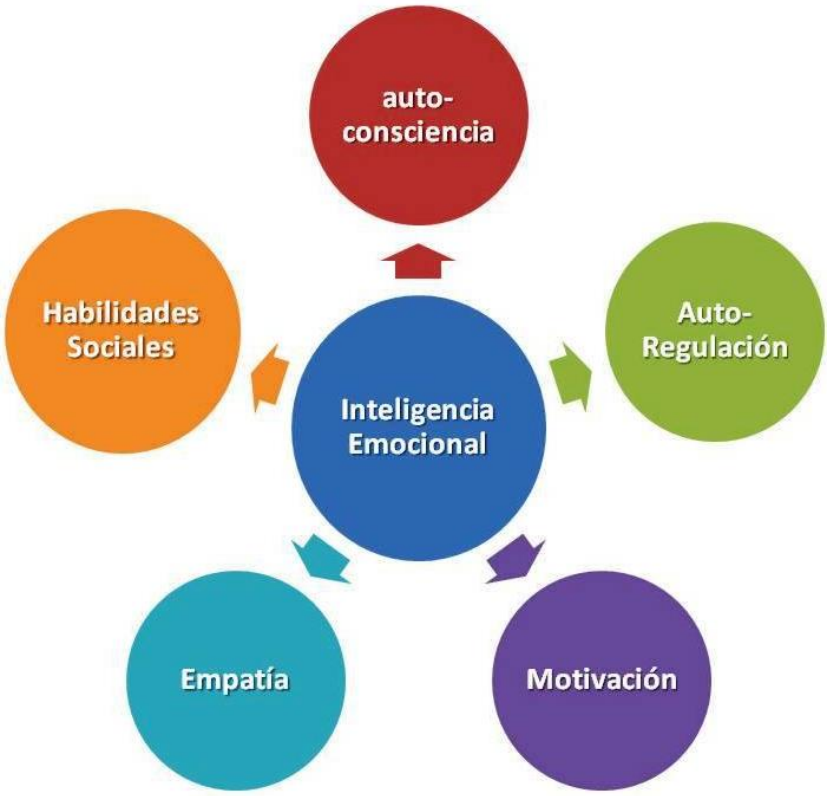
Mines, S. (2007) Todos vivimos en shock. Editorial Gaia.

www.amamanta.es

ANEXO 1.- INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA PADRES

La inteligencia emocional es la capacidad para identificar, entender y manejar las emociones correctamente, de un modo que facilite las relaciones con los demás, la consecución de metas y objetivos, el manejo del estrés o la superación de obstáculos.

- Cómo se estructura:



1. Conocimiento de las propias emociones
   - Emociones primarias:
     Cólera/Enfado: Rabia, enojo o resentimiento
     Alegría: Diversión, euforia, gratificación o bienestar
     Miedo: Ansiedad, incertidumbre o inseguridad
     Tristeza: Pena, soledad o pesimismo

Las emociones primarias suelen estar acompañadas de claros indicios físicos. Cuando estamos deprimidos/a, el cuerpo se moviliza (o se desmoviliza) para desconectarse. Y cuando somos felices, el cuerpo se moviliza para asumir compromisos y acciones positivas.

- Emociones secundarias:

  Amor, Sorpresa, Vergüenza, Aversión

Resultado de fusiones o mezclas de las más básicas

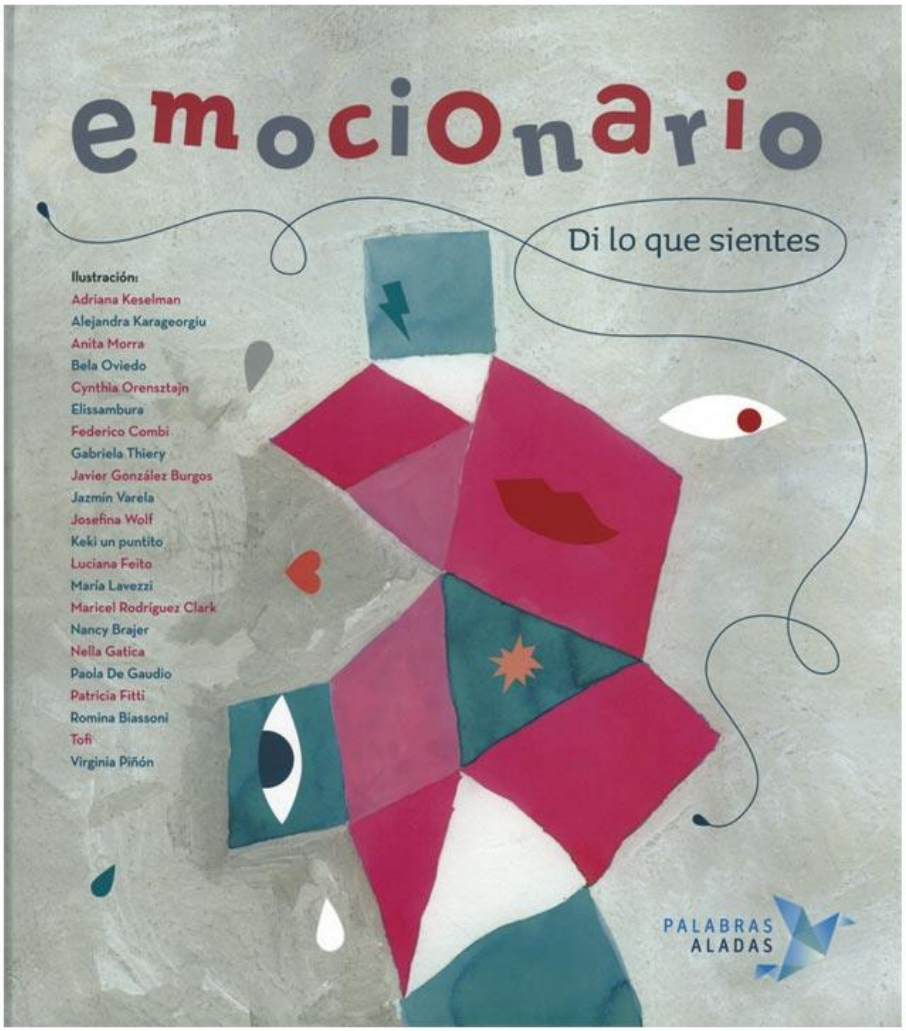
2. Capacidad de control de estas
   (Controlar nuestros sentimientos y utilizarlos en el momento preciso. Ya que no podemos evitar ni elegir nuestras emociones)
3. Capacidad de motivarse a uno mismo
   (Saber utilizar el potencial existente en nosotros mismos para conseguir resultados óptimos y no conformarnos con la situación actual. Produce un aumento de productividad y eficacia en la persona)
4. Reconocimiento de las emociones de otro
   (Empatía, detectar pensamientos y sentimientos ajenos que no se han expresado verbalmente. Empatía)

5. Gestión de relaciones
   (Trato adecuado con los demás. Reconocer conflictos y saber solucionarlos)

   Identificar: ¿Cómo me siento?
   ¿Cómo estoy?
   ¿Cómo me veo?

Las emociones nos dan la señal que algo no está bien. A través de las emociones nos conocemos.
Para comenzar el trabajo de identificar e interpretar nuestras emociones debemos siempre tomar en cuenta que las emociones se derivan de formas de pensamiento y muchas formas de pensamiento las adquirimos cuando éramos niños

Una forma de aprender a reconocer nuestras emociones y de que los niños las aprendan desde pequeños, es mediante el EMOCIONARIO un libro que describe con sencillez, cuarenta y dos estados emocionales para que el niño (y el adulto) aprenda a identificarlos y, así, pueda decir lo que realmente siente.



Durante las nuevas etapas de aprendizajes, aparecen situaciones estresantes debido a la falta de control de estos nuevos conocimientos

- ¿Cómo afrontamos el estrés?
    - Hacia la tarea. Centrándonos en resolver el problema de manera lógica, las soluciones y en la elaboración del plan de acción
    - Hacia la emoción. Centrándonos en las respuestas emocionales, en la evitación, preocupación, etc.

✓ Esta última estrategia de afrontamiento es la más desadaptativa en situaciones de estrés, ya que un método de afrontamiento incorrecto y pasivo puede aumentar la intensidad de la respuesta de estrés percibida y provocar repercusiones negativas en el aspecto emocional y en el rendimiento.

- Características básicas y propias de la persona emocionalmente inteligente:
    - ✓ Poseer suficiente grado de autoestima
    - ✓ Ser personas positivas
    - ✓ Saber dar y recibir
    - ✓ Empatía (entender los sentimientos de los otros)

- ✓ Reconocer los propios sentimientos
- ✓ Ser capaz de expresar los sentimientos positivos como los negativos
- ✓ Ser capaz también de controlar estos sentimientos
- ✓ Motivación, ilusión, interés
- ✓ Tener valores alternativos
- ✓ Superación de las dificultades y de frustraciones
- ✓ Encontrar equilibrio entre exigencia y tolerancia.

- 5 Claves para mejorar la inteligencia emocional:
    1. Enfrenta tus emociones y elimina los pensamientos negativos
    2. Mantén la calma
    3. Lee las señales verbales y no verbales
    4. Establece tus límites adecuadamente
    5. Descarga emocional. Comparte tus sentimientos con alguien especial
    6. Pensamiento lateral: Se caracteriza por producir ideas que estén fuera del patrón de pensamiento habitual.
       La idea central es la siguiente: al evaluar un problema existiría la tendencia a seguir un patrón natural o habitual de pensamiento (las sillas son para sentarse, el suelo para caminar, un vaso para ser llenado con un líquido, etc.), lo cual limitaría las soluciones posibles. Con el pensamiento lateral sería posible romper con este patrón rígido, lo que permitiría obtener ideas mucho más creativas e innovadoras para representar todos esos caminos alternativos o desacostumbrados, que permiten la resolución de los problemas de forma indirecta y con un enfoque creativo.

Dinámica 1. RECONOCER Emociones

El primer paso para desarrollar la inteligencia emocional, y uno de los más importantes es reconocer las propias emociones. Utilizamos la dinámica del juego ¿Quién soy?, Un jugador coloca en su frente una carta y mediante las pistas de su compañero debe adivinar quién es. Para nuestro taller en vez de personajes utilizamos emociones, de manera que las madres y padres *aprendieran a identificar sus emociones y ponerles nombre*. Las emociones, se dividen en primarias y secundarias. Las primarias o básicas, son las que poseen una expresión facial concreta y tienen un carácter universal.
Las secundarias, serían una mezcla de varias de las primarias como por ejemplo los celos (mezcla de ira, tristeza y miedo).

- Miedo: Sensación de tensión, activación, desasosiego, malestar, preocupación y recelo por la propia seguridad o la salud, y frecuentemente sensación de pérdida de control.

Estremecimiento, reflejo de sobresalto, inmovilidad durante unos segundos, tendencia a enmudecer o a dar gritos.

- ✓ Expresión facial: ojos y boca muy abiertos y cejas elevadas en su parte inferior, desplazamiento de la comisura de los labios hacia atrás
- ✓ Músculos que intervienen: frontal, superciliar, piramidal, zigomático mayor, risorio, cuadrado de la barba, borla de la barba y orbicular de los labios.

- Los niños comienzan a mostrar miedo hacia los 7 u 8 meses.

- Alegría: sentimiento positivo, que surge cuando la persona experimenta una atenuación en su estado de malestar, cuando consigue alguna meta u objetivo deseado (cuyo logro no necesariamente tiene que ser esperado, puede tener un cariz inopinado) o cuando tenemos una experiencia estética. Surge cuando la persona evalúa el objeto o acontecimiento como favorable a la consecución de sus metas particulares: atenúan o eliminan contingencias negativas y aquellos relacionados con la ocurrencia de acontecimientos positivos.

- Facilita la génesis de soluciones creativas e innovadoras a los problemas. Nos mostramos más dispuestos a explorar y experimentar nuevas situaciones, nos resulta más fácil planificar y adoptamos decisiones de forma más rápida.

- Tristeza: sentimiento negativo caracterizado por un decaimiento en el estado de ánimo habitual de la persona, que se acompaña de una reducción significativa en su nivel de activación cognitiva y conductual, y cuya experiencia subjetiva oscila entre la congoja leve y la pena intensa propia del duelo o de la depresión, cuando el sujeto percibe que no existe ningún plan que le permita restablecer la meta perdida.
    - ✓ Efectos cognitivos: atenuación de la atención hacia el ambiente, orientación hacia el medio interno, aislamiento, favorece la autoevaluación y la reflexión sobre la situación problema.

- Ira: persona se ve sometida a situaciones que le producen frustración o que le resultan aversivas, interrumpiendo los procesos cognitivos que se hallan en curso, centrando la atención y la expresión de afectos negativos en el agente que la instiga, presenta esquemas cognitivos de evaluación negativa (hostil), favoreciendo la expresión de conductas motoras que tienen como fin causar daño o destruir.

- Tendemos a pensar peor de los demás cuando nos encontramos airados. La ira nos hace menos reflexivos. Cuando nos hallamos bajo su influjo, tendemos a hacer juicios rápidos basándonos bien en las características más superficiales. Existe una estrecha relación entre ira-hostilidad y el desarrollo de enfermedades coronarias y mayor posibilidad de hipertensión.

- Culpa, Vergüenza y Orgullo:
    - ✓ Vergüenza: Deseo de esconderse, de desaparecer. Estado muy desagradable, que provoca la interrupción de la acción, una cierta confusión mental y cierta dificultad, cierta torpeza, para hablar.
    - ✓ Culpa: Dolor, que tiene que ver con el objeto del daño que se ha hecho o con las causas de la acción realizada. La persona tiende a moverse inquieta por el espacio, como si tratara de ver qué puede hacer para reparar su acción.
    - ✓ Orgullo: alegría, satisfacción por algo que se ha hecho. Al ser un estado positivo, placentero, el sujeto tarta de reproducirlo una y otra vez.

Dinámicas 2 y 3. COMPRENDER Y GESTIONAR emociones propias y de los demás

Caso 1.

Mónica y David han sido padres recientemente. Su bebé de 5 días se enganchó perfectamente al pecho pero no engorda “de forma normal”. Ellos, que ya habían escuchado que *esto podría pasar por que no todo el mundo puede dar pecho y además*

en la familia de Mónica jamás han tenido leche que alimente deciden ir al pediatra. Al llegar se encuentran un poco *angustiados, tensos y preocupados*.

La pediatra que no está muy a favor de la lactancia, les dice que lo que están haciendo es "matar de hambre" a su bebé y que así lo único que conseguirán será llevarse un susto. En ese momento David y Mónica sienten *deseo de esconderse, de que los trague la tierra. Ni si quiera pueden hablar, sienten un gran dolor hacia su bebé* por haber puesto en peligro su seguridad.

Cuando salen del médico con una *gran sensación de pérdida de control y desasosiego*, deciden tirar la toalla (aun que estaban muy convencidos de que querían darle a su bebé lactancia materna) y van a comprar un biberón.

- Objetivo: Superar los miedos de la desinformación y elevar el autoestima y la autoconfianza
- Medios: Romper los mitos y falsas creencias de la lactancia y potenciar la autoestima y el nivel de confianza de los padres primerizos utilizando estrategias de afrontamiento basadas en la tarea y apoyando la autoconvicción de la madre
- Motivación: Que los padres consigan seguridad y conocimiento tanto de la lactancia como de lo que necesita su bebé.

- Historia:

Al llegar a la puerta de la farmacia, Mónica decide *tranquilizarse y respirar*. No puede creer que con todas las madres que dan pecho hoy en día ella no pueda hacerlo. Decide entonces hablar con alguien que entienda de lactancia y de o haya dado el pecho. En este momento empieza a sentir como *el control vuelve a sí misma y se van relajando las tensiones*. Le explican que todas las madres tienen leche y que todas las leches alimentan (si no hay ningún problema de tipo hormonal, etc.) Le explican que su problema es la desinformación y la montaña rusa de los primeros días, y que pediatras así hay muchas.

Le explican que su problema ha sido un mal enganche y por tanto una succión no eficaz. Al comprender esto tanto la madre como el padre se sienten mucho más *relajados y tranquilos, como fluyendo* y deciden seguir intentándolo y por supuesto informarse mucho más sobre el tema de la lactancia.

Caso 2.

Laura, tiene una niña de 8 meses. Todo el mundo le dice que ¿Cuándo va a dejar de darle teta? Pero ella, prolactancia empedernida, y madre segura de sí misma sabe que es lo mejor para su hija y que será la pequeña la que decida cuando quiere empezar a comer (siguiendo una serie de indicadores). Una noche, mientras le da el pecho antes de dormir la pequeña a la que ya le han salido un par de dientecitos le muerde el pezón. Laura se siente en ese momento *irascible, fuera de control e incluso frustrada. Sintiendo incluso aversión hacia su bebé.* Tras este momento en el que solo había podido centrar la atención en el momento negativo, Laura empieza a notar como la invade una *ola de dolor, que tiene que ver con el objeto del daño que se ha hecho, el bebé*. No puede dejar de *moverse, inquieta por el espacio, como si tratara de ver qué puede hacer para reparar su acción*.

Laura sintiéndose *torpe, y muy confusa, como si quisiera desaparecer y sobre todo pensando que es muy mala madre por haber reaccionado así*, decide cortar la lactancia de raíz para que esto no le vuelva a suceder.

- Objetivo: Superar el sentimiento de culpa, la frustración y el miedo de que la conducta vuelva a ocurrir. Normalizar la situación y tener confianza y paciencia en una misma para hacer frente a la situación.
- Medios: Dar las herramientas necesarias al bebé, que es una parte activa y comprende algunas situaciones para que no vuelva a ocurrir. Dar fuerza a la madre para que esa situación concreta no consiga hacer decaer su ánimo y su tenacidad para terminar con su lactancia. Utilizar estrategias de afrontamiento basadas en la tarea y no en la emoción, ya que la aversión, la frustración, el dolor y la culpa pueden hacer que decaiga el vínculo entre el bebé y la madre.
- Motivación: Que la madre consiga seguridad y supere la frustración y la culpa que la culpa que la situación le ha hecho sentir

- Historia:

Cuando el bebé muerde a Laura, pese a sentir que la invade una *ola de dolor, que tiene que ver con el bebé* y aunque no puede dejar de *moverse, inquieta por el espacio, como si tratara de ver qué puede hacer para reparar su acción*. Decide reconocer que es un hecho aislado. Pide perdón respetuosamente al bebé y le explica que no debe mamar así. Para tranquilizarla, deja al bebé en los brazos de su pareja hasta que consigue *relajarse* observando así como su estado de ánimo va volviéndose *positivo, experimentando una atenuación en su estado de malestar, cuando consigue alguna meta u objetivo deseado*. De esta forma la culpa va desapareciendo y la madre vuelve a un estado de paz con ella y su bebé.

Caso 3.

María es una embaraza primeriza que está de 39 semanas. Cuando pasea por la calle o se encuentra a alguien conocido todos le dicen lo feliz que debe estar. Pero ella, que pronto será madre primeriza no puede dejar de pensar en el cambio que realizará su vida y en las múltiples dudas que se le vienen encima. Cuenta que siente *un decaimiento en el estado de ánimo habitual que oscila entre la congoja leve y la pena intensa.* Piensa que aun que es lo que más desea en el mundo pronto tendrá que dejar de hacer muchas cosas de las que actualmente hace sin problema. Al tener estos pensamientos contrariados, siente *deseo de esconderse, de desaparecer. Siente tensión, desasosiego, malestar e incluso preocupación.*

- Objetivo: Superar la dualidad sentimental entre el presente y el futuro próximo. Aumentar la confianza de la futura madre y su capacidad para hacer frente las situaciones que la esperan.
- Medios: Dar a la madre las herramientas necesarias para afrontar las situaciones que se le presentarán. Dándole la información necesaria y las nociones básicas para ello (aunque la teoría difiera de la práctica). Potenciar la autoestima de la madre rodeándola de mujeres que estén o hayan estado en la misma situación para que le sea más sencillo observar que todo pasará y que siempre podemos sacar la parte positiva.
- Motivación: Que la madre consiga seguridad y pueda disfrutar de su maternidad.
- Historia: María. Pensando fríamente, llega a la conclusión de que sus dudas son las de cualquier madre primeriza y sus miedos también compartidos. Decide pedir ayuda y hablar con otras madres en la misma situación para que puedan tranquilizarla y le den las herramientas necesarias para hacer frente a las nuevas situaciones que aparecerán en su vida. Si María consigue relajarse y dejar que las cosas sucedan con normalidad sus

sentimientos y sensaciones cambiarán y se volverán positivos, experimentando una atenuación en su estado de malestar. Y consiguiendo que María evalúe el acontecimiento como favorable a la consecución de sus metas particulares.

Dinámica 4. Reflexión y práctica de la mentalidad positiva

Para finalizar vamos a realizar una dinámica emocional. En la que cada uno de los asistentes al taller va a elegir un círculo del colore de su preferencia. En este, deben escribir un nombre (o más) de alguien especial; un momento especial o recuerdo especial; Y por último un deseo para el futuro.

Con todo esto permaneceremos un par de minutos en silencio, relajados y transportándonos a ese lugar con esas personas y ese deseo. De forma que nuestro día se vuelva más positivo y consigamos asociar el color con todo lo que nos proporciona energía positiva y luz. De esta forma, en los días que nos encontremos desbordados, pensar en él y en todo lo que implica para nosotros y así reponernos de cualquier contratiempo.

- ✓ Nuestro deseo para todos vosotros es *"Que hagáis de vuestros muros, un peldaño"*

ANEXO 2.- TALLER PARA PADRES

1. Objetivos

- Actitud positiva del padre hacia la lactancia
- Que el padre conozca el valor de la lactancia materna
- Soporte material y soporte afectivo emocional
- Taller: Madres escucha activa y apoyo incondicional.

DIFERENCIAS ENTRE HOMBRE Y MUJERES

- Especialización cerebral: Aunque el cerebro del ser humano en general puede realizar muchas tareas y concentrarse en algunas más específicas que otras, el aparato mental del hombre está más orientado a la especialización, esto es, que partes de cada hemisferio se focalizan en determinadas labores. En el caso de la mujer, hay una utilización más integral de ambos hemisferios en un número mayor de actividades, lo que se llama multitareas.
- Segmentación de la información: En el cerebro masculino, la información se separa en grupos o segmentos que no están necesariamente relacionados (CAJAS: desde las emociones a las relaciones personales, hasta contenido profesional). En el femenino, todo se enlaza como un sistema.
- Concentración en las tareas: A causa de estas diferencias entre los cerebros del hombre y la mujer, los varones suelen concentrarse a fondo en las actividades que realizan, sin distraerse en otros aspectos. Las mujeres, por el contrario, observan cada evento del mundo como un dibujo completo, con cada una de sus partes interactuando
- Los sentidos en el hombre y la mujer: También en los sentidos y la percepción del mundo hay diferencias entre el hombre y la mujer. En el hombre, la vista es la función dominante, la vía por la cual le entra al sistema nervioso la mayor parte de la información. En las mujeres, todos los sistemas operan en conjunto, como los ciegos, tienen muy desarrollados los sentidos del oído, el olfato y el tacto, pero sumados a la visión.
- Tamaño del cerebro: El tamaño del cerebro también difiere en hombres y mujeres, en ellos tiende a ser un poco más grande. Eso no significa que sean más inteligentes, de hecho, los científicos creen que la finalidad de esta expansión se relaciona con el mayor volumen muscular masculino y no con los procesos mentales.
- Hormonas en el cuerpo: Los hombres tienen en sus organismos 20 veces más testosterona que las mujeres. De ahí que su sistema nervioso se exprese en actitudes más agresivas y dominantes, así como que el sexo sea deseado más desde el punto de vista físico. Las mujeres son más delicadas y su mente busca un placer sexual centrado en la sensualidad y el afecto.
- Hemisferios cerebrales y habilidades cognitivas: En el hombre el hemisferio cerebral izquierdo tiene una mayor dominancia. En el caso de las mujeres, se da un balance en el uso de ambos hemisferios, el izquierdo y el derecho. Por eso en las habilidades cognitivas, podemos observar que hay una mayor tendencia en los hombres a ser buenos en las matemáticas y las operaciones de cálculo, mientras que las mujeres tienen facilidad para el lenguaje, actividad que requiere del uso de varias zonas dentro del cerebro. Estas diferencias entre el cerebro del hombre y la mujer nos muestran cómo en el proceso evolutivo, las funciones del sistema nervioso de ambos sexos se fueron

especializando para poder garantizar el futuro de la especie. No olvidemos nunca que las distinciones se relacionan con estructuras físicas y mentales, y que ninguna de ellas subestima el valor humano de cada uno de los géneros.

Somos diferentes, pero nos complementamos.

2. Esquema del lugar que ocupa el padre en la lactancia

La primera idea clave consiste en que el padre no debe suplantar ni a la madre ni al bebé. El desarrollo del bebé demanda un primer vínculo con su madre, la afectividad de madre e hijo se necesitan mutuamente de ese modo único. Más adelante, sin tener que dejar la lactancia, el niño se abrirá a la relación con otras personas.

La segunda clave se refiere a que el padre favorezca la relación especial entre la madre y el bebé, encontrando su propio nuevo modo de relación con ambos. La relación del padre con el bebé puede ir sentando unas sólidas bases mediante actividades como cambiar los pañales, bañar, pasear al bebé, llevarle en brazos o en mochila, tenerle en brazos, dormir junta toda la familia, enseñarle libros y dibujos, hablar cantar jugar y bailar, darle masaje, etc.

En cuanto a la nueva relación con la madre las oportunidades de manifestar y poner en práctica el amor de pareja se multiplican por la senda del apoyo incondicional a la madre en su nuevo papel, la escucha y la comprensión (o apoyo y escucha aun sin comprender), la asunción de tareas familiares de todo tipo, o la atención a hijos mayores y a cualquier otra necesidad.

¿Cómo podemos fomentar estas primeras ideas?

- Incentivando a su mujer a amamantar. Puede ocurrir que la primera vez se sienta insegura sobre su capacidad para dar la teta, por eso el apoyo de la pareja es fundamental.
- Tratando, en lo posible, de participar del momento de amamantamiento. Su presencia, contacto físico y cariño son muy importantes en la estimulación del vínculo afectivo entre la mamá, el hijo y el papá.
- Evitando ofrecerle chupete o leche en biberón al bebé para que se establezca bien la lactancia.
- Siendo sereno, paciente, comprensivo. En esta primera etapa de amamantamiento exclusivo, la mujer necesitará toda la ayuda posible para poder avocarse a establecer una buena lactancia y vínculo con su bebé.

Como tercera idea, es fundamental que el padre se responsabilice del funcionamiento material de la casa, que proporcione a la pareja madre-bebé el soporte material necesario para evitar a la madre preocupaciones excesivas que la distraigan de su centro de atención afectiva. Esto significa que el padre se hace cargo de mantener en orden la economía doméstica, las compras, comidas, limpieza, gestiones.

Obviamente, no tiene sentido pretender que la casa reluzca de brillo, es normal que en los primeros meses del nuevo hijo la logística de la casa sea de subsistencia; no es necesario más, y cada familia encuentra sus fronteras de lo aceptable en este campo. No se trata de que la madre se desentienda por completo, sino de que las preocupaciones domésticas no le pesen tanto como para descentrarle de la nueva relación que está construyendo con su hijo o hija, de la cual la lactancia es vehículo, expresión y realización práctica.

¿Cómo podemos fomentar esta tercera idea?

- Ayudando en lo que sea posible. En las tareas del hogar y en las relacionadas con el bebé. Cambiando los pañales, preparando el baño, vistiéndolo, alzándolo, hablándole, etc.
- Si hay hermanos, ocuparse de ellos para que no se sientan apartados por la llegada de un nuevo integrante. Esto también le permitirá a la mamá dedicarse más al recién nacido.

Por último, la figura del padre es la del soporte afectivo-emocional de la madre en esta etapa. En torno al nacimiento y durante bastantes meses después, el mundo afectivo y emocional de la madre es nuevo y cambiante. La naturaleza compensa la intensa exigencia de criar un nuevo hijo mediante la incomparable gratificación que produce cultivar el vínculo afectivo con la nueva personita. Pero al mismo tiempo la madre precisa una base afectiva firme en que apoyarse. Precisa saberse querida, valorada, protegida, no sólo materialmente sino también psíquicamente. La figura del padre en la familia es privilegiada para representar ese apoyo seguro para la afectividad de la madre.

¿Cómo podemos fomentar la cuarta clave?

- Manteniendo las demostraciones de cariño hacia su mujer, sabiendo que se recomienda esperar para reanudar las relaciones sexuales, teniendo siempre en cuenta el deseo de su mujer.
- Recordando que el éxito de esta etapa dependerá mucho de él. La lactancia materna exclusiva debe llegar hasta los seis meses. Esto favorecerá un crecimiento sano de su bebé.

¿Cómo evoluciona la vinculación y la figura de apego en los niños? ¿Siempre querrán estar con su madre?

- Fases del apego del bebé (vinculación del bebé a otras personas)

1. PREAPEGO – SENSIBILIDAD SOCIAL INDISCRIMINADA (0-2/3 meses)

- El niño no nace vinculado, pero tiene las herramientas y conductas para conseguirlo (sonrisa, vocalización, miradas, etc.) que atraen a los adultos y los llevan a entablar formas de interacción con ellos
- Estas conductas no las dirige hacia nadie. Debido a su inmadurez visual, no discrimina entre personas.
- Discrimina entre estímulos sociales y no sociales, y prefiere los primeros. Su preferencia innata hacia las personas pone las bases para la formación del apego.
- Durante este periodo, la actividad de los niños está fundamentalmente regulada por ritmos biológicos a los que se adaptan los adultos

2. APEGO EN FORMACIÓN (3-6 meses)

- La interacción es más extensa y flexible, depende menos de los ritmos biológicos
- Habilidad para reconocer las figuras de apego y diferenciar entre conocidos y desconocidos
- No rechaza la presencia y las atenciones de los desconocidos, aun que empieza a prestar más atención a las personas de su entorno
    - ✓ La preferencia de unas personas sobre otras no es criterio suficiente para afirmar que el bebé ha desarrollado el vínculo de apego

3. APEGO DEFINIDO (7-12 meses)

- El niño crea un vínculo con una persona específica
- Tiene un trato especial con esa persona, desea su proximidad más que la de cualquier otra persona, la busca activamente y adapta sus movimientos a los de esa persona, muestra ansiedad si no está, si necesita consuelo; acude a ella y constituye además su base de seguridad a la hora de explorar entornos poco familiares o admitir alguna clase de interacción con personas desconocidas.

4. APEGOS MÚLTIPLES Y CONDUCTA DE ASOCIACIÓN MADRE-HIJO (13-16 meses)

- Ampliación de los círculos de apego
- Establecimiento de una jerarquía de apegos. Aun suelen preferir uno.
- Aumenta la autonomía a causa de sus progresos lingüísticos y locomotores

- La importancia de los padres en los talleres

CONOCIMIENTOS DIRIGIDOS AL APOYO DE LA MADRE: Aunque en la lactancia la madre y el bebé son los protagonistas, el padre es también una figura muy importante, ya que se trata de la base y el sustento tanto físico como emocional de la madre y el bebé.

- Con la asistencia del padre a los talleres, obtiene la información necesaria para poder ayudar a las madres en su lactancia
- Aprenden los mitos que persisten sobre la lactancia
- A conocer a los niños de pecho y sus diferencias durante el desarrollo con los niños de biberón, de forma que puedan ser un apoyo real para las madres y puedan reforzarlas

cuando ellas sienten que no lo están haciendo bien o dudan de su capacidad para dar el pecho.

- Se hacen más conscientes de que no solo tienen que ser un apoyo emocional, sino que también un apoyo a la hora de llevar todo lo relacionado con la casa, las cuentas, etc.

CONOCIMIENTOS DIRIGIDOS AL DESARROLLO PERSONAL

- Inculcar en los padres estrategias de crianza natural
- Aportar sus experiencias para conocer otro punto de vista de la lactancia
- Conocimiento de las necesidades de sus hijos y por tanto facilitación a la hora de formar el vínculo de apego.
- Desarrollan su nivel de empatía
- Se dan las herramientas necesarias para que el padre también se empodere y pueda hacer frente a situaciones incómodas.
- Es un espacio para desconectar del día a día, escuchar y ser escuchado
- Desarrollo de una paternidad plena
- Sentirse escuchados, apoyados y comprendidos ya que para ellos la paternidad también supone una transición

CONOCIMIENTOS DIRIGIDOS A LA COHESIÓN DE LA UNIDAD FAMILIAR

- Es otra forma de implicarse con sus parejas pero también con los bebés y compartir tiempo y espacio con ellos. Hacerse partícipes de la crianza.
- No solo se aprenden sobre lactancia, sino que además se dan charlas temáticas y cursos que pueden ser muy útiles (masajes, crianza, llantos y rabietas)
- Desarrollo del rol como padres
- Mejorar el nivel de cohesión y armonía familiar
- Confirmación de funcionalidad masculina como ser protector
-

CONSEJOS PARA PAPÁS ¿CÓMO PUEDEN AYUDAR?

- Incentivando a su mujer a amamantar. Puede ocurrir que la primera vez se sienta insegura sobre su capacidad para dar la teta, por eso el apoyo de la pareja es fundamental.
- Tratando, en lo posible, de participar del momento de amamantamiento. Su presencia, contacto físico y cariño son muy importantes en la estimulación del vínculo afectivo entre la mamá, el hijo y el papá.
- Ayudando en lo que sea posible. En las tareas del hogar y en las relacionadas con el bebé. Cambiando los pañales, preparando el baño, vistiéndolo, alzándolo, hablándole, etc.
- Siendo sereno, paciente, comprensivo. En esta primera etapa de amamantamiento exclusivo, la mujer necesitará toda la ayuda posible para poder avocarse a establecer una buena lactancia y vínculo con su bebé.
- Manteniendo las demostraciones de cariño hacia su mujer, sabiendo que se recomienda esperar para reanudar las relaciones sexuales, teniendo siempre en cuenta el deseo de su mujer.

- Si hay hermanitos, ocupándose de ellos para que no se sientan apartados por la llegada de un nuevo integrante. Esto también le permitirá a la mamá dedicarse más al recién nacido.
- ofrecerle chupete o leche en mamadera al bebé para que se establezca bien la lactancia.
- Recordando que el éxito de esta etapa dependerá mucho de él. La lactancia materna exclusiva debe llegar hasta los seis meses. Esto favorecerá un crecimiento sano de su bebé.

VIOLÊNCIA

ANEXO 3. “MIS AQUÍ Y AHORA”

- Sentadas de forma correcta, espalda erguida, hombros relajados, barbilla recogida, como si un pequeño hilo nos sujetara la cabeza, realizamos tres respiraciones profundas y conscientes, cerramos los ojos y nos dejamos llevar.

Me tomo unos instantes para focalizarme en mi respiración, a medida que inspiro, me imagino reuniendo todos mis pensamientos ansiosos o tensos. Cuando expiro, arrojo todos esos pensamientos hacia afuera.
Ahora, a medida que inspiro traigo a mi mente pensamientos de calma y tranquilidad. Cuando expiro esparzo esos pensamientos a través de mi cuerpo. El cuerpo se relaja y mi mente se vuelve libre.
Me imagino ahora de pie, parada en la orilla de un río mirando como el agua fluye. Observo los peces en el agua y muy cerca puedo ver un bote pequeño. El bote, no está amarrado y está a punto de flotar a la deriva. Decido en este momento posar en él todas mis preocupaciones, temores y ansiedades y suavemente lo empujo. Mirando al bote flotar en la distancia, me siento ligera y cómoda, libre y relajada.
Por último, me imagino entrando en un gran globo. El globo se eleva lentamente en el cielo azul. Mirando hacia abajo, veo el cuadro de mi vida. Todos los problemas parecen pequeños. Me tomo este momento para disfrutar del silencio, la paz y descansar mi mente. A medida que el globo baja suavemente, vuelvo a mi día a día con la mente silenciosa y pacífica.

Para terminar, realizamos de nuevo tres respiraciones profundas, amplias y conscientes y nos repetimos a nosotras mismas: “La mente positiva atrae situaciones positivas, soy una gran mujer y mejor madre”.

- Sentadas de forma correcta, espalda erguida, hombros relajados, barbilla recogida, como si un pequeño hilo nos sujetara la cabeza, realizamos tres respiraciones profundas y conscientes, cerramos los ojos y nos dejamos llevar.

Me siento confortablemente y permito que mi cuerpo se relaje. Suavemente libero cualquier área de tensión, focalizo mi atención en el centro de mi frente. Me tomo un momento para mirar la pantalla de mi mente, la velocidad de mis pensamientos comienza a descender hasta que mi mente se vuelve quieta y calma. Mi cuerpo y mi mente están ahora relajados y una vez más me vuelvo consciente de mis alrededores.
Relajo mi cuerpo y me vuelvo consciente de mi luz interior. Visualizo cada uno de mis pensamientos, llenándolos con esa luz. Dejo que aflore desde mi corazón el poder de la paz interna y la luz del amor. Mis pensamientos están llenos de compasión y perdón, paciencia y tolerancia.

Como el incienso, libero el aroma de mis pensamientos pacíficos y mis sentimientos puros. Impregnando la atmósfera. Influyendo en el lugar positivamente, creando un ambiente de facilidad y confort. Ofreciendo bienestar a todos los que nos rodean.
Me imagina para terminar, caminando por un sendero en el campo que me conduce hacia un bosque. Puedo ver los árboles altos y la abundante vegetación con todos los matices de verde. Siento la atmósfera tranquila a mi alrededor. Cuando levanto la vista, veo los rayos del sol brillando penetrante. Me lleno nuevamente de energía.

Realizamos ahora tres respiraciones profundas y conscientes. "Lo mejor está por venir, levántate, suspira, sonríe y sigue adelante". "Soy una gran mujer y mejor madre".
Poco a poco abrimos los ojos y volvemos con nuestra energía renovada y positiva la aquí y ahora.

- Descalzas y sentadas en el suelo, en continuo contacto consciente con la tierra, nos dedicamos tres respiraciones profundas y conscientes que nos ayuden a apartar las preocupaciones y centrarnos en el "aquí y ahora". Sentadas correctamente, hombros relajados, postura erguida, la cabeza inclinada como si la sujetaran con un hilo, realizamos de nuevo tres respiraciones profundas. Vamos a continuación a relajar los pies (los dedos, los talones) subiendo por las piernas (sin dejar de respirar), los muslos, las caderas, desbloqueando el estómago (tomándonos nuestro tiempo para poder dedicarle un segundo a cada una de nuestras partes del cuerpo), el pecho, la espalda, hombros y brazos y por último cuello y la cara. Haz otra respiración profunda y consciente y dibuja una sonrisa interior para ti y tu bebé.
Dirijo mi atención hacia adentro. Observo mis pensamientos en silencio, cada pensamiento es como una ola suave sobre la superficie de un lago. Dulcemente me hablo a mi mismo. Soy como ese lago profundo, tranquilo. A medida que mi mente toca la tranquilidad, permito que la calma me inunde aclarando mi mente, haciéndome volver hacia mi verdadera naturaleza pacífica y permito que la paz fluya en mis acciones.

Centramos de nuevo la atención en la respiración (en cada una de nuestras respiraciones). Observa como entra y sale el aire, como tu energía ahora es más positiva y está cargada, eres más fuerte. Como al exhalar nos deshacemos de las tensiones y las preocupaciones, dejando al cuerpo libre, sin ninguna carga. Deja pasar tus pensamientos, préstales un segundo de atención y déjalos marchar volviendo al momento presente. La maternidad es una etapa maravillosa, pero como tal, también puede resultarnos agotadora, los cambios, adaptaciones y retos que conlleva. Es necesario salir del mundo material, para entrar en el mundo sutil, el de las emociones. Vuelve a respirar profundamente y repite "Yo soy la mejor madre del mundo" "Yo soy capaz de esto" "Nada podrá con nosotras". Nos incorporamos de nuevo al aquí y ahora.