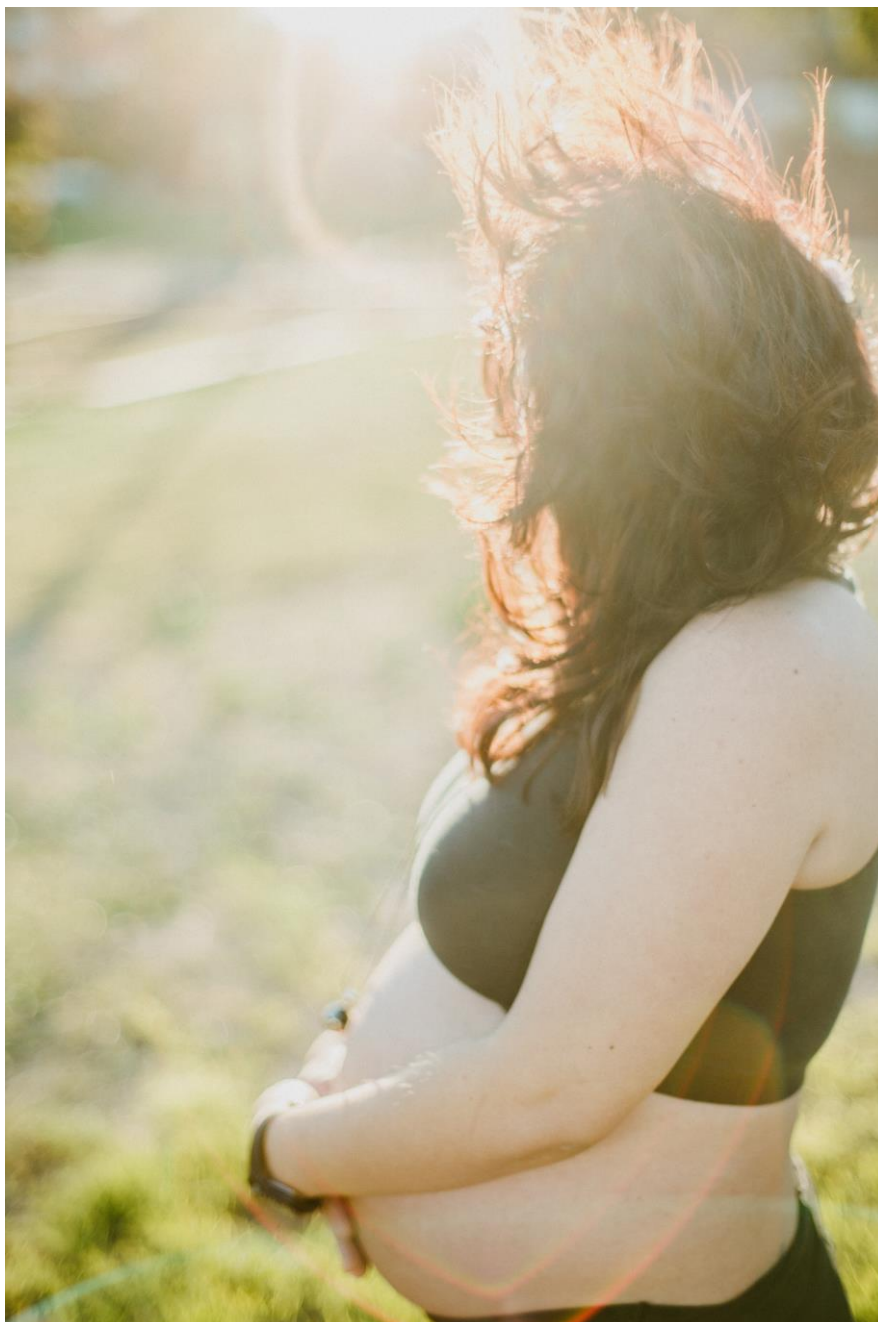


MI VIAJE A LA MATERNIDAD

PRACTICUM PSICOLOGÍA EVOLUTIVA 2013/2014



Alumna: Soraya Viana Alama

Plaza: Psicóloga en área de Maternidad y primera infancia.

Tutora interna: Paz Viguer

Tutora externa: Maria José Lerma



MI VIAJE A LA MATERNIDAD

| | Páginas |
|--|---------|
| 1. MI VEHÍCULO: AMAMANTA..... | 4-14 |
| a. ¿Qué es AMAMANTA?..... | 4 |
| b. ¿Dónde trabaja AMAMANTA?..... | 4 |
| c. ¿Quiénes forman AMAMANTA?..... | 4-6 |
| d. Actividades que se hacen en AMAMANTA..... | 6-15 |
| 2. MIS ESTANCIAS | 15- 24 |
| a. Taller de Benimamet..... | 15-17 |
| b. Hospital y Voluntariado..... | 18,19 |
| c. Vuelta a casa con Candela..... | 19 |
| d. Taller Paterna..... | 20,21 |
| e. Taller Pesset..... | 21 |
| f. Mis emociones, mis sensaciones, mis pensamientos... | 22-24 |
| 3. MI EQUIPAJE..... | 24-28 |
| a. Biblioteca | 24-27 |
| b. Curso de Asesoras | 27 |
| c. Reuniones con Maria José Lerma | 27,28 |
| d. Tutorizar taller..... | 28 |
| 4. MI SER VIAJANTE | 29-33 |
| 5. REFLEXIÓN FINAL..... | 33,34 |

MI VIAJE HACIA LA MATERNIDAD.

*"Llevo la vida planeando este viaje
voy sin maletas llevaré mi corazón,
sin diccionarios voy cargado de caricias
por los senderos del sentir y del amor. "*

Antonio Orozco

El viaje comenzó el día 22 de mayo de 2013, a las 5:00h conocí el resultado de mi prueba de embarazo... positivo... Tuve muchas imágenes y pensamientos, y uno de ellos fue el prácticum de psicología... y ¿ahora qué? Me surgieron muchas preguntas: ¿podré hacerlo? ¿Dónde hacerlo?.. Y buscando varias opciones en las plazas prácticum encontré: Amamanta. Resonó en mí, aunque me apetecía hacerlo en Intervención con maltratados o más suave pero muy emotiva, en Gestalt. Pero Amamanta no sé por qué resonó en mí, porque ¿¿¿eso de amamantar??? No tenía ni idea. Entonces leí lo que ponía en el código de la plaza: apoyo a la lactancia materna y visualicé una sala con mamis recién paridas y bebés "chupando" de una teta, y me dije: para mi embarazo vendrá bien alegrías, imágenes bonitas de bebés, tranquilidad emocional... y así fue mi primera opción del prácticum de Psicología. Y así pasó el tiempo hasta septiembre, que en una reunión con Paz Víguer, nuestra tutora interna del prácticum, nos comentó a mi compañera y amiga Mapí y a mí la especificidad de Amamanta: no íbamos a tener al psicólogo al lado todos los días. Particularmente no me importó ya que sería todo un reto. Pero realmente con lo que me quedé de esa primera reunión fue que me iba a aportar mucho no sólo como profesional sino como futura madre. Y mi estancia en la lactancia materna en este viaje comenzó en Octubre... Pero antes de nada, me gustaría describir mi vehículo que me ha transportado en este viaje: AMAMANTA.



¿QUÉ es AMAMANTA?

Amamanta es una asociación sin ánimo de lucro, un GRAN grupo de apoyo a la lactancia materna, donde además se trata otros temas como la crianza natural y el respeto a la mujer y a la familia. Nació cuando una matrona (Rosario de Villamarxante) y un pequeño grupo de madres, con un vínculo especial de amistad, con inquietudes sobre lactancia y crianza, se juntaban alguna tarde para compartir su experiencia y aportarse apoyo mutuo al respecto de lactancia. A este grupo de madres se fueron uniendo otras madres con las mismas necesidades. Era un círculo abierto y dispuesto

a compartir y a seguir aportando y promocionando el apoyo de la lactancia madre a madre. Con el crecimiento del grupo y creciendo a su vez los niños y niñas amamantados, el grupo pensó que sería estupendo compartir lo mismo que hacían ellas pero en otros lugares diferentes al de su localidad. Necesitaban compartir sus maravillosas experiencias, apoyar a otras madres para que no se rindieran en el comienzo de la lactancia con sus bebés, necesitaban aportar sus propios conocimientos y sacar afuera y devolver de algún modo todo lo que se les había aportado en sus propias vivencias. Aumentaron ese círculo a otras localidades y siguieron con esa filosofía, que era unir al profesional con la madre.

Este grupo de madres vio crecer su círculo y necesitaban organizar y componer un equipo, cada una tenía algo que aportar, cada una realizaba una o varias funciones, y con ello finalmente crearon la asociación, al ver que la respuesta era favorable, que tenían de su lado profesionales sí interesados en la lactancia y que también estaban dispuestos a formar sus propios talleres.



Y ¿DÓNDE trabaja Amamanta?

Amamanta trabaja desde los Centros de Atención Primaria para lograr que se garantice el fomento y la promoción de la lactancia materna desde la Sanidad Pública, la sanidad de todos, tal y como viene recogido en el segundo artículo de los estatutos fundacionales de la asociación.

De esta manera, Amamanta quiere realzar la importancia de los talleres de lactancia para el mantenimiento de la lactancia materna como promoción de la salud en recién nacidos, niños pequeños y madres ya que es la forma natural de alimentar y criar.



¿QUIÉNES forman Amamanta?

Son muchas personas las que forman Amamanta...

| | |
|--|---|
| <p>SALOMÉ → PRESIDENTA DE LA ASOCIACIÓN.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○ Responsable del programa de salud Materno Infantil de UNICEF. ○ <u>Una de las madres fundadores de Amamanta.</u> ○ Asesora y voluntaria en el hospital de la Fe. ○ Encargada de gestionar las diferentes comunicaciones fuera de la asociación, como hospitales, organismos públicos, proyectos de investigación referidos a la lactancia materna, colaboración con las universidades, etc. Principal función la promoción y comunicación de la lactancia materna fuera de los talleres de lactancia. |
| <p>DORI → VICEPRESIDENTA DE LA ASOCIACIÓN.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○ Asesora y voluntaria del hospital de Manises. ○ Junto con Salomé colabora y ayuda en la gestión de diferentes proyectos externos a la |

| | |
|---|---|
| | <p>asociación. Gestiona los distintos cursos monográficos y externos que llegan a la misma, tanto a nivel de difusión hacia los distintos talleres y socias de Amamanta, así como en su parte interna, en cuanto a contacto con la EVES, acreditaciones etc.</p> |
| <p>ROSARIO→ Matrona en el hospital de la FE y <u>cofundadora junto Salomé de la asociación.</u></p> | <ul style="list-style-type: none"> ○ Asesora y voluntaria en el hospital de la Fe. |
| <p>BARBARA→ TESORERA DE LA ASOCIACIÓN.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○ Asesora y voluntaria en el hospital de la Fe. ○ Encargada de la gestión de los <u>talleres</u>, es decir, ayuda y apoya directamente al taller para que éste pueda comenzar y arrancar con apoyo de la asociación, conecta unos talleres con otros para entre todos hacer balance y comentar el curso de cada taller en un encuentro de taller de talleres que se realiza periódicamente. ○ Está directamente relacionada con las empresas y organismos públicos que colaboran con la asociación. Comanda <u>el foro virtual de los talleres de talleres.</u> |
| <p>RAQUEL→ ORGANIZADORA PRINCIPAL DEL VOLUNTARIADO EN HOSPITAL.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○ Asesora y voluntaria tanto en el hospital de la FE como Manises. Intermediaria entre los distintos comités de lactancia y la asociación para la buena gestión del <u>voluntariado hospitalario</u>, teniendo en cuenta protocolos de hospital, etc. ○ raquel@amamanta.es |
| <p>CRISTINA→ SECRETARIA DE LA ASOCIACIÓN.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○ Asesora y voluntaria en la Fe. ○ Redacción y gestión de las diferentes <u>actas</u> de las reuniones tanto internas como externas de la asociación. ○ Elaboración y modificación de <u>estatutos</u> de Amamanta. ○ Colabora en la comisión de calidad de la asociación, tanto con la ley de protección de datos, acreditaciones y seguridad y cumplimiento como entidad de utilidad pública. |
| <p>PILAR→ VOCAL.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○ Asesora y voluntaria en el hospital de la FE. ○ Encargada de la gestión y realización del <u>curso anual de asesoras</u> para las socias. ○ pilar@amamanta.es |
| <p>SUSANA→ VOCAL.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○ Asesora y voluntaria en el hospital de la fe. ○ Encargada de la gestión, elaboración y difusión de la <u>web</u>. ○ Enlace principal con los distintos medios de comunicación y difusión. |
| <p>JULIA→ VOCAL.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○ Encargada del taller de elaboración de <u>muñecas</u> de lactancia realizadas a mano, por mamis voluntarias. ○ amamantitas@gmail.com |
| <p>MONICA→ VOCAL.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○ Encargada en la gestión interna de la web así como de la <u>promoción y difusión</u> de temas relacionados tanto de la asociación, como de los talleres, y de la lactancia materna en general en las distintas redes sociales, prensa etc. |
| <p>MAGDA→ VOCAL.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○ Asesora y voluntaria en el hospital de la fe. ○ Se encargaba del taller de Paterna. ○ <u>Colabora</u> con Raquel en la organización <u>del voluntariado</u> en el hospital de Manises, colabora y gestiona junto con Susana y Mónica, <u>la web</u> de Amamanta. |

| | |
|---|---|
| ANA VICENTE→ VOCAL. | <ul style="list-style-type: none"> ○ Asesora y voluntaria en el hospital de la Fe. ○ Encargada del taller de San Marcelino. ○ Colabora con Raquel dentro del comité de lactancia de la Fe. ○ Intermediaria y ayuda en la gestión y próximo voluntariado en el hospital del Pesset. ○ Organiza y gestiona la elaboración del <u>calendario anual</u> para la promoción de la lactancia materna, así como intermedia con las empresas que colaboran en la realización del mismo. ○ Forma parte de la comisión para las gestiones de <u>reclamaciones</u> y también para la gestión de la <u>calidad de la asociación</u>. |
| MJOSE LERMA→ VOCAL. | <ul style="list-style-type: none"> ○ PSICÓLOGA. ○ Encargada de gestionar con los <u>universitarios de Psicología su practicum</u> en diferentes talleres de la Asociación. |
| AMPARO→ VOCAL. | <ul style="list-style-type: none"> ○ Asesora y voluntaria en el hospital de la Fe. ○ Encargada del taller de Macastre. ○ Forma parte de la <u>comisión de gestión de reclamaciones</u>, y de la <u>comisión de calidad para Amamanta</u>. |
| IRATXE→ VOCAL. | <ul style="list-style-type: none"> ○ Encargada del <u>merchandising</u> de Amamanta, venta de libros y distintos artículos relacionados con la lactancia materna para la difusión de la misma, así como encargada de las imágenes que se difunden en el calendario. |
| NATASCHA→ VOCAL. | <ul style="list-style-type: none"> ○ Asesora y voluntaria en el hospital de la Fe. ○ Colabora con Raquel en la organización del voluntariado en el hospital de la fe. ○ Colabora con la comisión de la web... ○ Confecciona el <u>listado de apoyo madre a madre</u>, para el hospital y los distintos talleres <u>vinculados a amamanta</u>. |
| <p>El resto de la familia de la asociación lo componen efectivamente los distintos talleres vinculados a Amamanta, con sus correspondientes <u>matronas y/o profesionales</u> que forman parte de los mismos en sus correspondientes centros de salud, las <u>madres y padres</u> que los integran y participan como <u>socias/os</u> en los distintos talleres, y las/os <u>voluntarias/os</u> que están en formación ó en activo en los distintos hospitales.</p> | |



Y ¿cuáles son las principales **ACTIVIDADES** que se hacen en Amamanta?

Las actividades que viene desarrollando Amamanta se engloban en tres pilares fundamentales: Formación, Promoción y Apoyo a las madres (voluntariado y Talleres de Lactancia). El apoyo madre a madre es la actividad más importante y a la que dedica una mayor atención y esfuerzo.

TALLERES DE LACTANCIA

“Un grupo de madres que han amamantado a sus propios hijos sienten el deseo de promocionar el hecho de amamantar. Para ello, proporcionan

información y apoyo a la mujer que ha decidido dar el pecho a su hijos y se transmite a través de los talleres de lactancia”

¿Qué son?

Desde los comienzos de la evolución del ser humano, la mujer ha estado integrada dentro de círculos de mujeres, el hombre tenía una función básica de buscar el alimento para su hembra y cachorros y la mujer todo lo demás, entre otras la crianza de sus hijos. El apoyo que obtenían esas mujeres se obtenía gracias a vivir en tribu, en comunidad, entre unas mujeres y otras se cuidaban, ayudaban en los temas relativos a embarazo, parto, lactancia, crianza en general.

Con los talleres de lactancia nace una nueva forma de disfrutar de la Maternidad con verdadero apoyo madre a madre.

Es un momento de compartir con mamás que escuchan, apoyan y comprenden a cualquier mamá que viene con dudas, emociones encontradas y que estaban aparcadas a un lado, sentimientos todos ellos vulnerables en los que en la sociedad, parece ser, están como mal vistos. Pensamientos que son a la vez opuestos,

El taller es un espacio donde se reúnen semanalmente las madres con sus bebés y un profesional en materia de Lactancia Materna (ya sea profesional sanitario o no). Se comparte la experiencia, los conocimientos y el apoyo necesario para que las madres logren una lactancia satisfactoria de sus bebés y prolongada en el tiempo.

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 objetivos de los talleres son:

- proporcionar los conocimientos teórico-prácticos necesarios para amamantar con éxito.
- Reforzar la confianza de la madre en su habilidad natural para amamantar y tomar sus propias decisiones.
- Proporcionar apoyo emocional a las madres.

¿Con qué dificultades nos encontramos en los Talleres de Lactancia?

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 profesionales 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.

¿Cómo se desarrolla un taller?

- Semanalmente y con un lugar y horario fijo.
- Sentados en colchonetas en círculo.
- Realizar una ronda de participación (todos tienen que hablar)
- Tratar con respeto a los demás, escucharse, no imponer, empatizar...

¿Qué es un taller de lactancia vinculado a Amamanta?

Los talleres de lactancia vinculados a Amamanta deben cumplir unos requisitos para recibir el apoyo que la asociación brinda.

- Acogerse a la definición y a la forma de desarrollar el Taller de Lactancia y a la filosofía de nuestra Asociación.
- Deben desarrollarse en los Centros de Salud. De no ser posible deberán estar vinculados a estos a través del personal sanitario.
- Deben promover y participar en los encuentros con las madres embarazadas de su Centro de Salud.
- Ha de contar con un profesional de referencia que apoye a las madres (matrona, pediatra, enfermera, asesora) con formación en lactancia materna.
- Ha de 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.
- Ha de promover la información y la formación entre sus componentes.
- Ha de impulsar la incorporación de algunos de sus miembros al voluntariado hospitalario y/o a los Comités de Lactancia de su área.

¿Qué apoyo reciben los Talleres vinculados a Amamanta?

De forma material los talleres reciben: 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, porteo, el llanto, etc.

VOLUNTARIADO HOSPITALARIO

Los casos que llegan al taller con serias dudas y dificultades para llevar a cabo y disfrutar de la lactancia materna de forma natural, sin dolor y de forma duradera, se planteó que el apoyo que se les ofrecía a las madres podría mejorar si se realizara en el mismo hospital y durante las 72 hrs 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, sobre todo porque no olvidemos

que todavía en el S. XXI existe una desinformación latente sobre dar el pecho como algo natural y que además, el parto en sí mismo es un momento en el que la ayuda y el apoyo puede ser determinante para que no se produzca el abandono de la lactancia materna recién iniciada.

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.

Así fue como en Enero del 2007 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 y Hospital de Manises.

Por tanto, 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.

A día de hoy contamos con el apoyo hospitalario tanto en la 3ª Planta de la Torre G de Maternidad en el Hospital de la FE de Valencia, Lunes, Miércoles y viernes desde las 14.30h hasta las 17.30h, como en la 2ª planta del Hospital de Manises los martes y viernes, incluyendo también algún sábado al mes y en el mismo horario. En este año se están realizando los trámites necesarios para llevar a cabo el voluntariado hospitalario en el Hospital del Pesset.

La actividad transcurre en la sala de familiares y consiste en desarrollar un taller de lactancia donde las madres ingresadas puedan compartir sus dudas e inquietudes y las madres voluntarias las escuchan para poder ayudarlas. En caso de que alguna madre no se encuentre en condiciones de levantarse de la cama, la voluntaria puede acudir a su habitación para poder atenderla.

Las voluntarias son madres con formación en lactancia materna y que tienen práctica de apoyo a otras madres y que la han adquirido en los talleres de lactancia de sus centros de salud. Su voluntad y solidaridad con las madres en el hospital hace que ese apoyo sirva para nutrir de más experiencia a la

voluntaria y de la satisfacción que produce ver a una madre feliz con el apoyo ofrecido.

CURSO DE ASESORAS DE LACTANCIA MATERNA

El objetivo de este curso es formar a asesoras de lactancia que luego se incorporen al voluntariado en algunos de los hospitales con los que colabora AMAMANTA.

TALLER DE TALLERES (TDT)

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

La red de talleres de lactancia, vinculados a Amamanta o no, ha pasado en los últimos tres años de 11 a 92 lo que impone una coordinación y una acción en común. De forma casi natural, a partir de los encuentros de talleres de lactancia materna anuales, se vio que este tipo de acciones debían tener una mayor periodicidad. Así surgió el Taller de talleres: como una necesidad evolutiva.

Objetivos del Taller de Talleres

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

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.

Cómo funciona el Taller de Talleres

El Taller de Talleres es bimensual e itinerante por los diferentes Centros de Salud. El taller que lo desea puede solicitar que el siguiente se realice en su centro de salud. De esta manera conocemos el espacio de cada taller.

Se extiende la convocatoria a las socias y a las personas que están en talleres por correo electrónico, y se publica en la web de la asociación www.amamanta.es.

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.

¿Qué beneficios obtiene el Taller de Lactancia de la participación en el Taller de Talleres?

La participación de los talleres de lactancia en el Taller de Talleres produce un afianzamiento de la relación entre matrona/profesional y madre responsable de taller. Ambas acuden juntas al Taller de Talleres o comparten las experiencias de los mismos. Se ha demostrado que es en este tándem matrona/profesional y madre responsable donde se apoya el taller de lactancia y el que asegura su permanencia.

Las madres responsables de los talleres que acuden al Taller de Talleres se sienten cada vez más vinculadas a la asociación ya que en el Taller de Talleres se hace un esfuerzo por difundir entre las participantes todas las actividades de la asociación y se dan a conocer sus necesidades. Esta cercanía que el paso del tiempo proporciona, favorece la estrategia de que en un futuro próximo estas representantes de taller formen parte de la estructura organizativa. Esta circunstancia que se ha producido de forma natural en el Taller de Talleres asegura continuidad para la Asociación y el recambio en la estructura organizativa.

CALENDARIO

Año tras año desde la asociación realizamos un precioso almanaque con el fin de promocionar la imagen del amamantamiento. Contamos con la colaboración de nuestras socias para realizar el proyecto a todos los niveles: modelos, fotografía, diseño, promoción... La difusión que realizamos de este calendario es a dos niveles. Interno, puesto que todas nuestras socias reciben su 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



Esta es la denominación que de forma espontánea surgió para denominar una iniciativa que Amamanta comenzó a desarrollar en 2005: 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:

- Nuestros 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.
- Los juguetes con los que se entretienen los ponen de moda los fabricantes, con el interés puesto en su negocio y ganancia. Muchas veces no son educativos, no son seguros, y fomentan conductas que los padres no buscan.
- 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.
- Los hijos/hijas de las mujeres que amamantan durante 1 ó 2 años, cuando juegan a cuidar y alimentar a sus muñecas suelen colocarse sus muñecos al pecho. De lo que se ve se aprende. De lo que se juega también se aprende.
- Nuestra sociedad esta inmersa en la "cultura del biberón". Esto se traduce en que las imágenes, las palabras, las actitudes, las costumbres de nuestras familias muchas veces no fomentan en la práctica lo que de "boca" sí afirmamos. Decimos que lo mejor es alimentar el bebé con el pecho, porque la lactancia materna es lo mejor, sin embargo compramos biberones, tetinas, chupetes y abandonamos el amamantamiento de nuestros hijos ante las primeras dificultades. Con todas estas premisas, desde Amamanta nos propusimos 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 para que llegue a círculos cada vez más amplios.
- Que contribuya nuestra labor en la educación de promoción de la lactancia materna tanto entre las familias como entre los colegios, facilitando un material educativo, atractivo y que sirva de soporte para jugar a alimentar a los bebés con el pecho.

Las muñecas que paren y dan el pecho confeccionadas por Amamanta, las "Amamantitas", están realizadas por madres de la asociación que trabajan en cadena, con materiales naturales y de forma absolutamente artesanal. Las muñecas están disponibles en varias etnias, con su indumentaria correspondiente. Existen muñecas de etnia europea, africana, asiática e hindú.

ASESORIA JURIDICA MATERNIDAD Y LACTANCIA

Consultas jurídicas de la mujer trabajadora

Y después de explicar mi medio de transporte, voy a contar mis experiencias y vivencias en mis distintas estancias en este fascinante viaje, me resulta tremendamente difícil separar las estancias pues se entremezclan en mi querido viaje, además también me resulta difícil separar lo aprendido como madre y lo aprendido como alumna de prácticum pero lo intentaré. Así pues comenzaré por mi querido taller mágico de Benimamet...



"El taller es un nido que acompaña a la persona para que luego vuele"

Taller de Benimamet

El taller de Benimamet lo tutoriza mi queridísima Carmen María, gran sostenedora. Es la matrona del mismo centro de salud de Benimamet. Ella da el "toque" al taller, facilita la expresión de emociones y respeta cada uno de los miembros. Y cuando ella no puede tutorizar, un par de mamis/papis del taller se encargan de tutorizar el taller. El funcionamiento del taller es: colocar colchonetas y sábanas (normalmente lo hace Carmen María) y entramos sin zapatos al taller, entramos sin "la mochila de la vida", simbólicamente hablando, y además por higiene. Nos colocamos en círculo para que la energía fluya y en el suelo para enraizarnos a la tierra. El taller comienza con un "Aquí y Ahora", respirando profundo y

conscientemente. Se ambienta con música relajante y son 5 minutos de relajación y de respiración consciente. ¡Cuán de importante es el "Aquí y Ahora"! Es ser consciente del momento presente, de lo que se está viviendo en ese mismo instante. Y una vez destensados y acabados los 5 minutos, comienza este mágico taller. ¿Mágico? ¿Carmen María es maga? Es mágico porque cuando estás en el taller, casi todo es perfecto, los bebés se calman, las mami/papis antes de hablar están de una manera y después de hablar, sonrín. Todos nos nutrimos de las experiencias y emociones de los demás, como si se tratara de una manada. La base del funcionamiento es como en todos los talleres: se empieza por lo urgente, aquellos papis que necesitan ser ayudados y escuchados, aquellos papis que vienen por primera vez, aquellos papis que sus bebés han salido del útero,... y después, lo importante que son las experiencias de los demás. Se sigue un orden y se permite a esa mami/papi expresarse y sentir. Una vez han compartido todos su experiencia, Carmen María nos pone la canción de Deva premal: yemaya assessu, y compartimos la lectura:

"RESPIRA, serás madre o padre toda tu vida. Enséñales las cosas importantes, las de VERDAD... a saltar los charcos, a observar los bichitos, a dar besos de mariposa y abrazos muy fuertes. No olvides esos abrazos y no se los niegues NUNCA; puede que dentro de unos años los abrazos que añores sean los que no les diste. Dile cuanto LES QUIERES siempre que lo pienses... déjales imaginar e imagina con ellos...déjales reír y ríe con ellos debes dejarlos llorar y llorar con ellos...Las paredes se pueden volver a pintar, los objetos se rompen y se reemplazan continuamente, los gritos de Mama DUELEN para SIEMPRE...puedes fregar los platos mas tarde, mientras tu limpias ellos crecen. Ellos no necesitan tantos juguetes. Trabaja menos y quiere mas y sobre todo RESPIRA serás madre o padre toda tu vida pero ellos NIÑOS solo una vez"

Esta despedida del taller es precioso y emocionante, las mamas que están pasando por el puerperio (y las que no también) se emocionan, lloran, sonrín... Cada persona del taller lee una línea de este escrito. En tan poco se dicen muchas cosas. A lo largo del practicum yo misma me he emocionado muchas veces, desde que estaba embarazada (un mar de emociones) hasta hoy en día. La canción es preciosa y es recomendable para relajar a los bebés.

El taller de Benimamet cuenta de un grupo en yahoogroups, donde es el taller virtual 24h. Es un grupo de más de 400 miembros y donde se expone todo tipo de dudas, sugerencias, peticiones, información, etc....

Además disponemos algunas mamas de grupo Whattsapp, otra vía de comunicación 24hr, las supermamis, aunque también hemos admitido a un superpapi.

La magia del taller... la magia de nuestra querida matrona... la magia de esos

Padres que vienen cada martes por la tarde... madres que sus bebés ya no lo son tanto y que acuden a ayudar a las demás madres, sienten la necesidad de compartir...sin ellas no podría existir este mágico taller.

Desde que aterricé en este taller, con 24 semanas de embarazo, he aprendido muchísimo como profesional y como no, futura madre. He aprendido a menos hablar y más escuchar. A observar lo que dicen las mamis y lo que su lenguaje no verbal me dice. A tener como modelo a Carmen María, gran profesional y tranquilizadora. Me he dado cuenta en primera persona como el grupo motiva a ocuparte de los problemas en vez de preocuparte. He vivido en primera persona lo que ayuda el taller de lactancia, tan solo escuchando a los demás. Me he sentido escuchada, apoyada, observada, validada, acariciada, y sobre todo comprendida. He llorado y me han respetado y me han facilitado la emoción en ese momento. Me han alagado y me han reforzado, gracias a esos refuerzos y empujes, a día de hoy he superado mis dificultades con la lactancia y a ser asertiva.

He observado la evolución de las mamis con un antes y un después, al menos las que han acudido al taller. Las que han acudido al taller y han buscado ayuda, la han obtenido desde el respeto y el cariño, las que no han vuelto a ir al taller, desconozco. Pero hay una clara diferencia en las personas que acuden al taller y las que no, ya que la información que se proporciona en los talleres nos aporta una lactancia y crianza satisfactoria. El no vivir en una cultura popular errónea y con mitos

Al principio, en esta tan preciada estancia, iba un poco pérdida, cuando hablaban lo veía todo tan lejano que no registraba todo lo que veía y decían. Conforme pasaron tres o cuatro semanas, fui interiorizando lo que iba escuchando, viendo, pensando, percibiendo, y llego un momento que sin darme cuenta, formaba parte del taller como una embarazada más, y ya me presentaba como Soraya, mamá de Candela con 28 semanas de gestación y que tenía pánico al parto, y que no sabía en qué hospital parir... esas eran mis dudas inmediatas, aunque me estaba guardando toda aquella información de los recién nacidos para mi futuro casi inmediato. Me sentía como una más que fui a dos clases prenatales, fueron fascinantes, Carmen María es fascinante. Y llegó finales de Noviembre, pensando en cambiar de hospital para parir, con un miedo tremendo y sin nada preparado, el miércoles 27 rompo aguas. Así, sin más. Un día en el que mi marido estaba de guardia. Pero allí estaba al lado mío mi querida hermana, mi querida leona, tan frágil y tan fuerte, y la que me llevó al hospital, con 31 semanas de gestación, y yo asustada. Pero en el momento del parto, allí estaba yo, poniendo toda la información recibida, visualizando mi canal del parto, acordándome de muchas personas que me apoyaron en el taller, recordando la información del libro que Javi y Marta me recomendaron: "el bebé es un mamífero" de Michel Odent. Y allí me encontré, con una bebé prematura y sus

complicaciones y yo a tope de endorfinas, oxitocina y adrenalina y sin mi Candela. Tenía tantas ganas de poner en práctica toda esa información de mis queridos talleres, pero no era posible, hasta el sexto día no pude abrazar a Candela.



El hospital y el Voluntariado

Esta estancia fue la más agridulce que tuve durante mi practicum. Salió Candela de mi útero y no la pude abrazar hasta ese momento de la foto, 6 días después. Fue el momento más emocionante (ahora mismo se me caen las lágrimas). Sentirla con mi piel, abrazar a mi bebé de 43 cm. Y con esa carita

con la sonda gástrica. Me encontré pérdida, soy madre pero mi bebé está en la UCI. Me sacaba leche en una sala con sacaleches y más madres, y allí fue duro porque cada 3h te sacas leche para tu bebé pero además la leche que te sacas es poca y tuve que pedir donante de leche. Desde mi memoria quería dar las gracias a esas mami que donan su leche para bebés prematuros como Candela y así que obtengan el mejor alimento del mundo. Pues en esos días tienes pensamientos muy negativos y culpabilizadores: no puedo alimentar yo sola a mi bebé, qué habré hecho mal, cómo evolucionará Candela, ¿todo irá bien? no tengo leche, ¿podré cuidar de ella? ¿Tendrá alguna dificultad para vivir? ¿Padecerá diabetes como yo? etc, etc, etc... Muchos pensamientos negativos. Y ya no digo cuando nos despedíamos de ella por la noche, día sí y día también me iba llorando. Y a la mañana siguiente, pensando: por favor, que haya evolucionado favorablemente, que tengan noticias buenas... y si era así, el día era bueno, con lo cual, todos los días eran así, y todos los días eran favorables. Además, doy gracias a mi gran compañero, amigo, marido, confidente marido, que me sostuvo en los peores momentos y no mostró debilidad en ningún momento, fue mi gran pilar. Cuando estuve en planta, me apunté en la lista de Amamanta, quería saber el tema del sacaleches. Y allí vino Iratxe, a mi habitación, y pude desahogarme con alguien que me tocó la pierna, me sentí tan a gusto con ella escuchándome! Y lloré y me sentí mejor. Y allí pude experimentar en primera persona el Voluntariado. Supongo que como observadora habría visto el funcionamiento, pero no tiene nada que ver el experimentarlo. Una sala con las mami que estaban apuntadas, dos de ellas (una era yo) sacándonos leche para nuestros bebés que estaban en neonatos, y el resto con sus bebés. Iratxe ayudando a las mami, corrigiendo posturas, solucionando dudas, eliminando mitos, proporcionando apoyo y tranquilidad. Yo eché de menos ese apoyo en la unidad de neonatos, salvo cuando estuvo mi más preciada Mari Cruz, enfermera de Neonatos, asesora de lactancia y amiga del taller de Benimamet. Y además, he de añadir, a mi madrina, Sara Sevilla, que estuvo en contacto conmigo desde el primer día, escuchándome y apoyándome. Quería hacer mención a la ayuda recibida por la voluntaria Iratxe, la gran labor que hace el voluntariado apoyando a la lactancia materna a las nuevas madres. Aunque, después de la experiencia vivida, las madres que se sacan leche y amamantan en neonatología, también necesitan ese voluntariado, porque allí pasamos estrés porque la mayoría del personal no lo hacen con tacto y te dan soluciones como son las pezoneras (que a corto plazo muy bien pero luego es difícil de retirar). El hospital es la primera toma de contacto con tu bebé y es allí donde surgen los miedos y las dudas, y quien mejor que una "madrina" o una voluntaria para apoyarte. Preciosa labor el voluntariado. Es algo que me gustaría hacer si pudiera al año que viene, junto al curso de asesoras.



Vuelta a casa con Candela....

Y una vez fuera, con tu bebé prematuro, tomando leche en biberón porque no tiene fuerza para engancharse a la teta, se derrumba todos los esquemas y las expectativas como madre. ¿Qué era para mí ser buena madre? Para mí el ser buena madre, además de darle toda la atención y darle todo mi cariño y mi amor incondicional, era que tomara de mi leche... entonces, si no podía... ¿ya no era buena madre? Sí que lo era pero no me sentía bien, no me sentía útil, perfecta para Candela, no tenía suficiente leche y tenía que tomar leche de fórmula...y después de unos tres meses hablando de la mejor leche del mundo que es la de la madre, ¿tengo que dar a mi hija leche de fórmula? NO QUIERO! Mi esquema de alimentación se derrumbó, yo quería pero no tenía suficiente y tenía que estimular al pecho, pero empezó las irritaciones, mastitis, grietas, la lactancia dolorosa que había visto en las mamis de los talleres... NOOOO. Y, como dice Carmen Maria, empecé a "ocuparme" en vez de "preocuparme". ¡Cuánto dolor! Pezoneras, glucemias altas, mastitis, y Candela sin coger peso... Y mis queridos talleres dándome todo el apoyo del mundo y sobre todo mi madrina Sara y Vanesa, que puedo decir que tuve como dos madrinas. El papel de madrina fue muy importante para mí, ya que me sentí sostenida, informada, apoyada y acompañada en estos meses de lactancia dolorosa. Y empecé a relactar, ¿y eso de relactar? Todas las personas que me veían me lo preguntaban, y yo: esto es de los talleres de lactancia. Y, además, dos personas que me han ayudado a seguir con la lactancia y gracias a Amamanta y a sus talleres, me recomendaron ir a la Unidad de Lactancia del Pesset, donde acudí por urgencias con una mastitis muy fuerte. Y allí me ayudaron (y aún me ayudan) con la alimentación de Candela, pero sobre todo, con mi bienestar físico y emocional. Gracias Maite y Cinthia. Luego explicaré un poco más en mi estancia en el Taller del Pesset.



Taller de Paterna

El taller de Paterna lo tutoriza las madres. Mi contacto es Etna, asesora de lactancia, mamá de dos niños. La primera vez que escuche a Etna me parecía super hippie ya que tenía otra idea de crianza y alimentación de bebés. Fue mi primer taller de lactancia que asistía. Tuve mi primera sensación extraña: ver amamantar. Hoy en día me asombro de aquella sensación. ¿Ver como una mamá se desnuda y le da a su bebé su leche por un pezón? Sólo en las películas. Pero por eso lo elegí. Voy a explicar un poco como funciona el

taller de Paterna y luego cuento mis sensaciones y emociones en los talleres. Pues el taller de Paterna funciona como todos los talleres, nos sentamos en las colchonetas, nos descalzamos y empezamos la ronda. Aquí no se suele hacer el aquí y ahora, por ahora. La sala es muy pequeña, y si además se entra con carros, pues más pequeña todavía se queda. Quien tutoriza puede ser una asesora de lactancia o alguna mamá que se ofrece. Todas las mamás o papás son válidos para tutorizar, simplemente hay que tener en cuenta: la participación excesiva y escasa, mantener el orden y el clima distendido (que se escuche a la persona que le toca y que no se hagan corrillos), diferenciar lo urgente de lo importante (hay temas prioritarios, pero todo se trata) y agradecer la participación. Este taller tiene mucho mérito, son muchas madres las que acuden y la implicación es impresionante. Muchas madres continúan viniendo al taller aunque ya hayan destetado a sus bebés, simplemente por el hecho de compartir y apoyar. Aquí he visto muchas mamás con mucha necesidad de apoyo y ayuda, tanto en el enganche del bebé al pecho, los problemas que surgen en el amamantamiento, así como apoyo emocional. Además se tratan temas de crianza. En este taller he visto como madres que sus bebés tan sólo son 6 meses más mayores, han ayudado a otras madres, solo ellas, sin ningún profesional sanitario por medio. Este taller, en mi opinión, tiene un mérito especial (como otros que no hay ningún profesional), las madres que acuden jueves tras jueves y si alguna no puede, lucha para poder acudir y ayudar a esas madres que acuden con urgencia. Además, este taller dispone de página Facebook y grupos whatsapps las 24hr donde todos los días se ayudan y se resuelven dudas, aunque se fomenta el acudir al taller ya que el contacto y los resultados no son los mismos.

En este taller lo que no se fomenta es lo de amadrinar, ya que las asesoras de lactancia ya no están o no pueden venir, y es un tema que lo estamos informando de nuevo. Además, a diferencia del taller de Benimamet, apenas vienen mamis con hijos de 2 años que ayuden con su experiencia, la mayoría que vamos son madres de alrededor de 1 años. Pero de todas formas, es positivo el que vayamos madres de esta etapa pues es un futuro más cercano y podemos ser referencia para las madres que vienen con bebés recién nacidos.

En este taller he encontrado mujeres increíbles, que nuestro contacto ha ido más allá. Se hace tal apoyo y cercanía que cambian nuestras ideas y creencias. Y de esas creencias, creamos una nueva crianza y un nuevo pensamiento.

Actualmente, se está actualizando este taller el cual va a ser tutorizado por cinco o seis madres. Una de ellas soy yo, estoy tan implicada y con una necesidad de ayudar a esas nuevas madres y embarazadas, para que inicien y mantengan la lactancia materna, pienso que con mi experiencia puedo

aportar mucho. Además, estamos valorando en hacer otro día de taller en otro centro de salud de Paterna y hacer talleres temáticos dedicados a las necesidades emocionales y otro tipo de necesidad. Todo esto está en proyecto.



Taller del Hospital Pesset

En este taller, tuve el placer de asistir. Lo tutorizan Cintia y Maite, enfermera y doctora de la unidad de lactancia del mismo hospital (comentado anteriormente). Acudí al taller una vez porque se solapaba con el Taller de Benimamet. El taller tenía el mismo funcionamiento que los demás, pero había más problemas de lactancia que en los otros. Al ser un hospital y la unidad de lactancia allí, las mamás que iban casi todas iban con mastitis, grietas, perlas de leche, frenillo, ... y observé en ese mismo instante que si había un problema de frenillo, Cintia (la enfermera) por ejemplo la derivaba a la consulta porque allí estaba Maite atendiendo a las mamás y bebés que tenían problemas. Observé la gran funcionalidad y a la vez la abundancia de mamás con necesidad de ayuda.

Curiosamente, la vez que fui a la unidad de Lactancia y me hicieron el cultivo de la leche, tres días después, Amamanta hizo dos charlas: anquiloglosia y mastitis. La charla de anquiloglosia fue impartida por Maite y la de mastitis por Prosarch (laboratorio). Fue muy interesante y formativa para profesionales como para madres. Pude conocer a priori los tipos de mastitis y luego, al saber los resultados del cultivo de leche, pude poner en práctica lo que se comentó en la charla.

Y taller tras taller, fui observando cómo evolucionaban esas madres que entraban en el taller, cómo cogían fuerzas y eran más asertivas con su entorno. Cómo gracias al taller, como me pasó a mí, somos más sabias y empoderadas. Tenemos herramientas necesarias para cubrir las necesidades de nuestros bebés y no seguir con los mitos que iban en contra del apego seguro (Ese apego investigado científicamente). Gracias a los talleres la sociedad (empezando por nosotras mismas) está cambiando. Las madres que acudimos a los talleres tenemos más información de lo que es "normal" y lo que puede ser patológico, y con ello, menos visitas al Pediatra.



Mis emociones, mis sensaciones, mis pensamientos...

Voy a comentar brevemente todo aquello que he ido sintiendo al cabo de estos meses... Pues el primer día que acudí al taller de Paterna y vi qué dinámica se hacía y qué es lo que era, sentí como que no iba conmigo, que estaba muy lejos hasta que yo llegara a ese punto. Cuando las mamis hablaban de mastitis, de dolor de los pezones, de grietas, del enganche... lo veía tan de lejos, como que a mí eso no me iba a pasar. Y eso de dar pecho, me gustaba pero aún no lo tenía claro. Pero ahí estaba yo, con mi barriga y mi dolor espalda, además de incómoda porque estaba sentada en la colchoneta. Y empecé en el taller de Benimamet, observando a Carmen María como hablaba, como "nutría" al grupo, como las madres se empoderaban después de llorar. Yo escuchaba los testimonios, y cuando había problemas me parecían lejanos, como que a mí no me iba a pasar, yo centrada en mi miedo al parto (compartido con mi taller) y pensando en mi baja para poder disfrutar del embarazo porque con el trabajo, las clases y los médicos no podía disfrutar del embarazo. Y poco a poco, observando y escuchando, empecé a tener claro que es lo que quería, opté por una crianza natural antes de que Candela llegara al mundo. Opté por otra crianza distinta a la que había imaginado. Me di cuenta que lo que sabía hasta el momento, era cultura popular, era desinformación.

He observado durante estos meses muchos cambios en los padres, desde que la madre está embarazada a cuando su bebé tiene unos meses. Observé diferencias entre una madre cuando ha ido a talleres de lactancia cuando estaba embarazada y una madre que acude por primera vez desesperada a un taller cuando su bebé o su pecho ya están con problemas. La información que un taller da es muy importante, además de que te sientes arropada, querida, escuchada, mimada, nutrida, sostenida... coges las riendas de tu parto y de tu maternidad, coges fuerzas como madre y mujer. He visto cambios en una sola tarde, de entrar una madre cansada, triste que no entiende a su bebé, que no se engancha, con sangre en los pezones, y una vez escuchada y que ha llorado (un buen destensador) todo fluye, fluye el enganche, fluye la madre, sus ojos brillan, su postura cambia, y el niño se calma. Es impresionante como el puerperio puede afectar. Afloran emociones y pensamientos autodestructivos: no puedo, no soy capaz, no sé hacerlo, soy una mala madre, tengo la culpa... Los pensamientos negativos automáticos pueden desencadenar en una maternidad no satisfecha, el pensar que no puedes, que no eres capaz, y en los talleres eso se trata indirectamente, se escucha a la madre y se hace ver todas aquellas cosas que hace bien por su hijo, las que por ahora sí que ha sido capaz, y poco a poco va mejorando. Y ese cambio lo he observado. Ese cambio yo lo he vivido en persona, cómo he necesitado ir al taller para poder abrirme y compartir por lo que estaba pasando en ese momento. Además durante este viaje he sentido el apoyo de mi querida madrina Sara en muchos momentos que he

querido abandonar la lactancia materna y otros momentos tan duros como fue la prematuridad de Candela. Recuerdo el momento en que mi marido y yo la elegimos. La elegimos a ella por su mirada, por su forma de hablar, por su sabiduría, por su cariño... resonaba en ella cada vez que la miraba, y le pedí ser mi madrina.

En los talleres se hace mucho énfasis en cambiar la lingüística, en reformular los enunciados en positivo cuando se dicen en negativo. En debatir la evidencia de una idea negativa en contra y a favor. En normalizar los problemas y no restar importancia a ningún problema, ya que ese problema es muy importante para esa persona. En hacer rapport a la mami o papi que habla, en dar feedback, en escuchar activamente. En dar apoyo social, **SOBRE TODO**, el ser parte de su red social. Ya sabemos cuán de importante es tener una buena red social, y en los talleres obtienes ese apoyo porque te sientes comprendida. Todo esto me lo he aplicado a mí, como psicóloga pero sobre todo como PERSONA (todo mi ser y todos mis roles). Te nutres de otro entorno, te sorprende sentimientos encontrados y con emociones que no controlas, con pensamientos que te resuenan y que no te gustan y quieres cambiarlos (gracias a todas esas personas que componen mi círculo de meditación).

Los temas que se hablan en los talleres habitualmente, además de la lactancia son: peso, comida, dormir, destete (pocas veces), cómo afecta el entorno, dientes, la vuelta al trabajo, la conservación de la leche materna, entre algunos. Pero algo muy común pero latente que he observado en los talleres es que eres Madre pero no encuentras a tu Mujer. Parece que de repente se haya esfumado tu parte MUJER y entonces te sitúas en otro rol diferente: MADRE, que depende ese bebé de ti las 24hr, que no te da tiempo ni a mirarte al espejo, que tu casa está desordenada y sucia, que no tienes tiempo de nada, que no tienes relaciones sexuales porque tu bebé está al lado y necesitas descansar (tema sexualidad está pendiente), que ya no puedes hacer la vida que llevabas antes porque ya no estás sola, está ese bebé que por el contrario, quieres pasar todo el día con él, que lo amas, que no quieres empezar el trabajo porque quieres estar con él,,,, tantos pensamientos contradictorios... Sería interesante hablar del papel de MUJER/MADRE en los talleres, ya que cuando se desborda emocionalmente, esto tiene algo que ver. Podría resultar interesante hacer una charla de identidad, de esquema de madre, de esquema de mujer, de sus conceptos, etc.

Todas estas estancias durante el viaje han sido espectaculares, he conocido a personas que hoy en día forman parte de mi red social. Me he implicado en todas ellas y este viaje solo acaba de comenzar. Visitaré cada estancia hasta que mi viaje me guíe a otras estancias más. Y, ¿qué llevo de equipaje? ¿Qué guardo en la maleta? Pues he ido

guardando conocimiento, información, aprendizaje y sobre todo, muchos números de teléfono.



Biblioteca

Este equipaje es muy preciado para mí, pero a la vez no sé donde está los límites de mi conocimiento, de lo que he ido leyendo de artículos, de lo que he interiorizado en los talleres, de lo que María José Lerma nos ha regalado, de lo que Cintia y Maite me han dicho mientras me trataban la mastitis, de lo que he leído en mis grupos whatsapps o el gran groupyaho de Benimamet, de lo que me ha aportado mi círculo de meditación surgido desde el taller de Paterna, de las palabras tan únicas y puntuales que dice Carmen María, de lo que he oído de mis queridos padres y madres, o de los tantos libros que he leído mientras amamantaba a Candela...



Pintará los soles de su camino.

Cuando comencé a leer este libro, me pareció muy ligero, libre de peso, breve, entretenido, fresco, con otro aire. Las ideas que me han llamado más la atención fueron las alas de los bebés. Como explica la autora la independencia de nuestros bebés, como criar en libertad y respeto a nuestros hijos. Además el papel del círculo de mujeres. Dio la casualidad que en ese mismo momento, un grupo de madres y yo comenzamos con el círculo de mujeres. Recomendadísimo el libro por sus dibujos, su frescura y como en tan pocas páginas da otro punto de vista de la crianza.



Rosa Jové: "Dormir sin lágrimas"

El bebé tiene su ritmo de sueño, no hay sueño igual, como tampoco dormimos nosotros igual. La autora explica las fases del sueño de un bebé, niño, adulto y persona mayor. Lo que me quedé con el libro es cuando queremos que el bebé se adapte a nuestras necesidades y no al revés. Un padre que llega de trabajar a las 20h y quiere que su bebé o niño esté jugando con él y además que se vaya a dormir cuando los padres quieran. Cada bebé y niño tiene sus pautas del sueño. Además, lo importante que es que se tenga una buena higiene del sueño. Es un libro que tranquiliza y resuelve dudas a los padres primerizos como en mi caso, y además entiendes por qué los niños por la noche maman más que por el día.



Michel Odent: "El bebé es un mamífero".

El libro me lo leí antes de ponerme de parto. Unos diez días aproximadamente. Menos mal que me lo leí porque no me dio tiempo a la preparación al parto y este libro me ayudó a recibir el parto sin ese temor

que tenía. Gracias a este libro visualicé mi canal de parto para ayudar a Candela a salir de dentro, pude entender mi sensación de querer levantarme y ojalá hubiera podido levantarme (tuve que estar tumbada porque "me pararon el parto". Pero al menos, sé que hay más opciones. Al menos sé que si no hubiera sido prematura y yo tener diabetes, hubiera estado más fuerte para decidir sobre mi parto, pero creo que las circunstancias me hicieron ser más flexible y ser guiada por los médicos.

El libro es muy interesante, te explica los beneficios de un parto natural y respetado, el papel de la matrona y el clima del parto. Lo que no estoy tan de acuerdo fue el papel del padre (o al menos eso entendí) que comenta el autor. Estoy convencida que si el padre del bebé está implicado y además conectado con la madre, creo que puede favorecer a una tranquilidad y además, ¿por qué apartarlo de este momento? ¿No se merece estar al lado de su mujer y de su bebé? Creo que si en esto ya lo apartamos, puede ser un arma de doble filo porque puede ser que no se sienta aceptado en esa diada madre-bebé.



Lise Bourbeau: "Obedece a tu cuerpo, Ámate"

Este libro lo estuvimos trabajando con Maria José Lerma. Es muy interesante. Es como un libro de consulta para que cualquier persona que sufra de un malestar o enfermedad pueda averiguar de una manera sencilla y rápida la causa profunda de su problema. Como si tratamos a la enfermedad como la somatización de los bloqueos emocionales.

Para empezar a trabajar había que formularse unas preguntas que plantea la autora sobre el bloqueo físico, el emocional, el mental y el espiritual. Estuvimos hablando Mapi y yo sobre enfermedades más fuertes y frecuentes e íbamos viendo nuestros bloqueos. Es muy interesante tratar la enfermedad desde este punto de vista no clásico.

Además, es muy útil para entender a las madres cuando vienen con un problema en el pecho o algún dolor específico, porque como psicóloga podría lanzar hipótesis a la mamá para que indirectamente sea consciente de ese posible bloqueo emocional ya que en el puerperio surgen pensamientos y emociones contradictorios.



Louise L.Hay: "Sana tu cuerpo"

Este libro es muy similar al de Lise Bourbeau pero con el añadido de una afirmación positiva. Digamos que sería como nuestro mantra. La enfermedad tendría una causa probable emocional y ahí tendríamos que trabajar, creando un nuevo patrón de pensamiento. Muy interesante e útil para ayudar a las madres.



Carlos González: "Un regalo para toda la vida".

Este libro lo tengo como la enciclopedia de los primeros años de vida de Candela. Es como un libro tranquilizador, en el cual se trata temas importantes como los que se trata en los talleres: peso, lactancia, alimentación complementaria, problemas de lactancia, sueño, el llanto, etc... Es el libro más recomendable en los talleres junto con el de Paricio: Eres la mejor madre del mundo (mi próximo libro de lectura)



Carlos González: "Mi niño no me come".

Este fue de los últimos que leí. Me interesé porque Candela en breve iba a empezar con la Alimentación complementaria y en los talleres se comenta mucho de que mi niño no come, que sólo quiere triturado, que sólo come tetita y mi familia me dice que si pasa hambre, etc.. y fuera de talleres, en la propia familia, también veo ese problema... entonces pensé: hay que documentarse. Y en los talleres empecé a oír el método BLW: el niño come solo cuando y lo que quiere. Respetar al niño. Entonces, Marta y Javier hicieron un resumen sobre este libro y demás artículos y otros libros. Y me parecía buena idea. Entonces empecé a leer este libro y de todo lo que leí me quede con: NO HAY QUE OBLIGAR. Pienso que cada niño come a un ritmo (como en la lactancia materna) y además necesita otras cantidades que otro niño (por no hablar la diferencia de cantidad con un adulto). Además no ridiculizar a un niño con la comida: que si eres pequeñajo, que te va a ganar fulanito, que no comes nada, que te voy a castigar... y luego reforzar o castigar con comida: que si te lo comes todo tendrás una chuche, que si no te lo comes lo tendrás para merendar, etc... El comer es como el sueño, respetar al niño lo que necesita. Interesante libro, yo ya lo estoy poniendo en práctica dentro de mis posibilidades.



Stephanie Mines: "Todos vivimos en shock".

El libro me pareció interesante cuando Maria José lo comentó, pero en cuanto comencé a leer no me atrajo nada. Creo que no era mi momento de leer ese libro, de hecho lo tengo aún en casa para leer. Puede resultar ser muy útil.



Curso de asesoras

Tuve el placer de acudir a dos clases del curso de asesoras. La primera la realizó Maria José Lerma con la biología del

amor. Hablé sobre de la oxitocina, noradrenalina y la dopamina, todas ellas implicadas en el amor hacia tu pareja como hacia tu bebé. Y luego Carmen Maria hizo la importancia del acompañamiento. Y acudí a otra clase del curso de asesoras que fue la del Parto y lactancia, Importancia del contacto inmediato y como ponente Rosario.

El momento que fui a esas clases me parecieron muy chulas y formativas, pero hoy en día, me he planteado realizar el curso de asesoras para ayudar a otras madres porque me voy a hacer cargo, junto con otras grandes mujeres, del taller de Paterna, y me gustaría poder tener la formación adecuada.



Reuniones con Maria José Lerma

No tengo palabras para describir estas reuniones. Me quedo boquiabierta con esta pedazo de mujer, madre, psicóloga...

He ido a esas reuniones en Villamarxante cargada de energía, con gran expectativa, con los oídos bien abiertos y receptivos. Maria José aporta paz, DULZURA, sabiduría, aprendizaje, consciencia, afecto, amor, normalidad, etc... Estaría así un buen rato. Estoy agradecida por mi tutora externa del practicum, me he llevado un gran regalo. Y hablar de mi compañera-amiga Mapi, tan joven y tan sabia, empática y gran escuchadora. Me ha enseñado a ser más sensible y menos critica. He sentido que el tiempo no existía en esas reuniones. He sentido como se removían emociones y pensamientos escondidos, como veía la solución cuando estaba rígida mentalmente, como visualizaba el insight del problema... Hemos trabajado nuestras creencias (Crear es crear), ideas, pensamientos, el papel del psicólogo en los talleres de lactancia, mi parte de sujeto de experimentación y mi parte psicóloga en los talleres (qué difícil). Hemos trabajado nuestras "casillas marcadas", nuestras propias limitaciones, la observación y el lenguaje no verbal, la comunicación, etc., etc., etc.



Tutorizar taller

Aquí empieza el plasmar todo lo que he ido aprendiendo durante mi viaje. Toda la información que he recogido la he puesto y la voy a poner en práctica durante el tiempo que sea necesario. Ya he tutorizado un taller junto con una gran madre y mi experiencia de ese día fue que pude ayudar a varias madres, pero concretamente a una madre con el dolor del pecho... ifue impresionante! Qué

sensación más satisfactoria el poder dar apoyo. Hasta ahora tan solo había recibido pero ya estoy empezando a dar, ya me veo necesitada y preparada para dar apoyo. Pude ayudar a una madre a que cambiando la postura, tranquilizándola, no invadiendo su espacio, pidiendo permiso, respetándola y respetando a su bebé, con tono tranquilizador, acariciando su hombro para relajarla, mirarla en silencio... conseguí que no le doliera. Hago hincapié a este hecho porque fue muy satisfactorio ya que a mí me ha dolido mucho y he pasado por ahí, así que el "no dolor" es lo mejor que te puede ocurrir cuando estas con tu bebé porque ahí es cuando no te importa que se despierte para mamar, cuando nadie te dice: déjalo, no sufras, cuando es satisfactorio alimentar a tu bebé mediante el contacto con tu piel...

A partir de ahora, me he comprometido a tutorizar el taller de Paterna junto con otras madres fuertes, sabias y empoderadas. Tenemos muchas ganas de llevar el taller lo mejor que podamos, satisfacer las necesidades de esas madres que necesitan a alguien, apoyar la lactancia materna y una crianza natural y desde el respeto, de realizar talleres temáticos y aportar ideas nuevas. Que haya orden, respeto e información. Facilitar la expresión de la emoción en los talleres y que no se quede en preocupaciones. Y que en vez de preocuparnos... ¡OCUPARNOS! Acabar con la rumiación de algún problema.

Con la maleta sin peso físico llena de experiencias y con todas esas estancias recorridas, llego a mí persona, a mí ser viajante por mí maternidad, ¿qué he aprendido como psicóloga? a ¿qué puedo aportar como psicóloga en estas estancias?, ¿con qué "carburante puedo llenar el vehículo AMAMANTA"?



Formación de los tutores, dar herramientas y recursos a los tutores para que tutorizasen. Formar en técnicas de consejería: escuchar activamente a la vez que se observa el lenguaje no verbal, comprender a la persona que está contando su historia (aunque para nosotros no sea un problema, para ella sí que lo es) y resolver en el caso que se pueda (si se tiene los conocimientos y habilidades necesarios)



Lo que yo creo, mis pensamientos crean. Es importante dar hincapié en los talleres que cuando creemos en algo (soy mala madre, no valgo, quiero dar pecho pero a la vez no quiero porque me resta tiempo...) damos pie a pensar en ello y finalmente nuestras conductas irán dirigidas para llegar a esa creencia. Es importante para cambiar algo que no nos gusta, "desactivar esa casilla marcada", es creer en lo que nos gustaría y entonces crearemos otros pensamientos y otras conductas. A mí me ha

pasado con la lactancia materna y con muchas cosas más, pero lo importante es ser consciente de esa creencia que no nos deja avanzar.



Gracias a los demás nos confirmamos como personas.

En los talleres se habla del entorno, de la sociedad... Con ello desplazamos nuestro locus de control al exterior y nos quejamos y no nos hacemos responsables de nuestras conductas, pensamientos, creencias. Se habla de que las personas cuando damos pecho nos dicen que si son diez minutos, que si ellos le han dado biberón y se han criado bien sus hijos, que si... pienso y creo (ya estoy creando) que no lo hacen de mala intención, tan solo se están confirmando como buenos padres, es decir, que ellos hicieron tal cosa con todo el amor del mundo, y entonces, años después, con resultados de investigaciones, con adelantos, con otra forma de criar, aparecen sus dudas y sus miedos: ¿qué yo lo hice mal?. Así que pienso que hay que ser más empático con nuestro entorno cuando nos digan eso y asertivamente agradecer sus consejos.

Por cierto, la sociedad la formamos nosotros mismos. Si queremos cambiar la sociedad, tenemos que empezar por uno mismo.



Cuando ayudas al otro, te ayudas a ti mismo.

El gran poder del apoyo social. En los talleres se ayuda al otro, y haciendo esto te ayudas a ti mismo. Estas validando tus habilidades y capacidades, estas valorando tus características de personalidad, estas definiéndote positivamente.



Algo que he aprendido también es lo importante que es el conocer el sí mismo. Cuando hablas con alguien y te resuena o te molesta, tenemos que parar a mirar a nosotros mismos. ¿Por qué me ha resonado eso? Sería la ley del espejo. Cuando algo nos molesta, deberíamos agradecerlo ya que sería los mismos en nosotros pero en el subconsciente, y podríamos trabajarlo. Si me afecta algo, allí tendremos que ir. Pienso que es algo que tendría que ser asignatura obligatoria en el colegio, el conocer se a sí mismo.



Lactancia es más que amamantar y por eso es muy importante conocer los motivos del fracaso de la lactancia materna: el estrés (enseñar técnicas de relajación), papel mujer/madre, nuestra red social, exigencias a nosotras mismas... Los problemas emocionales que surgen en el

post-parto hacen que somatizamos en problemas de lactancia. Importante conocer los motivos para evitarlos o paliar las consecuencias que derivan en una lactancia no satisfactoria o el abandono de la lactancia. Sería interesante el saber, además, los motivos por qué no se da leche materna para hacer una contraposición y así resaltar los beneficios de la lactancia. Esto sería un trabajo de la matrona desde el embarazo ya que a talleres no suelen ir mujeres con lactancia de fórmula.



Se observa que a los talleres acuden gente con la misma frecuencia (sintonía) que la persona que suele tutorizar, ya que según como abordemos el taller, se hará más hincapié en la emoción, en lo físico y/o ambos. Es curioso, en los talleres que he asistido, en Benimamet suele ser ambos aunque mucho el emocional porque Carmen María favorece la expresión de la emoción. En Paterna se trata ambos, aunque también suele predominar el emocional. Sin embargo, o al menos el día que estuve, en el del Pesset predomina más el físico, no se sabe si es porque es un hospital o porque al haber tanta gente solo se abordaba el tema físico.



Talleres con figuras de referencias y no.

Los talleres con figuras de referencia como son profesionales, las personas que asisten a él pueden depender del profesional. Las personas que acuden a los talleres, acuden por un motivo: solucionar un problema, buscar apoyo, una duda, por probar, por pertenencia de grupo, por practicum (como fue en un principio mi caso), por tener la necesidad de ayudar al otro, ... Si necesita solucionar un problema físico, normalmente acudirán a un taller donde esté tutorizado por un profesional sanitario, si busca apoyo le dará igual ir a un taller u otro,... es positivo que haya variedad para los diferentes puntos de vista de las personas. Además, las personas pueden pasar por diferentes fases como es mi caso: taller de lactancia porque empecé a hacer mi plaza practicum (no sabía si iba a dar teta), luego me olvidé de mi practicum y quería resolver dudas sobre embarazo y parto (lactancia y sus problemas los veía lejos), cuando tuve a Candela acudí al taller de Pesset (y todos los demás) por tema de solucionar problema físico (el emocional lo estaba cubriendo con mi madrina y los talleres de Paterna y Benimamet) y hoy en día acudo a taller por necesidad de ayudar al otro...



¿Y un psicólogo/a como personal sanitario tutorizando como tal un taller? Fue una pregunta que me planteé, ya que pienso que se

ayudaría mucho a nivel de esquemas conceptuales, emociones, pensamientos negativos automáticos... pero puede que sea un arma de doble filo, ya que irían al taller para terapia en vez de para problemas de lactancia y de crianza, o buscarían la deseabilidad social en el/la psicólogo o al revés, no hablarían por si mienten y se creen que podrían descubrirle... mitos populares de la psicología.



Cuando una mujer es madre, pierde muchos reforzadores positivos (tristeza posparto) al igual que gana muchos otros, pero estos son desconocidos aún. Pienso que es importante informar a las embarazadas lo que van a vivir durante la maternidad (Sobre todo los primeros meses), pero de manera constructiva y seria, y además darle alternativas para afrontar ese cambio. Observo la expresión facial de las embarazadas cuando hablamos de los problemas de la lactancia, del sueño, etc... Creo que no ayudamos para elegir la lactancia materna. Sería interesante, el tutor o tutora que busque en la persona que viene con problemas, algo positivo que está pasando, y así podemos cambiar la lingüística de la persona que está con problemas y convertir la afirmación negativa en positiva.



Investigación: cultura popular

Hay un cuestionario (Cuestionario de teorías cotidianas sobre la educación y el desarrollo infantil) que pregunta sobre el conocimiento popular sobre el desarrollo humano (Triana, 1993) Sería interesante ver qué diferencias existe entre padres que acuden a talleres de lactancia y padres que no acuden. Mi hipótesis es que si que hay diferencias. En los talleres se mueve mucha información ya sea de padres sabios o de talleres temáticos con grandes profesionales.



¿Qué pensamientos hay cuando tenemos problemas en la lactancia?

Me parece interesante el recoger lo que siente una madre cuando pasa mastitis, grietas, perlas de leche, etc... y cómo lo afronta. Muchos abandonos de lactancia son debido a esto, pero si se trabaja duro no sólo en lo físico si no en lo emocional, pienso que salvaríamos muchas lactancias maternas. Saber cómo ayudar emocionalmente a una madre en estas circunstancias me parece importante. A mí, personalmente, me ayudó el llorar y descargar tensión. Además, el saber que el dolor iba a durar tan solo dos días ya que era una mastitis recurrente. Y sobre todo, para no

abandonar la lactancia cree mis frases de motivación: "soy mamífera, soy mujer, soy madre. Yo puedo amamantar como mis antepasadas y demás mujeres que me rodean han podido. Soy como una leona que amamanta a sus cachorros. Yo puedo. Yo valgo." Me lo repetía cada vez que me ponía a Candela en el pecho y sabía que me iba a doler.



Temas que se podrían trabajar:

La asertividad para que tu entorno te respete tu maternidad y crianza. Se podría trabajar con role-playing. Se podría explicar qué es la asertividad y cómo actuamos (sumisos, agresivos, asertivos), cómo nos afecta lo que nos dicen y cómo entender al otro, y cómo responder asertivamente a cuando nos sentimos atacados (cambiar esa percepción de ataque para poder responder adecuadamente).

Esquema mujer-madre. Me parece interesante, ya que cuando eres madre, tu mujer se queda escondida.

La importancia de nuestra red social. Se podría hacer una práctica de la red social de cada uno y analizar que tipo de apoyo nos proporcionan. Sería positivo saber con qué personas contamos alrededor y por otro lado, observar qué personas apoyo social perjudicial. Me viene a la cabeza violencia de género, cómo detectar las señales de violencia de género (aunque no creo que acudirían a talleres de lactancia).

Otro tema podría ser el duelo por muerte prenatal y postnatal. Por desgracia he tenido que vivir muerte postnatal de un bebé de una gran amiga. No me puedo imaginar cómo de doloroso ha tenido que ser para ella y para su marido. No he sabido cómo ayudarles, tan solo estando ahí. Pienso que es importante sanar ese duelo para que se resuelva y poder seguir adelante. El duelo es algo tan desconocido para mí que por otro lado me gustaría saber más. Es muy importante saber acompañar a esa madre y a ese padre que han perdido a un hijo que es tan amado y a la vez tan desconocido.

Reflexión final:

Me ha resultado difícil redactar la memoria. No encontraba el momento de sentarme y escribir todo lo que me ha pasado y lo que he aprendido en estos 8 meses. No he llevado al día la memoria porque no he podido, pero es que llegó un día que desaparecí como alumna de prácticum de Psicología y me convertí en Soraya la mamá de Candela. Entonces empecé a interiorizar los temas que hablaban, a expresarme como

madre, a sentir como parte del grupo. Sí era alumna de practicum creo que me hubiera perdido muchas cosas.

Como plaza practicum me parece interesante, pero claro, para mí que ha sido especial porque era parte de mi viaje. En los talleres empecé a hablar en el mismo idioma que las demás madres y empecé a cambiar mi forma de estar: empecé a callar, a escuchar, a observar... y escribiendo esto me viene que... esto se parece más como psicóloga que como Soraya, la chica del practicum. Empecé a implicarme, a leer sobre líneas y a entender el lenguaje no verbal. Además, cuando me contaban un problema comencé a visualizar a la persona, a cómo se sentiría, esto es impresionante porque les digo lo que he sentido cuando me contaban su problema y me han dicho: sí, así me siento. Me siento más adulta, más profesional, más fuerte y estable.

Recomiendo esta plaza practicum a los estudiantes de Psicología, y que no tengan dudas porque no estén con el psicólogo mano a mano, en este caso vale más la calidad que la cantidad, y ¡qué calidad!. No van a pasar tests, ni van a estar en una entrevista con un cliente/paciente/usuario, ni van a ver en acción una terapia con el psicólogo, ni una intervención, pero... van a ver como un taller hace el papel de psicólogo, donde la observación prima más que las palabras, y que para mí, la psicóloga (Tutora externa del practicum) me ha enseñado muchas cosas como profesional pero sobre todo como persona, y eso, pienso que es lo que más importa.

Gracias a todas esas personas que me habéis acompañado en este precioso y fascinante viaje y las que continuáis a mi lado, que por suerte, sois muchas. No hay despedida porque aquí no acaba el viaje.

*"Dedico mi memoria a mi fábrica de sonrisas
Álvaro que me coge de la mano durante este*



víaje y a la que amo incondicionalmente, mi motor, Candela”
Os quiero.

Junio, 2014