



VNIVERSITAT DE VALÈNCIA

MEMORIA DEL PRÁCTICUM

GRADO EN PSICOLOGÍA

2015/2016



Alumna. Lidón Villalba Tortajada

Tutora interna. Paz Viguer Seguí

Tutora Externa. M^a José Lerma Zarzo

Centro de prácticas. Amamanta

Departamento. Psicología evolutiva y de la educación



“Para cambiar el mundo, hace falta cambiar la forma de nacer”

- Michel Odent

Agradecimientos

Quisiera agradecer a mis padres la oportunidad que me brindaron al darme la vida, sin duda la experiencia más apasionante.

Gracias por hacer de mí quien soy hoy, por regalarme vuestra presencia y por quererme tanto. No sabéis lo feliz que me hace haber llegado hasta aquí, esto es el principio de todas mis ilusiones, de toda una vida. Gracias por regalármela.

Y por supuesto a todas vosotras, profesionales y mamás, las grandes luchadoras, gracias y mil gracias por cruzaros en mi camino. Siempre os guardaré en un rinconcito de mi corazón porque juntas hemos comenzado mi pasión, mi futuro.

ÍNDICE

1. Introducción.....	1
1.1 La psicología evolutiva.....	1
1.2 ¿Qué es la psicología perinatal?.....	1
1.3 La transición a la maternidad.....	2
2. ¿Qué es Amamanta?.....	3
2.1 Su ubicación.....	4
2.2 ¿Qué hace Amamanta?.....	4
2.3 Taller de talleres.....	7
2.4 Organigrama.....	8
2.5 Rol del psicólogo.....	9
3. Experiencia del prácticum.....	11
3.1 Los talleres.....	11
3.2 Dinámica de los talleres.....	12
3.3 A qué talleres he asistido y mi papel en ellos.....	13
3.4 Charlas y talleres.....	18
4. Reuniones con M ^a José Lerma.....	19
5. Resumen de los libros leídos.....	21
6. Reflexión.....	25
7. Bibliografía.....	33
8. Anexos.....	34

1. INTRODUCCIÓN

1.1 La psicología evolutiva

La psicología evolutiva es una rama de la psicología con más de cien años de investigación, también conocida como “*psicología del desarrollo o psicología del ciclo vital*” La psicología evolutiva como disciplina psicológica estudia los cambios psicológicos que tienen lugar en las personas a lo largo de todo su ciclo vital, cómo estos cambios repercuten en sus acciones y cómo reaccionan a un ambiente en constante cambio, estos cambios que experimentan las personas se explican por diferentes factores: herencia – ambiente, continuidad – discontinuidad, normativos y no normativos. Es necesario señalar el contexto histórico, cultural y socio-económico, ya que van a influir en la forma en la que se adaptan las personas a estos procesos sociales y nos ayudan a comprender mejor los cambios tanto observables como no observables que se producen en las personas. En último término, el desarrollo de las personas debe entenderse como un proceso continuo, global y flexible.

1.2 ¿Qué es la psicología perinatal?

La psicología perinatal se encuentra dentro del área de la psicología, consiste en acompañar a las futuras mamás en el embarazo, momento del parto, postparto y adaptación a la nueva situación. Aborda los cambios emocionales y psicológicos que se producen durante todo el recorrido y su objetivo es el bienestar de la mamá, el bebé y la familia. La maternidad provoca cambios muy importantes en la mujer. Los cambios hormonales hacen que los sentimientos estén a flor de piel, se experimentan infinidad de emociones, se viven muy intensamente y en algunos casos llegan a experimentarse de forma antagónica. Emociones como felicidad, tristeza, euforia, pena, temor o confusión se sienten de forma conjunta. En todo este proceso el apoyo psicológico es muy importante, pueden surgir complicaciones en cualquiera de las etapas que pueden llegar a desestabilizar psicológicamente. Por ello ofrece acompañamiento, ayuda a la hora de superar posibles dificultades o resolver dudas a la vez que fomenta capacidades y habilidades.

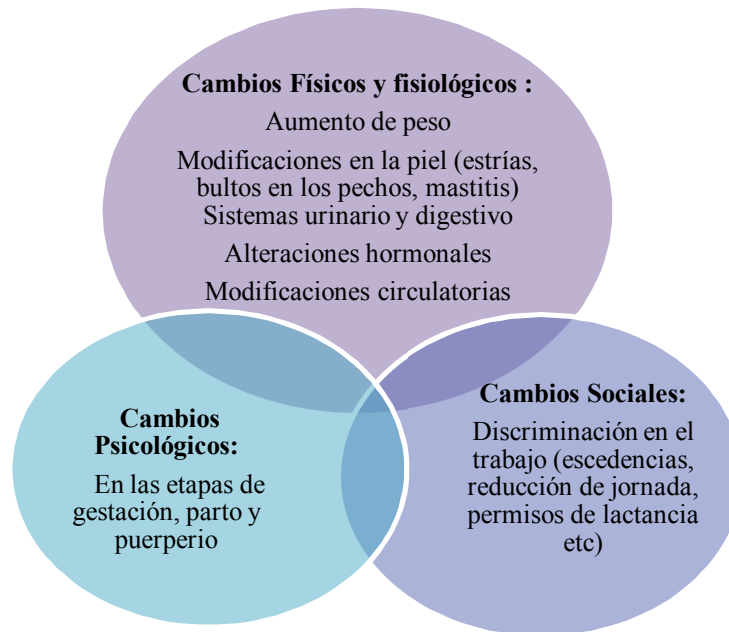
1.3 La transición a la maternidad

La tarea de convertirse en madres y padres es una de las transiciones evolutivas más importantes y con mayores cambios a nivel personal y familiar. Aparecen nuevos roles, adaptaciones importantes a las cuales hay que hacer frente y se experimentan necesidades tanto de apoyo como de información para desempeñar las nuevas funciones. Hay familias que experimentan esta transición satisfactoriamente, en cambio hay parejas en las que surgen multitud de problemas que terminan mermando la relación.

Los cambios sociales sufridos en estos últimos años han debilitado el apoyo familiar como fuente informativa, incluso los padres y madres con experiencia acuden a profesionales para informarse sobre formas de crianza, educación, hábitos saludables, estimulación prenatal etc. Todo esto ha llevado al surgimiento de programas, grupos de apoyo o escuelas de padres que tienen una función fundamental en la optimización evolutiva. Tanto es así, que para un mayor ajuste emocional y conductual y un mayor beneficio psicosocial, la atención primaria además de ofrecer a las madres un cuidado directo y personalizado en consulta, ofrecen la posibilidad de acudir a talleres de masaje, grupos de apoyo a la lactancia, maternidad y crianza. Todo esto con el fin de intercambiar experiencias, ofrecer apoyo, escucha activa, resolver dudas, preparar a las madres a enfrentarse a las diferentes etapas de la maternidad y adquisición de conocimientos y habilidades.

La maternidad implica numerosos cambios físicos, psicológicos y sociales, y es durante el primer año cuando más probabilidad existe de experimentar problemas psicológicos. A continuación podemos ver algunos ejemplos. (ver figura 1)

Figura1. Cambios a nivel psicológico, físico y social.



2. ¿QUÉ ES AMAMANTA?

Amamanta es una asociación sin ánimo de lucro dedicada a promocionar el apoyo a la lactancia materna, la crianza natural y el respeto a la mujer y a la familia. Proporciona información y apoyo a las madres que deciden amamantar a sus hijos y lo hacen a través de sus talleres de lactancia. Esta asociación surge en el año 2000, cuando un grupo de madres y la matrona del centro sanitario de Villamarchante se reúnen en diferentes ocasiones para compartir sus experiencias respecto a la lactancia materna y temas relacionados con sus bebés. Durante un tiempo compartiendo experiencias a la vez que fueron incorporándose mamás con el mismo propósito, surgió un pequeño grupo de apoyo. Debido al éxito del grupo y sus buenas prácticas, decidieron compartir todas las experiencias vividas con madres de diferentes lugares, su afán de fomentar la lactancia materna y sus grandes beneficios les llevó a crear la asociación Amamanta. Impulsaron la creación de talleres en diferentes centros de salud de la Comunidad Valenciana. Con la ayuda de la Consellería de Sanidad, los distintos ayuntamientos de las diferentes localidades y la participación de madres tanto embarazadas como lactantes, fue entonces cuando comenzaron a crear estos grupos de apoyo a la lactancia materna guiados por profesionales de la salud y madres especializadas, donde la información y el apoyo

emocional en cada uno de los talleres comenzó siendo todo un éxito. Con el tiempo, la asociación Amamanta fue creciendo con la incorporación de diferentes enfoques y dinámicas.

2.1 Su ubicación

La sede de Amamanta se encuentra en Villamarchante, un municipio de la Comunidad Valencia, perteneciente a la provincia de Valencia. Sus instalaciones se encuentran en el centro social propiedad del ayuntamiento, en la C/ Lluís Santàngel s/n (Edificio de la 3ª edad, primer piso). La población registrada es de 9.204 habitantes en 2014. (INE). A pesar de su expansión industrial, la agricultura sigue siendo una de las fuentes de ingresos más importantes. Se encuentra a unos 30 Km de Valencia y su conexión mediante transporte público con otros municipios solo es posible con línea de autobús, puesto que la línea de ferrocarril se eliminó hace ya algunos años.

2.2 ¿Qué hace Amamanta?

✓ Voluntariados hospitalarios:

En enero de 2007, Amamanta firmó un convenio con la Consellería de Sanidad, pudiendo realizar un voluntariado con el fin de apoyar y ayudar a las madres que acaban de dar a luz en los hospitales de la provincia de Valencia con servicio a la maternidad. Entre ellos, se encuentran el Hospital Universitario La Fé, Hospital de Manises, Hospital Clínico Universitario de Valencia, Hospital Universitario Doctor Peset, Hospital de Requena, Hospital Francesc de Borja de Gandía, Hospital Lluís Alcanyis de Xàtiva y Hospital General d'Ontinyent.

Estos voluntariados surgen de las dudas, de la falta de información y las dificultades para comenzar con la lactancia de las madres que llegaban por primera vez al taller. Amamanta se planteó que si las madres llegaban a los talleres con todo este tipo de dificultades, algo se podía hacer para mejorar esa situación en las primeras horas de vida del bebé hasta el alta hospitalaria, ofreciendo su apoyo, escucha, proporcionando conocimientos sobre la lactancia y reforzando a las madres en cuanto a sus habilidades y destrezas. También se realizan talleres en los propios hospitales donde poder compartir

con otras madres que también acaban de dar a luz dudas, miedos, habilidades o información al respecto.

Las voluntarias son madres con formación en lactancia materna que previamente han estado coordinando talleres en los Centros de Salud.

✓ **Curso de formación de asesoras en lactancia**

El objetivo del curso es formar asesoras en lactancia para la coordinación de los talleres y voluntariado hospitalario, proporciona tanto el asesoramiento como el aprendizaje para la transmisión de información y acompañamiento, además de fomentar en la madre su seguridad para hacer frente a la lactancia.

✓ **Calendario**

Todos los años Amamanta realiza un calendario con una imagen en la que pretende promocionar la lactancia. En él colaboran las socias ofreciendo su imagen y promoción. Los calendarios se difunden en los diferentes Centros de Salud y hospitales, además también se reparten cada año entre las diferentes socias.

✓ **Creación de un proyecto educativo**

El proyecto educativo puesto en marcha por la asociación se llama “lactancia en el cole” su objetivo es fomentar la lactancia materna en las escuelas y que conozcan la forma natural de nutrición humana, para llevarlo a cabo cuentan con charlas informativas y una exposición fotográfica, además de material orientado a cada nivel educativo.

✓ **Muñecas Amamantitas**

Su objetivo es la confección de muñecas que dan a luz y amamantan. Estas muñecas portan un bebé dentro y que después de “dar a luz” va unido con un cordón umbilical y se le puede colocar al pecho de mamá para mamar mediante un velcro.

Esta iniciativa surgió en 2005 después de plantearse diferentes factores. Los bebés que se comercializan incluyen siempre un biberón por lo que se vio la necesidad de fomentar un juego simbólico a la vez que real. Las amamantitas enseñan a los niños como se alimenta la especie humana de forma natural. Además contribuye una labor en

la educación de los niños y en las familias ya que promociona la lactancia materna mediante un juguete educativo. Esta sociedad tiene una cultura de biberón fomentada por el sistema, las costumbres, las imágenes diarias o las conductas, Amamanta sintió la necesidad de fomentar tan rica y beneficiosa práctica.

✓ **Prácticum en psicología**

En el año 2008, Amamanta firma un convenio con la Universidad de Valencia para realizar el prácticum tanto dentro de sus talleres como en el voluntariado hospitalario. La idea surge de la necesidad de analizar la parte emocional que subyace a los problemas fisiológicos durante la lactancia. Desde entonces, el departamento de psicología evolutiva oferta esta práctica con el fin de relacionar todo el proceso de la maternidad con la psicología. Además existe la posibilidad de acudir libremente a charlas, talleres, exposiciones o cualquier evento que tenga que ver con la asociación y sirva para la formación de las alumnas en prácticum. Una vez al mes, la Psicóloga de la asociación y socia M^a José Lerma, se reúne con las alumnas de prácticum para compartir información, resolver dudas y comentar aspectos relacionados con los talleres y su relación con la psicología, todos estos aspectos se recogen a modo de aprendizaje y formación que luego las alumnas deberán integrar en su memoria.

✓ **Asesoría jurídica maternidad y lactancia**

Su objetivo es resolver las dudas que suscita la maternidad en cuanto a derechos y obligaciones laborales. Amamanta recoge sugerencias e inquietudes motivadas por las madres, con el único deseo de fomentar y mantener el apoyo a la lactancia así como la conciliación de la vida familiar y laboral. Todo esto le lleva a dejar a disposición de las madres una guía, “la consulta jurídica de la mujer trabajadora”, a cargo de la abogada Nuria Benito Ruiz. En ella, se resuelven dudas como el derecho al trabajo durante el embarazo, la maternidad y la lactancia, excedencias, reducción de jornada, permisos de lactancia etc. También pone a su disposición un correo electrónico donde poder escribir en caso de necesitar información más detallada.

✓ **Biblioteca Amamanta**

Amamanta dispone de una pequeña biblioteca que pone a disposición de los diferentes talleres. Su objetivo es poder nutrir con información de autores influyentes a las mamás

que así lo deseen. Así mismo, las estudiantes en prácticum también hemos podido hacer uso de ella. Se pueden encontrar diferentes temáticas:

Crecimiento personal, crianza, lactancia materna y cuentos infantiles.

- ✓ Amamanta también dispone de varios números de teléfono de apoyo 24 horas para urgencias. Entre ellos, uno donde poder llamar para consultas sobre gemelos y otro de apoyo para personas sordas.

2.3 Taller de talleres

Con el objetivo puesto en la creación y mantenimiento de los talleres, Amamanta promueve un crecimiento en red de todos sus talleres, a los que apoya incondicionalmente, ofreciendo información y material además de poner a su disposición visitas y charlas impartidas por especialistas. Estos talleres (en adelante TDT) se basan en la coordinación y acción común.

Sus objetivos son los siguientes:

- ❖ Apoyar e impulsar la nueva creación de talleres
- ❖ Apoyar los talleres existentes asegurando su estabilidad
- ❖ Aportar dificultades (horarios, espacio físico, dificultad en el apoyo de profesionales o promoción del taller)
- ❖ Compartir experiencias vividas dentro de cada uno de los talleres
- ❖ Ayudar en posibles problemas y ofrecer soluciones
- ❖ Compartir materiales: trípticos, material formativo, carteles, libros etc.
- ❖ Proponer actividades así como su participación en las mismas

El TDT se realiza de forma bimensual haciéndoles llegar tanto a las socias como a las integrantes de los talleres un email con la fecha, el lugar y la hora de comienzo del taller, también se publica en la página web de Amamanta.

Este taller es coordinado por Bárbara Birigay Gil, se lleva a cabo de la misma forma y con la misma dinámica con la que se realizan los talleres semanales. Las madres se colocan en círculo sentadas en colchonetas para comenzar la rueda, donde tendrán posibilidad de hablar todas las integrantes. En el caso que haya una urgencia siempre se

atenderá con prioridad, y también lo harán aquellos talleres que participen por primera vez. En este taller, las representantes de los talleres exponen el funcionamiento y desarrollo de sus talleres durante los dos últimos meses. El TDT aporta grandes beneficios, crea un lazo de unión entre las integrantes y entre ellas y sus matronas, lo que hace que los talleres perduren y que muchas de ellas acaben formando parte de la estructura organizativa. Por supuesto, también pueden acudir los papás, familiares y amigos que lo deseen.

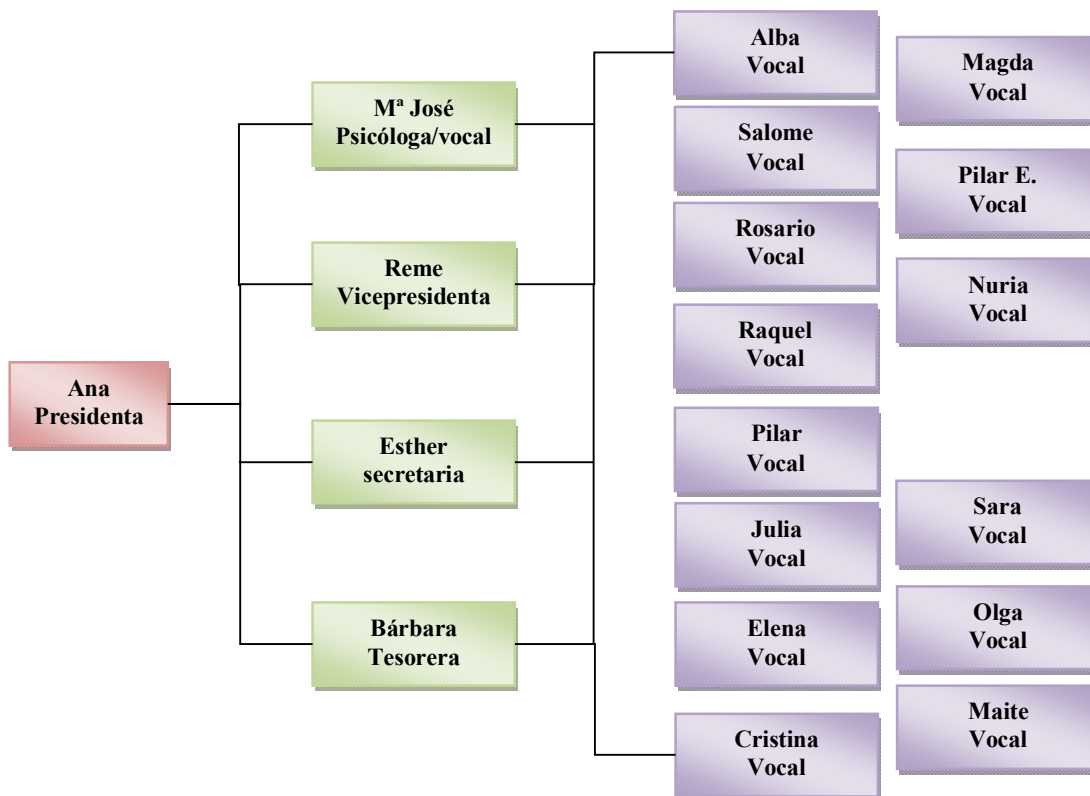
No solo aporta beneficios a la comunidad Amamanta en general. En lo que respecta a las estudiantes de prácticum, el TDT ofrece una amplia visión de los distintos talleres, ofreciendo diferentes expectativas y formas de actuación. Los talleres son únicos y aunque bien es cierto que siguen un protocolo en cuanto a su comienzo y llevarlo a cabo, las integrantes son muy distintas y los problemas varían en función de la etapa en la que se encuentre cada madre o de la etapa en la que se encuentre el niño. Todo esto es una fuente de información inmensa para nosotras, las estudiantes en prácticum.

2.4 Organigrama

La familia que compone Amamanta está formada por 19 mujeres. A las que hay que añadir las representantes de los diferentes talleres como son matronas, madres experimentadas y voluntarias. Por supuesto, también las socias y madres que asisten a los talleres cada semana. A continuación podemos ver un esquema donde se refleja el rol desempeñado por cada una de ellas.

Quiero añadir, que el hecho de haber montado el organigrama de forma horizontal ha sido para reflejar la filosofía que tiene la asociación en cuanto a igualdad, unión como grupo y por su afán de considerar a todas las mujeres por igual. De ahí, el hecho de formar círculos y sentarse unas junto a otras en la realización de los talleres, donde nunca nadie está por encima de nadie.

Figura 2. Esquema de las diferentes funciones.



2.5 Rol del psicólogo en Amamanta

En el año 2008, la facultad de psicología de la Universidad de Valencia dio salida a sus primeras plazas de prácticum desde el departamento de Evolutiva y de Educación, ofreciendo estas plazas en los talleres y voluntariados de la Asociación Amamanta.

Desde un enfoque psicológico resaltar la importancia del rol del psicólogo en este tipo de prácticas. Destacamos la parte emocional durante el proceso de embarazo, parto y puerperio. Conocer las emociones, entenderlas, saber cómo expresarlas, sentirlas y cómo gestionarlas durante todo este proceso es de vital importancia y se ha comprobado que resulta muy positivo tanto para las madres, como para los bebés y también para sus familias. Muchas veces nos bombardean con mensajes en los que nos dicen que es mejor no sentir algunas emociones y la mayoría de las personas aprenden a reprimir los sentimientos, sobre todo cuando hablamos de emociones negativas, pues bien, muchas mamás se encuentran con la disonancia entre estar tranquilas o preocuparse ante situaciones que la vida les presenta. Piensan que llorar es algo negativo y pueden hacer

daño a su bebé y se les transmite de alguna manera que solo deben experimentar emociones positivas. Esto, junto con la cantidad de emociones encontradas y experimentadas de forma conjunta o en muchas ocasiones de manera contraria, puede provocar un desequilibrio emocional. No debemos dejar de sentir ningún tipo de emoción, son una parte esencial de nuestra vida y forma parte de todas nuestras experiencias. La formación de los psicólogos en cuanto a emociones, escucha activa, lenguaje no verbal, optimización, apoyo o acompañamiento entre muchas otras, son esenciales y aportan numerosos beneficios.

A continuación, se hace un pequeño repaso de las situaciones más comunes que ocurren dentro de los talleres.

El embarazo es uno de los periodos con mayor implicación emocional, es cierto que cada embarazo es único y personal pero se dan ciertos cambios psicológicos que son comunes en casi todas las mujeres y que nosotros como psicólogos debemos abordar.

- ✚ Experiencias vividas con anterioridad en cuanto a posibles gestaciones: si han sido satisfactorias enriquecerán y proporcionarán soporte, en cambio si han sido negativas pueden ocasionar problemas.
- ✚ La relación con la pareja: las relaciones positivas son muy importantes porque las mujeres durante el periodo del embarazo suelen necesitar más apoyo emocional y por ello suelen presentar mayor dependencia.
- ✚ Las condiciones sociales: van a influir considerablemente durante este periodo de adaptación, tanto la relación con la familia como las amistades o los compañeros de trabajo.
- ✚ La propia personalidad: mujeres inestables psíquica y emocionalmente sufren mayores problemas durante el embarazo y parto.
- ✚ La Ansiedad: este síntoma es muy frecuente en las embarazadas y está muy relacionada con el grado de información que posea.

El parto es un momento único y especial para la madre, por lo que debe procurar un ambiente cálido y afectuoso, con profesionales que respeten los derechos y decisiones de la madre, ofrezcan su cariño, acompañamiento y estén pendientes de sus necesidades en todo momento. Por desgracia, esto no es siempre así y muchas veces nos encontramos con problemas como:

- ✚ Madres que han sufrido vejaciones, gritos, insultos etc.
- ✚ Madres que han sido obligadas a permanecer en posturas dolorosas e incluso han sufrido golpes en la barriga para forzar la salida del bebé.
- ✚ De igual forma las omisiones por parte de matronas, médicos o enfermeras, también se consideran mala praxis.

El puerperio es un momento especial en el que las madres solo deben preocuparse de descansar y del cuidado de sus bebés. Pero la sociedad en la que vivimos hace muy difícil esta tarea.

- ✚ Las visitas en los primeros meses muchas veces resultan incómodas y dan paso a situaciones de conflicto con la pareja y la familia.
- ✚ Más tarde, la vuelta al trabajo, las tareas de casa, la compra o el cuidado del bebé hace casi imposible una vida tranquila y de descanso.
- ✚ El apoyo de la familia en estos momentos es esencial, pero aún así muchas veces la situación les desborda, lo que hace que surjan problemas en todos los ámbitos, personal, familiar, laboral etc.

En definitiva, además de acompañar en los momentos de embarazo, parto y puerperio, es necesario ayudar en el empoderamiento de cada mamá para conseguir reforzar su confianza de ser madre y su valentía para hacer frente, el rol del psicólogo es muy importante ante situaciones que pueden crear en las mujeres problemas psicológicos.

3. EXPERIENCIA DEL PRÁCTICUM

3.1 Los talleres

Un taller de lactancia es un espacio abierto donde las madres se reúnen de forma periódica para disfrutar de la experiencia de amamantar a sus bebés. Las mamás pueden asistir con o sin sus bebés, con su pareja, con amigos o con cualquier familiar que desee acompañarle. También asisten embarazadas con la intención de informarse y rebajar la ansiedad que les produce el no saber. Es una buena manera de familiarizarse con el taller y con las mamás, además de nutrirse de las experiencias que allí se comparten.

Las mamás que terminan de dar a luz, pueden disfrutar de una “madrina de lactancia”, esto quiere decir que si tiene alguna duda, problema o no sabe qué hacer en algún momento otra madre se ofrece a ayudarle y acompañarle esos primeros días donde se encuentra en casa y la nueva situación les resulta un tanto complicada.

Estos talleres son la consecuencia de la unión entre diferentes mamás lactantes, la matrona del centro de salud y las madres experimentadas en lactancia. El proyecto Amamanta está dirigido al fomento y promoción de la lactancia desde la Sanidad Pública, por ello se impulsan desde los Centros de Atención Primaria. De esta forma, Amamanta resalta la importancia del mantenimiento de la lactancia materna como promoción de la salud de los más pequeños y también de sus madres.

Objetivos generales de los talleres:

- ✓ Facilitar apoyo emocional a las madres
- ✓ Aportar los conocimientos necesarios para el inicio y mantenimiento de la lactancia
- ✓ Posibilidad de acudir a una gran diversidad de charlas y talleres impartidos por profesionales en los diferentes talleres.
- ✓ Acompañamiento
- ✓ Empoderamiento de las madres

3.2 Dinámica de los talleres

La dinámica entre los talleres es similar, como he mencionado en líneas anteriores, los talleres están formados por mamás, pero pueden asistir familiares y amigos si lo desean. Su intención es compartir y escuchar vivencias de otras madres, ofrecer apoyo emocional y resolver dudas, donde se crea un vínculo de amistad muy especial y sentimientos de unión entre las personas que lo componen.

Se realizan una vez por semana y tienen horario de inicio pero no de finalización, puesto que termina cuando todas las mamás han hablado y se han resuelto todas las dudas, aunque por norma general, no suele sobrepasar las tres horas. Todos los talleres son asistidos por matronas, enfermeras o mamás que han realizado el curso de asesoras en lactancia, que ofrecen sus conocimientos a nivel teórico-práctico sobre como

amamantar con éxito, posturas correctas, problemas con los frenillos o posiciones de la boca entre otros muchos.

Todos los talleres comienzan de la misma forma, las mamás se sientan en colchonetas (en sillas si están embarazadas y lo desean), formando un círculo, la responsable del taller procede a leer un texto que incorpora respiraciones profundas para llegar a la relajación, esto ayuda a traer la paz, la serenidad, hablar de forma más calmada y olvidar las prisas por un momento. Si los talleres cuentan con algún tipo de mini cadena o radio-cassette también se utiliza música relajante de fondo a la vez que se lee el texto. Ya todas más relajadas y centradas en el momento da comienzo el taller, siempre dando la primera palabra a aquellas madres que tengan algún tipo de urgencia o vengan al taller por primera vez. En el caso de no existir ninguna urgencia, comienza la que primero así lo desee, se presentará, y presentará su bebé antes de comenzar a exponer su situación, duda o aportación. Se continuará realizando una rueda donde todas las asistentes tendrán posibilidad de hablar y de ser escuchadas, siempre con atención, intentando ayudar en la medida de lo posible y siempre sin juzgar las aportaciones, comportamientos o pensamientos de las demás. Los turnos de palabra serán dirigidos por la coordinadora del taller evitando que surjan corrillos.

3.3 A qué talleres he asistido y mi papel en ellos

En la actualidad, Amamanta cuenta con 25 talleres en activo repartidos por toda la Comunidad Valenciana. Los talleres de lactancia a los que yo he asistido durante mi prácticum han sido tres, Benisanó, Benaguacil, y Fuente de San Luís. También he asistido como voluntaria al Hospital de Manises en varias ocasiones.

- **El taller de Benisanó** se encuentra en el Centro Social, C/ La Pau, 4. Su horario son los miércoles a las 11:00 horas.

El taller de Benisanó está coordinado por Araceli y Amparo, ambas madres lactantes, jóvenes y con mucha fuerza para llevar a cabo el taller. Son grandísimas personas, simpáticas, alegres, luchadoras y con un gran sentido del humor. Trasmiten muchísimo cariño y sobre todo trasmiten confianza, lo que hace que te sientas muy cómoda. Me han ayudado muchísimo, han confiado siempre de mis aportaciones y todo eso ha hecho que crezca la seguridad en mi trabajo, tengo mucho que agradecerles.

Este taller es muy familiar, en estos momentos cuenta con alrededor de 8 -10 mamás, entre las que se encuentran dos embarazadas. Cuando comencé mis prácticas los talleres se realizaban en el Centro de Salud, pero un día nos dieron la sorpresa de que en nuestra sala iban a ubicar a la asistente social, lo cual hizo que paralizásemos por unas semanas la realización de los talleres. Pero las responsables junto al resto de mamás no se dieron por vencidas y lucharon para que nos reubicasen lo antes posible. Y así fue, en un mes estábamos funcionando de nuevo en el Centro Social, una sala muy luminosa y algo más grande, aunque su preocupación por no saber si volverán al Centro de salud se hace cada vez más patente ya que de esta forma es más difícil que acudan las mamás al taller. Tampoco cuentan con la ayuda de la matrona, puesto que ésta no promociona los talleres entre las embarazadas.

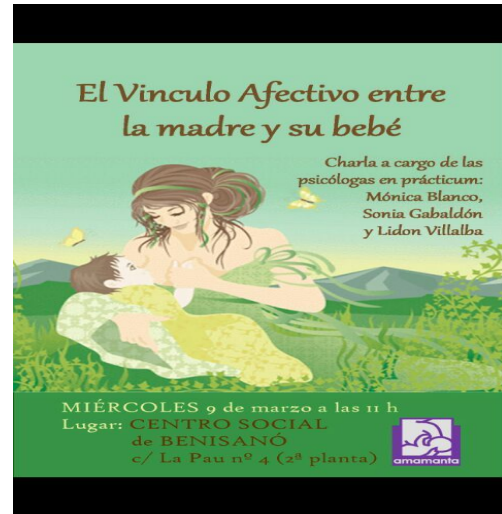
La dinámica del taller es la siguiente, nos sentamos en colchonetas en el suelo, sacamos los juguetes para los niños y Amparo comienza con una lectura que invita a la relajación. Seguidamente damos paso a las urgencias y si no las hay, comenzamos con la rueda. En este taller, las mamás lactantes tienen dudas sobre las pezoneras, número de tomas, dolores y crisis de crecimiento. Entre las mamás con hijos más mayores predominan las dudas sobre los vínculos afectivos y situaciones familiares. En cambio, las mamás embarazadas preguntan más sobre dónde dar a luz, cómo será ese momento, el porteo o el colecho. Este taller es muy participativo, como digo, es un taller muy familiar y desde el primer momento se me ha tratado como una más. Hemos creado un lazo de unión muy bonito donde ha reinado la confianza, por lo que algunas veces las mamás han necesitado desahogarse y hemos tratado temas muy personales.

Mi función en el taller ha sido la observación, pero se me ha dado la posibilidad de intervenir siempre que he querido, incluso las mamás me han preguntado sobre diferentes temas y siempre han confiado en mis conocimientos. En varias ocasiones he sido yo la que he leído el texto para el comienzo del taller así como interviniendo en su desarrollo. En este taller he realizado dos charlas y en ambas el tema han sido a petición de las mamás, la primera la lleve a cabo con mis compañeras de prácticum y decidimos hacerla sobre el apego. Es un tema muy comentado entre las mamás y de alguna forma les preocupa.

Decidimos llamar a nuestra primera charla:

“El vínculo afectivo entre la madre y su bebé”

El objetivo de esta charla fue explicar la importancia de establecer un apego seguro. Hicimos un repaso de los autores más influyentes, explicamos el término “apego”, los diferentes estilos de apego, sus componentes, los mecanismos familiares implicados y características a tener en cuenta. Además incluimos un link con un video de redes, donde aclaraba muchas de estas cuestiones.

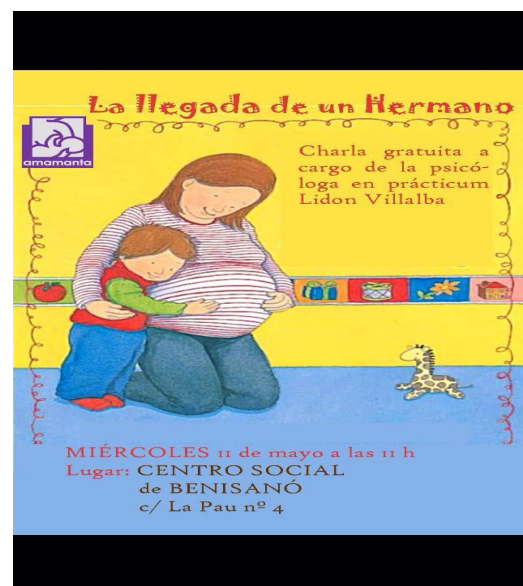


Más tarde, preparé una charla de manera individual. De nuevo las mamás eligieron el tema. En ese momento, se encontraban dos embarazadas a punto de dar a luz y el tema que más preocupaba a una de ellas era como iba a responder su hija a la llegada de un nuevo miembro. El resto tenían dudas sobre los diferentes estadios por los que pasan los niños, cuándo comienzan a entender, rabietas o cuándo desarrollan la empatía, por lo que decidimos incluir todos estos temas.

A esta segunda charla la llamamos:

“La llegada de un hermano”

Quise comenzar explicando de qué depende la aceptación de un nuevo hermano, su respuesta ante este acontecimiento, además de cómo manejar la situación antes y después del parto. Posibles alteraciones, conductas inapropiadas, celos y cómo actuar. Me pareció interesante añadir las etapas de Piaget en cuanto a desarrollo cognitivo. Explicué las diferentes “crisis” madurativas y los cambios en el comportamiento, qué hacer frente a la rabietas y una pequeña explicación del significado y surgimiento de la empatía.



- **El taller de Benaguacil** se realiza en el Centro de Salud en C/ Virgen del Pilar. Su horario son los jueves a las 11:00 horas.

Cuando comencé el taller de Benaguacil, su coordinadora era Esther García, la matrona del Centro de salud, con ella aprendí muchas cosas, realizaba un trabajo extraordinario en cuanto a apoyo emocional se refiere, además de ofrecer toda su experiencia como matrona. Desprendía alegría, paz, serenidad y sobre todo era un apoyo fundamental para las mamás. Fue una pena para todas las mamás que se marchase porque era un pilar muy importante para todas ellas. Yo personalmente también sentí su marcha.

La dinámica del taller es la siguiente, al llegar nos sentamos en las colchonetas, las mamás preparan sus mantitas para dejar a los bebés frente a ellas y mientras, sacamos algún juguete para los más mayores. Esther siempre leía el texto “serás madre toda tu vida” con música relajante de fondo, ese momento era especial, surgían infinidad de emociones, se palpaba en el ambiente. Conseguía que nos relajásemos y dejáramos a un lado los problemas y las prisas para comenzar a sentir y compartir. Siempre comienzan a hablar las mamás que tengan alguna urgencia o las mamás que vienen por primera vez, entonces se presentan, dicen el nombre de su bebé y comienzan a hablar. La rueda continúa de forma que todas las mamás son escuchadas, siempre con respeto y sin juzgar. Esther siempre coordinaba los turnos y daba la palabra.

Este taller tiene una participación muy numerosa y de diferentes edades, entre ellas, embarazadas, mamás con sus bebés y alguna vez también venía algún papá. Era un taller con mucha carga emocional, hemos llorado, reído y compartido infinidad de sentimientos. Los problemas más frecuentes entre las mamás lactantes son grietas, mastitis, crisis de crecimiento, cólicos o las pezoneras. Hemos tenido casos de mamás que han abandonado la lactancia porque para ellas estaba siendo un proceso muy difícil y también de partos traumáticos que han causado problemas emocionales. Recuerdo un caso de una mamá derivada de urgencias que después de un ataque de ansiedad y conseguir tranquilizarla le dieron la posibilidad de subir al taller. Pero la mayoría de casos se resuelven muy positivamente y la lactancia prospera. Las dudas más frecuentes entre las embarazadas eran sobre cómo dar a luz, si podían tomar sus propias decisiones en cuanto a la forma de parir o sobre sus derechos. También les preocupaba el porteo y

el colecho. En cambio, mamás con hijos más mayores comenzaban a interesarse por la alimentación complementaria.

Mi función en el taller ha sido la observación, pero aquí también se me ha dado la posibilidad de intervenir. Incluso Esther a los pocos días, me ofreció la posibilidad de ser yo la que leyese el texto para la relajación al comienzo de los talleres, poco después me pidió que colaborase con ella en los turnos de palabra y cuando ella se marchaba antes o tenía que acudir a consulta, era yo la que continuaba con el desarrollo del taller.

- **El taller de Fuente de San Luís** se encuentra en el Centro de Salud en C/ Aramista Ambrosio Huici, 30. Su horario son los viernes a las 10:30 horas.

El taller de Fuente de San Luís lo coordina Cintia Borja, enfermera pediátrica del mismo Centro De Salud. Con Cintia he aprendido muchísimo, ella es una persona maravillosa, disfruta muchísimo con su trabajo y eso lo contagia, es una excelente profesional y me ha transmitido muchísimo todo este tiempo.

La dinámica de los talleres es la siguiente, al llegar nos descalzamos y nos sentamos en las colchonetas y las mamás se sientan cómodamente junto a sus bebés. Para comenzar preguntamos si hay alguna urgencia y si no la hay, comienza a hablar cualquiera de las mamás y después se continúa haciendo la rueda para que todas tengan la posibilidad de hablar. Cintia siempre coordina los turnos de palabra con el fin de evitar los corrillos.

Este es un taller con muchísimas mamás, incluso en alguna ocasión alguien del personal ha tenido que quedarse de pie. La aceptación que tiene este taller es extraordinaria. Llegan mamás de diferentes nacionalidades además de haber una gran variedad de dudas y problemas. Entre las mamás embarazadas predominan las preguntas sobre cómo dar a luz o sus derechos o qué hospitales son los que realizan el contacto “piel con piel”. Los problemas entre las mamás lactantes son muy variados, posturas, grietas, dolores, frenillo, crisis de crecimiento, cólicos, candidas, pezoneras o número de tomas. Igual que en el resto de talleres las dudas de las mamás con niños un poco más mayores son la alimentación complementaria.

Mi función en este taller, también ha sido la observación, pero del mismo modo que en el resto de talleres siempre se me ha dado la posibilidad de intervenir. Cintia siempre

decía que era muy importante tener a gente de prácticas y que beneficiaba mucho al taller, por lo que siempre contaba conmigo y me pedía opinión.

3.4 Charlas y talleres

He asistido a diferentes charlas y talleres que se han impartido durante todo el proceso de mi prácticum.

Charla sobre primeros auxilios en Benisanó.

Impartida por Sonia Pérez Vidal. Con el objetivo de facilitar el conocimiento y las habilidades básicas en casos de emergencia. Cómo reaccionar rápidamente en situaciones de atragantamiento, heridas, golpes o quemaduras.

Charla sobre los beneficios del porteo en Benisanó:

A cargo de Marian Molina. En ella explicó la importancia y los beneficios a nivel emocional del bebé. Tipos de portabebés, sus características y la forma de anudar.

Taller de arte-terapia y terapias expresivas en Benisanó

La llevó a cabo Elisabeth Enguídanos. En él, pudimos ver cómo la música despierta sentimientos y pensamientos a la vez que ayuda al abordaje de canales de comunicación creando un proceso de crecimiento. El arte-terapia, utiliza la creación artística como herramienta para expresar las emociones. Aquí las mamás pudieron expresar sus pensamientos y emociones plasmándolos en recortes de cartulinas y diferentes tipos de papel, para después pegarlos sobre un mural formando un dibujo de manera conjunta.

Taller de yoga para bebés en Benaguacil:

Donde tuvimos la posibilidad de relajarnos y llenarnos de paz, las mamás pudieron hacerlo con sus bebés y disfrutar de una bonita experiencia con ellos. Aprendieron técnicas y posturas para mejorar el bienestar de sus bebés. Además de los beneficios físicos, encontramos numerosos beneficios emocionales tanto para la madre como para el bebé como es el refuerzo del vínculo afectivo, seguridad y confianza entre ambos.

✚ Taller de músico-terapia en Benaguacil:

Pudimos vivir la experiencia de la relajación al mismo tiempo que los niños aprendían con la música. El taller constaba de diferentes bloques: canciones con tonos suaves y fuertes, baile, caja sorpresa con instrumentos que los niños reconocen al mismo tiempo que los tocan y una bolsa de huevitos musicales donde aprenden conceptos como flojo, fuerte, lento y rápido.

✚ Charla sobre llantos y rabietas en Villamarchante:

Impartida por Lorena Mateo, asesora en lactancia y profesora de yoga. Esta charla comenzó con una relajación, de esta forma comenzamos el taller relajadamente abiertos a la reflexión y el entendimiento. Su objetivo, fue la crianza en los bebés de dos años y cómo acompañarles. Cómo actuar ante llantos y rabietas, cómo entender lo que les inquieta, sus frustraciones o sus enfados. Se creó un espacio de reflexión donde compartimos dudas y experiencias.

✚ Presentación del libro de poesía e ilustración “*Versos y trazos, tetas y abrazos*”

La presentación de este libro, tuvo lugar el día 7 noviembre en la Casa de la Cultura de Villamarchante. Este libro es un proyecto lleno de ilusiones en el que han participado mamás, papás, hijos, abuelas y abuelos. Es una forma de disfrutar de la magia de amamantar hecha verso, e incluye cómo entienden la lactancia los niños amamantados, las mamás lactantes o las madres que dieron teta hace ya muchos años, ya que son ellos mismos los autores de estas bonitas y creativas obras. En la presentación nos deleitaron con sus voces, con esa guitarra de fondo que te ponía “los pelos de punta” y aquella preciosa voz como invitada sorpresa. Fue todo un lujo pude asistir.

4. LAS REUNIONES CON M^a JOSÉ LERMA

M^a José es psicóloga y socia de la asociación Amamanta. Ella es nuestra tutora externa y la que nos ha proporcionado el seguimiento durante el prácticum. Desde el principio, puso a nuestra disposición los libros de la biblioteca, para documentarnos sobre

embarazo, lactancia, puerperio y maternidad, además de mandarnos vía email artículos importantes para nuestro aprendizaje.

Hicimos un grupo de whatsapp con el fin de mantener una comunicación más rápida entre nosotras. Nos sirvió para concretar tutorías, resolver dudas o intercambiar información.

Todos los meses en la Sede de Amamanta (en Villamarchante), hemos tenido una reunión con M^a José, donde hemos comentado nuestro paso mensual por los talleres, como las situaciones complicadas vividas con alguna mamá o problemas específicos de los talleres. Hemos compartido información, resuelto dudas y también hacíamos el intercambio de los libros que íbamos leyendo.

El enfoque de los talleres con M^a José, tenían una perspectiva humanista, donde los problemas psicológicos encontrados dentro de los talleres se abordaban de una forma más existencial. Los temas y actividades tratados en las reuniones han sido varios:

- **Pensamientos que bloquean**

Después de leer el libro “Obedece tu cuerpo, ¡ámate!” , Hicimos el ejercicio que propone el libro e identificamos nuestros bloqueos físicos, emocionales, espirituales y mentales. La intención era conseguir librarnos del bloqueo mediante un cambio, decir una frase en positivo.

- **Pensamientos negativos y falsas creencias**

Este tipo de pensamientos imposibilitan a las personas a conseguir sus objetivos, por lo que poder identificarlos y cambiarlos por pensamientos positivos va ayudar al funcionamiento personal. Frases utilizadas a diario por las personas son “no voy a poder” o “no lo conseguiré” y las frases más utilizadas por mamás de los talleres que han sufrido un parto complicado son “no lo voy a superar” “jamás me olvidaré”. Pues bien, éstas falsas creencias se internalizan y predisponen a las personas. Solo si cambiamos la frase en positivo, “voy a poder”, “Lo conseguiré”, “lo voy a superar” y “lo olvidaré” hará que cambien nuestras creencias y nuestros pensamientos de manera que estaremos más dispuestos al cambio, esto ayudará a conseguir nuestras metas.

- **Porcentajes de lactancia en España y hasta cuando se prolonga**

A modo de actividad, buscamos la prevalencia y duración de la lactancia en España. La búsqueda no resultó muy satisfactoria ya que solo encontramos los datos de “La Encuesta Nacional de Salud” que se realizó en España en los años 2011 y 2012 que se publicó en el Instituto Nacional de Estadística (INE). En ella afirman que un 66,19% de los bebés lactantes son amamantados únicamente con leche materna, reduciéndose a un 53,55% a los 3 meses y a los 6 meses, únicamente un 28,44% continúa con la lactancia materna exclusiva.

- **Proyecto de mejora para la asociación Amamanta**

Nos propusieron realizar un proyecto donde planteáramos algunas mejoras de cara a los talleres y que lo expusiésemos en el próximo TDT que se realizara todas las mamás y representantes de los talleres. Así fue, y resultó todo un éxito, ya que a partir de mi propuesta y la de mis compañeras Amamanta incluyó en su programa algunos de estos cambios, dos de ellos, son el formulario de aportaciones y el protocolo sobre “que es un taller y que no es un taller”. (Ver proyecto en anexos)

Gracias Amamanta !

5. RESUMEN DE LOS LIBROS

Durante mi paso por las prácticas he tenido la posibilidad de leer algunos libros, dos de ellos, facilitados por la biblioteca de Amamanta. Estos libros me han ayudado en mi formación además de orientarme de cara a los talleres.

“Obedece tu cuerpo, ¡ámate!” – L, Bourbeau

Tras leer el libro “Obedece tu cuerpo”, podemos decir que la autora lo considera un libro de consulta para personas que sufren algún tipo de malestar y así poder averiguar la causa real del problema. La autora, piensa que de un modo inconsciente nuestra forma de pensar perjudica nuestro ser y es entonces cuando aparece un malestar, es la forma en la que nuestro cuerpo nos manda una señal de que algo no está bien y se debe

cambiar algún tipo de pensamiento o creencia. Al final del libro propone una tarea en la que hay relacionar nuestros dolores con algún tipo de pensamiento.

“La maternidad y el encuentro con la propia sombra” – Laura Gutman

Este libro trata sobre la infinidad de emociones, sensaciones y sentimientos que experimentan las mujeres en ese recorrido hacia la maternidad y después del parto. Y lo necesario que es sentir todas estas emociones escondidas para conocerse a sí misma, lo que ella traduce como “sombra”. El libro comienza hablando de los partos no respetados, de sus consecuencias y de cómo muchas veces esto da lugar a problemas graves. Hace un repaso de las expectativas y las ideas erróneas de los padres antes de que llegue el bebé venga a la vida. Habla de la necesidad de apoyo durante el parto y días después del nacimiento. Hace especial mención a los papás y la importancia de una pareja estable, respetuosa y sobre todo donde haya mucho amor.

Me llamó especialmente la atención el capítulo donde habla de las enfermedades como manifestación de la propia “sombra” de la madre. Esto, me hizo recordar el libro leído anteriormente como actividad de las prácticas “Obedece tu cuerpo” donde los propios estados de la madre eran las manifestaciones de esos pensamientos o creencias arraigadas. La autora, cuenta que cuando un sentimiento es doloroso por alguna razón inconsciente o porque no coincide con lo que admitimos, decidimos desecharlo. Entonces, se materializa inconscientemente de aspectos ocultos de nuestra alma, se transforma en un síntoma.

Un libro que recomiendo y que deberían leer las mamás después de dar a luz. Es una bonita forma de conocerse a sí misma.

“Bésame mucho” – Carlos González

En este libro, el autor defiende una educación basada en el amor, el respeto y la libertad en contraposición de las teorías conductistas que fomentan la rigidez o la autoridad. Defiende los derechos de los niños y está totalmente en contra de aquellos que aseguran que coger en brazos a los niños, acudir a su cuna cuando duermen o contestar rápido a sus llamadas es malcriarlos. Asegura que en la actualidad todo lo que hace un niño como correr, saltar o chillar es considerado un problema y así los medios de

comunicación llevan las portadas de las revistas de problemas infantiles. Desprecia frases como: “- Que bueno es tu hijo! – si claro, cuando duerme...”.

Habla de la generosidad y cómo los niños la entienden. Describe el amor incondicional que sienten hacia los padres aún cuando estos los abandonan o los rechazan. Habla también de los prejuicios, de cómo los padres lo fomentan entre sus hijos, ellos cuando nacen y crecen juegan sin hacer distinciones.

Una de las frases que más me gustó de su libro fue, *“Oirá decir que la delincuencia juvenil o la violencia en las escuelas nacen de la "falta de disciplina", que se hubieran evitado con "una bofetada a tiempo". Eso son tonterías. El problema no es falta de disciplina, sino de cariño y atención, y no hay ningún tiempo "adecuado" para una bofetada. Ofrézcale a su hijo un abrazo a tiempo. Miles de ellos. Es lo que de verdad necesita.”*

Recomiendo este libro a las futuras mamás, para que eduquen con ternura, con besos, con abrazos y que demuestren su amor incondicional sin pensar en el que dirán y disfruten de la maravillosa experiencia.

“La teta cansada” - Montserrat Reverte

Es un cuento para niños mayores de 18 meses. Con el objetivo de ayudarles a reducir las tomas nocturnas cuando la mamá siente que ha llegado el momento de descansar un poco más.

El cuento trata sobre una teta que cuenta a un niño que ya no está feliz porque está cansada y necesita dormir, entonces el niño cuando le pregunta qué puede hacer para que ya no este triste y la teta le contesta que por favor le deje dormir. Entonces el niño decide dejarle descansar para que la teta vuelva a estar contenta. Con este cuento los niños entienden que “la teta está cansada” y quiere dormir, por lo que irán reduciendo las tomas.

Leer este cuento de forma divertida, servirá de ayuda a aquellas mamás que hayan tomado la decisión de reducir las tomas o dejar definitivamente de amamantar.

6. REFLEXIÓN

Realizar las prácticas en amamanta ha sido para mí todo un descubrimiento personal. No puedo negar que al principio tuve muchas dudas de cómo iba a poder enfrentarme yo sola ante numerosos grupos de madres. El hecho de no estar acompañada de una psicóloga de quien aprender y donde poder apoyarme me producía cierta desconfianza.

En mis primeros días en los talleres no sabía qué hacer, qué decir, si podía hablar o mejor esperar a que me preguntasen, esos días fueron algo difíciles para mí. Poco a poco fui encontrando mi sitio, las mamás me preguntaban y se interesaban por lo que yo iba a hacer allí y el tiempo que iba a estar, empezaba a notar que querían que me quedase y que mi presencia allí les resultaba agradable.

Esos días “raros” pasaron pronto, me adapte a ellas muy rápidamente y creo que ellas también a mí. Empezaba a disfrutar de mi prácticum, a involucrarme, a sentir, a dar y sobre todo a compartir con ellas todo lo que he aprendido estos años. Estaba comenzando toda una experiencia nueva para mí.

Hoy pienso que ha sido todo un regalo y que todo pasa por algo. He reforzado mis ideas, lo que quiero hacer en la vida y la pasión que me despierta la psicología. Tengo más ganas que nunca de seguir hacia delante y conseguir un hueco en este maravilloso mundo.

Este prácticum me ha ayudado a terminar de darme cuenta de cuál es mi camino, el enfoque que más va con mi persona y con lo que yo me siento más a gusto. Siento la necesidad de ayudar a las personas en la búsqueda hacia su bienestar, de preguntar, de saber y de ofrecerle todo tipo de habilidades y herramientas para conseguirlo. Quizá por eso, me costó adaptarme al principio, por la necesidad de saber siempre qué debía hacer y cómo debía hacerlo. Estos talleres tienen un funcionamiento más existencial, esta corriente humanista pone su énfasis en la capacidad y consciencia humana. Se espera que las mamás encuentren las repuestas por ellas mismas, desplieguen todo ese potencial que poseen y se conozcan a sí mismas para encontrar la forma con la que hacer frente a las situaciones que les van surgiendo día a día, adaptándose y ajustándose en el camino hacia su bienestar. Cuando entendí que los talleres funcionaban a través de esta corriente entendí muchas cosas, además de conocer más de cerca cómo se trabaja,

aprendí mucho de ello, pero una de las cosas más importantes es que también he aprendido muchísimo acerca de mi persona. Me ha fascinado tener la posibilidad de conocer más de cerca este enfoque, más conocido como la “psicología del ser”. Toma en cuenta la consciencia, la individualidad y los valores espirituales de las personas, donde todo transcurre en un contexto interpersonal que tan importante es para este desarrollo individual y de las relaciones sociales. Las personas, para conseguir su desarrollo personal toman sus propias decisiones, son autónomas, libres e independientes pero a la vez pertenecen a un grupo que les hace sentirse seguras y crecer diferenciándose de los demás, aumentando su confianza y utilizando todo su potencial para desarrollarse y crecer. Precisamente, ese progreso y crecimiento personal lleno de intenciones es lo que les hace conseguir su autorrealización, más allá del papel directivo que puede llegar a transmitir el psicólogo. Así pues, con lo dicho en estas últimas líneas no encontraría otra forma mejor para explicar el funcionamiento real de los talleres de Amamanta.

Todo esto ha sido un descubrimiento a nivel personal y profesional, tener la posibilidad de encontrarme con diferentes enfoques me ha servido para acumular experiencias y poder aprender de ellas. Sobre este enfoque, he aprendido a que experimentar las vivencias subjetivamente ayuda a tomar consciencia de las propias experiencias, tal y como lo hacen las mamás en el taller. A que la conducta de las personas va dirigida hacia una meta para satisfacer una necesidad, lo que cada día con tanto esfuerzo persiguen estas mamás. Que todo el potencial de las personas se despliega gracias a esa energía de la que disponen, donde estas mamás tienen un diez porque a energía y fuerza no les gana nadie. La creatividad como capacidad para mejorar las condiciones en las que se encuentran en su día a día, una vez más decir que estas mamás son expertas en crear e imaginar, porque no dejan de hacer cosas para mejorar sus vidas y así mejorar la vida de sus bebés. Modelo de naturaleza constructivista, donde a pesar de las adversidades estas mamás continúan con su crecimiento y desarrollo normal.

Después de observar durante meses todo este amplio abanico de posibilidades algo despertó en mí, decidí que algo podía hacer, y que algo habría dentro de mí de todo esto que estaba viendo tan de cerca, y qué mejor forma de encontrarlo y ponerlo en marcha que junto a ellas aportando mis mejores intenciones. Sin saberlo iban a ser mi guía y yo sin prácticamente hacer nada ya lo estaba sintiendo, iba despertando algo en mí que aún

no sabía muy bien clasificar, pero me hacía sentir muy bien y quería experimentarlo con ellas, era una sensación como de intercambio de cosas positivas.

Después de ver y sentir tantas cosas, he sabido relacionar algunas de las teorías estudiadas durante mis años de carrera, que no son fáciles de entender hasta que no las experimentas. Por poner un ejemplo, ahora he podido entender mejor la terapia centrada en el cliente propuesta por Carl Rogers. Él aseguraba que la terapia era un proceso, no un conjunto de técnicas y que era una terapia de relación y de crecimiento personal. Pues bien, él decía que si el terapeuta era capaz de crear las circunstancias apropiadas, era el cliente el que cambiaba y crecía de forma espontánea. Esta práctica terapéutica, parte del aquí y del ahora, de cómo percibe el cliente (Rogers prefería llamarlo cliente, no paciente) su realidad, sus pensamientos, sensaciones, sentimientos y experiencias, y que cada persona manifiesta de una manera, es decir, la percepción de la realidad de cada persona. Esto relata perfectamente los talleres y lo que se pretende conseguir con ellos. No parten de medidas directivas donde las mamás tienen que seguir unos pasos estrictamente impuestos. No sienten que no consiguen algo que se les ha pedido, no piensan en cómo ser mejor madres por no alcanzar unas metas marcadas y sobre todo, no se juzgan a ellas mismas porque hayan hecho o no algo que debían de hacer. Aquí cualquier decisión es buena, cualquier sentimiento es bueno, cualquier experiencia es buena, todo lo que sientan está bien porque sencillamente lo sienten.

Todo esto me recuerda y lo relaciono con las reuniones que mantuvimos con M^a José Lerma, donde tantas veces hemos hablado sobre la realidad de los talleres y también que cada persona experimenta su propia realidad tanto dentro de ellos como fuera en su vida cotidiana. Estos talleres me han ayudado a integrar conocimientos, sensaciones, pensamientos y experiencias que luego más tarde he sabido identificar. De los diferentes temas que hemos compartido con M^a José durante las reuniones me pareció muy curioso el de las energías. Este tema trató sobre la energía que desprendemos y cómo se contagian al ambiente donde nos encontramos, cuando encontré su relación con los talleres me di cuenta que basta que una mamá se encuentre nerviosa y estresada para que cambie su forma de expresión o su forma de actuar, su comportamiento se vuelve más tenso y en algunas ocasiones pierde las formas e incluso alza la voz, también el comportamiento hacia su bebé cambia, está más distante y tiene menor control de cualquier situación que estando más tranquila resolvería de forma positiva. Todo esto

hace que los bebés estén inquietos, se porten mal, no dejen de llorar, griten o incluso no quieran mamar, al mismo tiempo estos comportamientos son imitados por otros niños por lo que todos comienzan a llorar y a gritar. La energía negativa que se desprende expande por momentos la habitación.

Otra de las cosas que comentamos en las reuniones que me llamó mucho la atención y también después comprobé en los talleres, han sido los pensamientos positivos y cómo activarlos dentro del taller. M^a José nos explicó que todo lo que pensamos circula por las células que nos unen como seres vivos, estos pensamientos tienen una fuerza especial puesto que si pensamos que todo irá bien nuestras células serán capaces de transmitir esa positividad que al mismo tiempo van a recoger las células de otras personas. Todo esto es cierto, porque cuando expresas alegría, positividad, fuerza, amor, ternura o serenidad, las personas lo recogen, lo experimentan y también lo sienten, esto las mamá lo saben mejor que nadie, y saben cómo surge, ellas continuamente se intercambian todo tipo de afectos positivos, de apoyo, ternura y un sinnúmero de sentimientos que crean un ambiente en el taller que todas hemos experimentado y que lo llamamos “especial”.

Las creencias de las mamás también ha sido un tema muy trabajado en las reuniones. En relación a las diferentes expresiones que recogíamos de las mamás de entre todos los talleres, nos dimos cuenta que una de las frases más mencionadas era “Quiero mi vida de antes”. Trabajamos para identificar esa creencia, lo que nosotros llamamos resistencia al cambio o tendencia a anclarte. Esto es algo que a mí personalmente me llamó mucho la atención, ya que eran exactamente las mismas palabras expresadas por una gran variedad de mujeres, de distinto lugar y distinta edad. Como nosotras hemos podido comprobar, el miedo al cambio se experimenta de igual forma y ese miedo hace que las mamás se anclen cada vez más, por lo tanto es algo tan fijado para algunas de ellas que les cuesta mucho modificar.

Algo que también está muy relacionado con los talleres y que quiero señalar es la empatía. Además de ponerse en “los zapatos de los demás” la empatía trata de hacerle sentir a la otra persona que la entiendes, la comprendes, la apoyas y por supuesto la acompañas. Comprender a las mamás es muy importante, pero hacerles saber que las entiendes y que las vas a acompañar en esos momentos a veces tan difíciles para ellas, es esencial. Cuando llegan por primera vez al taller, confusas, sin saber qué o cómo

hacer, con muchas dudas, con una gran variedad de sentimientos y a veces tristes y sin fuerzas para continuar, el transmitirles esa empatía hace que se sientan valoradas y que piensen que su historia te importa, todo esto es un aliento para ellas. A mí, sin duda alguna, todo esto me ha hecho comprender que hemos de ser empáticos y que es una cualidad muy importante y necesaria en las personas, puede salvar muchos casos de mamás que por desesperación iban a abandonar la lactancia, que no tenían fuerzas para continuar o que se sentían solas. Pero no solo a nivel profesional, en los talleres otras madres en su misma situación pueden aportar muchísimo a estas personas y no solo en su misma situación porque no todas las madres pasan por lo mismo y cada caso es diferente, pero se apoyan mutuamente y frases como “te entiendo, entiendo tu dolor” significa mucho para ellas.

Aunque mi papel en los talleres ha sido principalmente la observación, he podido involucrarme siempre tanto a nivel individual como en las dinámicas grupales, lo que ha contribuido especialmente a la adquisición de mis conocimientos. He escuchado con atención todos y cada uno de los casos con el fin de relacionar sus inquietudes, pensamientos y sentimientos que a su vez manifestaba su lenguaje no verbal. He visto llegar a madres asustadas sin tener ni idea de qué hacer, perdidas y solas frente a su idea de dar el pecho. Otras mamás han llegado llorando desconsoladas porque no duermen, están agotadas y no aguantan más con la situación. Mamás que luchan por su deseo de dar el pecho en contra de su familia o incluso de sus pediatras. Otras llegan contando experiencias aterradoras de cómo ha sido su parto y el trato que han recibido. Casos que te parten el alma y que vives tan cerca y con tanta intensidad que sientes la necesidad de ofrecer tú apoyo y ayudar en todo lo posible, pero afortunadamente no todos los casos son así.

Cuando ves la evolución de las madres semanas después, te das cuenta de lo necesarios que son este tipo de talleres. Es espectacular el cambio que se produce en todas ellas, adquieren seguridad en ellas mismas y mucha fuerza para seguir hacia delante, lo que identificamos como empoderamiento. En ese momento es cuando empiezan a compartir sus experiencias y a ofrecer su apoyo a otras madres, ya con la suficiente seguridad, es entonces cuando empiezan a disfrutar del taller de una forma más relajada.

Algo muy especial para mí, ha sido la respuesta que han tenido las mamás sobre mi estancia en los talleres. Desde el minuto uno me aceptaron con ilusión y en algunos

casos sentían una seguridad extra de saber que yo les podía ayudar de una manera más profesional. Muchas de ellas, me han pedido opinión sobre diversos temas y han confiado en lo que les he podido aportar, esto ha sido muy bonito para mí porque me he sentido valorada además de poder hacer lo que más me gusta. En algunas ocasiones me han dicho cosas muy bonitas como “que te vaya muy bien en la vida porque te lo mereces” o “ hemos creado un feeling especial contigo” eso para mí es una grandísima satisfacción.

Recuerdo un caso de una mamá que vino desesperada con su madre, hacía dos semanas que su bebé había llegado al mundo y llevaba una semana prácticamente sin mamar. Cuando llegó se sentó junto a nosotras y le dimos la palabra rápidamente. Nos contó que había encontrado el taller buscando en internet y que necesitaba ayuda porque no sabía dar de mamar. Estaba asustada, temblando y no podía dejar de llorar. Cuando intervino la responsable y consiguió que el bebé mamase, todo se calmó, entonces dejó de llorar y se tranquilizó. Yo estaba junto a ella, le cogí de la mano y le dije “tranquila te vamos a ayudar”, le coloqué la chaqueta tapándole los hombros y dejé sus cosas junto a ella, me miró y me dijo “gracias”. Cuando el taller terminó fui a recoger mi bolso y su madre me cogió de la mano, y con lágrimas en los ojos me dijo “muchas gracias por cuidar de mi hija, te has portado muy bien con ella, no sé como os lo voy a agradecer”. Yo le contesté que no nos tenía que dar las gracias, que lo hacíamos porque así lo sentíamos y que estábamos ahí para lo que necesitasen si querían volver. Estuve varios días acordándome de ellas, pensando en cómo estarían y si el bebé estaría comiendo bien. La siguiente semana volvieron al taller. Nunca olvidaré esas palabras porque eso es lo que hace que disfrute de lo que hago y continúe haciéndolo con tanta pasión.

Otras veces han sido ellas las que me han animado, mis dos últimos meses de carrera han sido una locura entre trabajos, exposiciones, entregas etc. Siempre se preocupaban de cómo me iba y me preguntaban. También hemos hablado de mí en algunas ocasiones, se interesaban por mis cosas, me he sentido muy bien con ellas. Yo les he apoyado en todo lo que he podido, pero ellas también han sido un gran apoyo para mí.

Además de fortalecer mis conocimientos en psicología he aprendido mucho sobre lactancia. Nunca antes me había documentado sobre este tipo de temas y puedo decir que he aprendido mucho en cuanto a posturas correctas, gritas, crisis de crecimiento, frenillos o tipos de partos. Para mí, algo totalmente nuevo y debo decir, que en algunas

ocasiones me han sorprendido casos que jamás hubiese imaginado. La lactancia es todo un mundo por descubrir, incluso las mamás lactantes se encuentran ante situaciones que tampoco imaginaban. Con esto quiero hacer un llamamiento a la falta de información recibida y a la poca atención que se le presta a la lactancia, no entiendo como siendo una práctica tan importante y recomendada por la OMS exclusivamente los 6 primeros meses de vida, no se encuentra entre los medios de comunicación más a menudo, en la educación tanto escolar como familiar y que además sea una práctica tan desconsiderada por una gran parte de la sociedad. Todos sabemos de casos en los que se ha llamado la atención a alguna mamá por dar el pecho a su bebé en un sitio público, tanto niños, como jóvenes, adultos o mayores han sido partícipes de todo tipo de críticas vejando a la mujer y tratándola de irresponsable o en casos más extremos incluso de exhibicionista por enseñar parte de su cuerpo. En el siglo en el que nos encontramos es vergonzoso que aún existan personas con este tipo de pensamientos y que fomenten tanta intolerancia entre los más pequeños que solo hace que crezcan y se alimenten todo tipo de prejuicios.

Al hilo de la importancia que tiene la lactancia para el crecimiento y desarrollo óptimo de los niños, quisiera destacar el papel que realizan los profesionales en los hospitales, ya sean médicos, psicólogos o enfermeras, antes, durante y después del parto. La labor tan necesaria y significativa que realizan. Destacar el trabajo de muchos hospitales que están impulsando los partos con contacto “piel con piel”, nacimientos lo más naturales posibles y que favorecen la lactancia, salas condicionadas para un mayor bienestar y relajación de las madres y muy importante, respetar en todo momento sus decisiones.

Sobre todo quiero destacar la atención y el respeto que se merecen estas mujeres, el apoyo tan especial que necesitan, los cuidados, el afecto y la empatía que hay que mostrar en esos momentos tan difíciles y a la vez tan especiales para ellas. También quisiera aludir a la labor de los voluntariados que trabajan por el bienestar de estas mujeres en las primeras horas de vida de sus bebés, cuando más agotadas se encuentran y más cariño necesitan. Entre todos ellos quiero resaltar el voluntariado de Amamanta, porque además de haberlo vivido de primera mano se que hacen una labor excepcional. Son mamás voluntarias con el fin de ayudar, ofrecer sus conocimientos y su cariño a otras personas sin recibir nada a cambio, tan solo una sonrisa o la cara de felicidad que las mamás les regalan, eso su motor para continuar. También hemos vivido casos muy

intensos, mamás que te ven entrar y te piden ayuda llorando desconsoladas por su falta de información, mamás que reciben informaciones contrarias por parte de médicos, matronas y enfermeras, lo cual les hace desconfiar y les provoca incertidumbre, cuando entras a la habitación te reciben con alegría porque sienten que eres su salvación en ese momento, mamás que se sienten obligadas a dar de mamar a sus hijos de la forma en la que la enfermera le dice y cuando entras te cuentan y se desahogan contigo, también familias que no están de acuerdo con que la mamá de el pecho y les presionan para que dejen de hacerlo, en estos casos cuando las voluntarias experimentadas hablan con la mamá y estas personas atienden con atención, las cosas cambian, las mamás en muchos de estos casos han pedido incluso que se les explique a la familia sobre sus beneficios y demás para que de algún modo, las familias entiendan el por qué de su decisión y la respeten, esto explica la falta de información o información errónea que existe en nuestra sociedad sobre la lactancia materna.

Con todo esto, quiero señalar la falta que hacen estas voluntarias y el papel tan importante que realizan. Estas visitas a las habitaciones ayudan a muchas mamás a que puedan comenzar con la lactancia dignamente, para que se sientan seguras de sí mismas como madres, pero también como mujeres. Les tienden una mano en cuanto a información, primeras dudas sobre posturas y demás, pero el apoyo emocional gana terreno. También les ofrecen la posibilidad de acudir al taller de Amamanta más cercano de su hogar y les informan sobre las diferentes actividades, charlas, talleres y todo lo que la asociación pone a su disposición para su bienestar a partir de ese momento.

Son muchas actividades las que Amamanta propone en su programa y de todas ellas yo he podido aportar mi granito de arena tanto dentro de los talleres como en la realización de mis charlas. Debo decir que el tema de las charlas al principio me creó un poco de ansiedad, el miedo a hablar en público y el pensar que todo tenía que salir muy bien me preocupaba un poco. En la universidad hemos hecho muchas exposiciones para los compañeros pero yo nunca había expuesto a nivel más profesional fuera de ella, y sinceramente ha sido todo un reto para mí. Las mamás siempre me animaban y confiaban muchísimo en mí, eso me gustaba, me animaba y me hacía sentir muy bien. Me daban ideas de cómo enfocarlas y me proponían cosas que podía contar en función de sus dudas. Habían mamás embarazadas con los miedos propios de la etapa, mamás con niños pequeños que comenzaban a andar y mamás con hijos más mayores con dudas

sobre cómo hacer o qué decir en algunas situaciones, estos eran temas de interés para ellas y que considerábamos muy importante plasmarlos en mis charlas. El día que exponía mi charla siempre venían a verme mamás que no siempre podían acudir a los talleres, pero ese día nunca faltaban, eso me agradaba porque ese día querían compartirlo conmigo además de que siempre les interesaba todo lo que iba a contar, sinceramente me he sentido muy arropada por todas ellas.

Ahora, el haber hecho las charlas es algo de lo que me siento muy orgullosa, incluso me gusta y me gustaría tener la posibilidad de realizar más. Ahora que ya he terminado mi prácticum, me he ofrecido para que cuando me necesiten o sientan interés sobre algún tema en particular o les surja alguna duda que yo dentro de mis posibilidades pueda resolver y aportar información que no duden en llamarme, siempre que pueda estaré encantada de volver. De alguna forma quiero seguir en contacto con la asociación aportando mis conocimientos, pienso que puede ser algo bueno y positivo para ellas, pero seguro que también lo será para mí.

Por último, decir que el escribir estas líneas supone el final de una etapa. Desde que comencé mi prácticum pensé en este momento, al principio deseaba plasmar todo lo que estaba aprendiendo y cada día apuntaba en mi diario todo lo que había escuchado en los talleres y me resultaba relevante. Ahora, además de toda mi formación he podido escribir también todo lo que me ha aportado a nivel personal, que han sido muchas cosas, y que todo ello ha contribuido a que yo sea mejor persona y pueda ver las cosas desde diferentes perspectivas, porque si de algo me he dado cuenta y me ha quedado grabado en todo este tiempo, es que no hay una única verdad ni un único camino.

Para concluir, quiero agradecer a M^a José todo su apoyo y sabiduría transmitida. También a Bárbara, por acogernos tan bien y contar con nosotras para todo. Por supuesto a Paz, por su disponibilidad y por darme esta maravillosa oportunidad que nunca olvidaré. Habéis hecho posible que cada día esté más cerca de conseguir mis sueños.

Y a mis compañeras de prácticum, porque hemos vivido juntas esta experiencia y de algún modo nos recordaremos siempre. Gracias chicas, ha sido un placer, espero que nos volvamos a encontrar en un futuro.

7. BIBLIOGRAFÍA

Bourbeau, L. (1999). *Obedece a tu cuerpo, ¡ámate!*. Editorial Sirio, SA.

Gutman, L. (2003). *La maternidad y el encuentro con la propia sombra*. Nuevo Extremo.

González, C. (2006). *Bésame mucho: cómo criar a tus hijos con amor*.

Reverte, M. (2015). La teta cansada. Texto perteneciente al libro “Dormir sin llorar de la web”. Editorial OB STARE, 2014. ISBN: 978-84-941016-7-0.

Hidalgo, M. V., Menéndez, S., López, I., & Sánchez, J. (2004). Nacer a la vida: un programa de apoyo y formación durante la transición a la maternidad y la paternidad. *Infancia y aprendizaje*, 27(4), 407-415.

8. ANEXOS

Anexo 1. Proyecto Amamanta.



PROYECTO

Alumna: Lidón Villalba

Tutora: María José Lerma

PROYECTO AMAMANTA

1. Mi reflexión frente al cambio

Mi experiencia como psicóloga en prácticas ha hecho que me haya replanteado cosas acerca de la maternidad. Quizá anteriormente no le di el valor suficiente al hecho de ser madre, para mí era una etapa de transición como cualquier otra en la que todo consistía en adaptarse. Ahora me doy cuenta de lo luchadoras que son estas mujeres y de la fuerza con la que se enfrentan al desafío de ser madres. Durante estos meses he aprendido mucho sobre la maternidad, cuidados de los bebés, necesidades de las mamás y todo lo que envuelve esta etapa tan bonita que llega a ser mágica. He querido formarme más en esta área buscando información interesante, leyendo estudios, trabajos, páginas web, vídeos etc, todo para saber qué decirles y cómo ayudarlas. Hemos compartido mucha información, hemos hablado de diferentes temas donde todas hemos aprendido cosas y hemos puesto en común nuestros puntos de vista, algunas veces diferentes pero siempre con entendimiento y sin juzgar, todo esto ha sido un gran aprendizaje para mí. Las lecturas de los libros de la biblioteca de Amamanta también me han resultado útiles, hemos compartido cosas acerca de ellos y a las mamás les ayuda mucho a informarse y entender muchas cosas. Todo esto es lo que me ha removido, el vivirlo desde dentro y con tanta intensidad. Pienso que aunque todo funcione bien siempre es posible mejorar, así que ahora que he aprendido un poco más acerca de la maternidad, me atrevo a proponer algunos cambios.

2. ¿Qué es un taller?

Un taller es un lugar donde las madres se reúnen y pueden compartir sus sentimientos, experiencias, dudas, sabiduría y por supuesto el placer de amamantar. Es un lugar donde te acogen desde el primer momento y sin juzgar a nadie, te apoyan en tus decisiones, te escuchan, te tienden una mano los momentos difíciles, te entienden porque la mayoría a pasado por lo mismo, te ayudan sobre técnicas para dar el pecho y te apoyan incondicionalmente.

A los talleres también pueden asistir los familiares, los papás son un gran apoyo para las madres, de hecho, cuando se involucran en esta tarea los beneficios son muy positivos,

ayuda a fomentar el vínculo con su bebé, aprenden muchas cosas importantes a la hora de colaborar en la tarea de ser padres y refuerza la pareja.

Las mamás embarazadas también pueden acudir a los talleres, están en un momento en el que surgen muchísimos miedos y dudas, por lo que acudir les ayuda a resolverlas y sentirse más tranquilas. Cada mamá llega con su propia realidad que está determinada por sus propias experiencias, los talleres crean una realidad compartida, algo que surge con el paso de los días pero que todas al final sienten por igual. Genera un acompañamiento en el transcurso de la vida de cada madre, es cierto que cada una está en un momento diferente, pero eso es lo que lo hace mágico, que todas tienen algo que ofrecer en algún momento.

Se realizan talleres específicos de interés para las familias, algunos ejemplos son: talleres de primeros auxilios, músico-terapia, arte-terapia, crianza, charlas sobre alimentación complementaria, vínculos afectivos o sobre embarazo y post-parto entre otros muchos.

3. Preparación: Investigación de necesidades. ¿Qué necesidades tienen estos niños y estas mamás para que yo pueda aportar algunos cambios?

3. 1. Necesidades de desarrollo entre 0 y 2 años.

Cuando estas necesidades están cubiertas los niños experimentan ciertos progresos evolutivos que les llevan desde la independencia hasta la autonomía, junto con una participación óptima en la esfera social. El desarrollo humano abarca todo el ciclo vital y tiene diferentes etapas evolutivas, este desarrollo no es igual en todas las personas y cada camino es único e individual, por lo que debemos estar atentos a las necesidades específicas de cada uno de ellos. Un recién nacido llega al mundo con un abanico de posibilidades que hay que potenciar para su adaptación al mundo. Puesto que nace rodeado de personas que le quieren, estas se van a encargar de cuidarle y de satisfacer sus necesidades atendiendo a distintos ámbitos del desarrollo. En esta primera etapa de la vida (0-2 años) es donde ocurren importantes cambios y procesos de desarrollo que incluyen la maduración biológica, la estimulación ambiental procedente del contexto y el desarrollo socio-emocional. Este último tiene un papel decisivo, los bebés necesitan que sus cuidadores sean atentos con ellos, afectuosos, sensibles y que interpreten sus

señales de manera adecuada. El afecto y disponibilidad inmediata va a favorecer el vínculo entre ellos, por lo que todo esto va a favorecer el conocimiento de sí mismo, de los demás, la adquisición a estrategias emocionales y sus competencias sociales en el futuro.

3.2 Necesidades de las mamás tras el parto y meses después

Las mamás tras el parto también necesitan cuidados como los bebés. Después de dar a luz lo cambios hormonales hacen que los sentimientos estén a flor de piel, las mamás experimentan infinidad de emociones además de vivirlas muy intensamente y veces contradictorias, emociones como felicidad, pena, euforia, temor o confusión se sienten al mismo tiempo, esto se acentúa si se ha tenido un parto difícil o una cesárea. Dolores, malestar, cansancio, lactancia difícil, no saber porque llora o qué le pasa al bebé son los sentimientos más frecuentes y que en un momento dado pueden desbordar a la mamá, además esto se acentúa cuando a los días su pareja (si la tiene) debe reincorporarse al mundo laboral, es entonces cuando la madre se queda sola frente al cuidado del bebé. En este periodo la madre debe de alimentarle, dormirle, calmarlo y ampararlo emocionalmente, pues bien, esto supone un desgaste tanto físico como emocional que puede durar unos meses o puede alargarse en el tiempo conduciendo a algún tipo de problema como desconexión emocional con el bebé, problemas con la lactancia, sentimientos de rechazo, depresión postparto etc. La llegada de un nuevo miembro a la familia altera las rutinas de sueño, de aseo personal, de las tareas de la casa, ir a la compra o el gran problema de las innumerables visitas. Todo esto afecta de manera importante al bienestar personal, por lo que favorece discusiones con la pareja o gente más cercana. El apoyo emocional es muy importante, necesitan de personas cercanas a ellas que les animen, las cuiden, las entiendan, las escuchen y las apoyen para reforzar su confianza y su capacidad de ser madres.

4. Evaluación de las necesidades municipales

✓ Análisis de la situación

El primer paso es informarnos, conocer la situación, debemos saber si existe un proyecto como el nuestro y de ser así analizar su evaluación y cubrir sus puntos débiles.

✓ *Conocer el contexto*

Debemos conocer el municipio, si es rural, industrial, agrícola etc. Su población, sus recursos, educación, servicios públicos y sociales, número de familias, que familias pueden estar riego de exclusión, nivel de inmigración, familias mono-parentales etc. Tenemos que tener un conjunto de indicadores de la realidad social. Es muy importante que hablemos con servicios sociales y que nos informen de todo esto, tenemos que saber a qué tipo de gente le estamos ofreciendo esto y ajustar el proyecto a las necesidades de la comunidad.

5. Promoción de los talleres

Mi propuesta de proyecto está enfocada a la promoción en cuanto a recurso de prevención. La forma en la que he enfocado mi proyecto es la de satisfacer las necesidades tanto de los bebés como des las madres, es totalmente necesario para el desarrollo y salud de ambos cubrir ciertas necesidades además de satisfacerlas.

Enfocado a promover el bienestar personal y emocional además de incidir en los tres ámbitos por excelencia: biológico, emocional y social.

- ❖ *Objetivos:* Trabajar desde la prevención para disminuir la incidencia de problemas relacionados con estrés, ansiedad, depresión post-parto, desajuste emocional etc.

6. Diseño del proyecto: propuesta de mejoras

 ***Que los talleres se realicen en centros de salud***

Es necesario poder realizar los talleres en los centros de salud ya que la matrona se encuentra allí y si es necesario su presencia siempre será más fácil acceder a ella. No tiene porqué ser un requisito necesario ya que muchos talleres funcionan con mamás especializadas. Pero es cierto que en algunas ocasiones por diferentes motivos no se ha podido contar con la figura de la mamá especializada, entonces si resulta necesaria su presencia.

Que todos los talleres comiencen con algún tipo de relajación

La relajación es muy importante para comenzar los talleres, es una forma de olvidar por un momento las cargas del día y además ayuda a comenzar a hablar de una forma más calmada y tranquila. Muchas veces las mamás llegan corriendo, aceleradas, nerviosas porque en el último momento a ocurrido algo con el bebé como cambiarlo o darle el pecho. Pienso que es una forma de comenzar que ofrece grandes beneficios.

Que se respeten los turnos de palabra “la rueda”

La rueda es una forma de comenzar a hablar por turnos donde todas se respetan y se escuchan. Cuando los talleres son de pocas personas surgen comentarios entre algunas mamás que dan pie al comienzo del taller y da lugar a comentarios y conversaciones de forma que no se respetan los turnos y eso puede ocasionar que alguna mamá se quede sin hablar o sin contar algo importante porque en muchas ocasiones estas conversaciones se alargan y se pierde la magia del taller. De modo que en lugar de un taller puede terminar siendo un corrillo donde no se comparte con las demás información importante.

Realización una vez al menos una vez al mes de algún tipo de taller extra

La importancia de hacer talleres extra es para reunir no solo a las mamás, también a papás, abuelos, suegros, amigos, es importante que la familia se involucre. De estos talleres se aprenden muchas cosas además de aportar unidad entre las personas que acuden. También es una forma de darse a conocer, que la gente sepa lo que hacemos, quienes somos o que ofrecemos, muy valioso para aquellas mamás que no nos conocen o que no dan el paso de acudir a los talleres semanales.

Comunicación

La forma en la que nos comunicamos en los talleres también puede dar lugar a dudas, no siempre entendemos lo que la otra persona está diciendo o simplemente le damos la connotación que pensamos que es la adecuada. Es muy importante expresar las ideas claramente para que nos entiendan y no surjan malas interpretaciones. Todos tenemos que hacer un esfuerzo en entender a los demás y que los demás nos entiendan, así será todo más sencillo.

Muy importante la comunicación entre los talleres y Amamanta, se debe informar de posibles cambios, de cualquier asunto que altere el curso normal del taller y acudir al taller de talleres regularmente. Es una reunión para compartir ideas, aportar ideas nuevas, discutir necesidades y sobre todo conocerse y formar ese vínculo especial entre todas. Compartir las experiencias de cada taller conjuntamente es muy productivo a la vez que útil para todos.

7. Propuestas para un bienestar psicológico (actividades extra)

- Contar con personas experimentadas para la realización de talleres, charlas y actividades extra.
- *Capacidades de vinculación* → ofrecer recursos cognitivos, emocionales y conductuales para las familias.
- *Fomentar la empatía* → saber conectar y sintonizar con los hijos y así poder responder a sus necesidades de forma adecuada.
- *Modelos de crianza* → intervención educativa para enseñar a los padres como protegerlos, educarlos y responder a sus necesidades.
- *Parentalidad competencia y resiliencia* → promoción del buen trato para que consigan afrontar las diversidades y enfrentarse a los problemas, promover un ambiente de cultivo con atención y amor y enseñarles el manejo de estrés.
- *Trabajar con las emociones* → conocerlas, expresarlas, entenderlas y gestionarlas.

