



RECURSOS PARA TALLERES AMAMANTA

CHARLAS ITINERANTES EN TALLERES AMAMANTA

Las charlas itinerantes son un **recurso para dinamizar** los talleres de Amamanta: permiten darlos a conocer, implican a las madres en la elección de las charlas, y permiten ofrecer formación sin desplazarse, ya que se imparten en el mismo taller de lactancia o lugar cercano.

Las charlas son ofrecidas por **voluntarias** (socias) de Amamanta con formación en un tema. Ellas nos presentan previamente su proyecto con el contenido de la charla y lo hacen de forma altruista, sin fines comerciales, colaborando con la asociación.

Se realizan en el propio taller o se puede buscar otro espacio público para realizarla. La charla **no puede sustituir al taller** porque el taller de lactancia es necesario, debe haber un tiempo antes de la charla para atender a las urgencias, o realizarse en otro horario. Puesto que es voluntario, es posible que no se puedan hacer dentro del horario del taller y haya que buscar una alternativa.

Estos serían los TEMAS que podemos ofrecer actualmente:

- Porteo Seguro.** Paula Gómez, asesora de porteo
- Alimentación respetuosa (BLW).** Toya Clemente (asesoras de BLW), Gloria Valle (médico intensivista) y Carolina Martínez (enfermera pediátrica e IBCLC)
- Piel con piel.** Natascha Bellver
- Suelo pélvico.** Lucía Berti, fisioterapeuta
- Sexualidad en el embarazo y postparto.** Lucía Berti
- Educación en igualdad.** Silvia Ferrandis (ONGD InteRed)
- Sueño infantil.** Isabel Vidagany, enfermera, y Rosa Furió, matrona, asesoras de sueño
- Amor y crianza. Acompañar desde la presencia y la calma.** Silvia Araque (terapeuta)
- Primeros Auxilios en la infancia.** Melanie Bono (enfermera y asesora)
- Gestión emocional de la primera infancia.** Elisa Crego (psicóloga perinatal e infantil)
- Juegos y pantallas. Entretenimiento vs Aprendizaje.** Elisa Crego (psicóloga perinatal e infantil)
- Funcionamiento del taller y conoce Amamanta.** Bárbara Birigay. Para empezar un taller de lactancia, recordar a las madres la importancia de cómo funciona un taller, o dar a conocer la asociación entre las madres.

Para **solicitar** una charla podéis hablar directamente con quien la imparte, o comentarlo con Bárbara para que os ponga en contacto. Cuando acordéis fecha, la comunicáis con Bárbara para que prepare el cartel y os lo pase. Ella se encarga de publicarlo en los medios de Amamanta (web y rrss). **Tenéis que darle la información completa (día, hora, lugar, si hay que añadir algún logo del ayuntamiento, si hay que inscribirse...)**. Vosotras difundís el cartel entre vuestras madres o con el resto de asesoras.

Dosificad las charlas a lo largo del año, una actividad grupal al mes está bien, así no se descuida el taller. Lo importante es el taller.

Algunas charlas están colgadas en la web (de cuando el confinamiento), así que se puede ver de qué tratan o recomendarlas a las madres que la piden cuando no puedan acudir al taller a disfrutarla o no se puedan realizar. <https://amamanta.es/charlas-online/>

TALLERES TEMÁTICOS

Otra actividad que podéis realizar es la de organizar **Talleres Temáticos**, para hablar de un tema en concreto. Los talleres temáticos no son charlas, son talleres participativos pero centrados en un tema en concreto.

Para ello basta con que la representante del taller prepare una pequeña introducción para situar el tema, y dejar que el taller fluya centrado en el tema elegido. Algunos ejemplos:

-**Vuelta al trabajo**, va muy bien para las madres veteranas. Se puede invitar a las que ya han dejado el taller por su incorporación al trabajo, para que compartan su experiencia con las que tienen la vuelta cerca, siempre desde lo positivo, resolviendo dudas.

-**Papel de la pareja**, las parejas son participantes habituales del taller, pero no suelen ser los/las protagonistas, por eso está genial, hacer un taller especial para ellos/ellas, en el que sean quienes participen, preguntarles qué necesitan, cómo pueden ayudar, qué no es ayuda...

-**Los abuelos**, en este se invita a abuelas y abuelos a participar en el taller, hacerlos protagonistas, a compartir sus propias experiencias de la maternidad, a preguntar qué espera cada uno del otro (se puede hacer de forma anónima).

-**Destete**. No es un temático para incitar al destete, pero el destete es una fase más de la lactancia y a veces las madres lo pueden ver como un tema tabú a tratar dentro de un taller de lactancia y sin embargo tener dudas y necesitar apoyo.

-**Taller de nanas**: proponer que aporten al taller nanas, compartirlas, cantarlas, se puede hacer dentro del taller de abuelas, aprovechar para danzar con el bebé mientras se

canta, hacer masaje a la vez.... Si en el taller participan mujeres extranjeras, pueden enseñarnos las nanas de su país.

Estos temáticos se han hecho en muchos talleres, podéis contar con la experiencia y los recursos que se han utilizado, para no empezar de cero. Preguntad en nuestros foros (mail de tdt o grupo de whatsapp)

OTRAS ACTIVIDADES GRUPALES

Estas actividades refuerzan el grupo, la tribu y también sirven para dar a conocer el taller.

Meriendas y celebraciones, disfraces (Carnaval, Halloween, Navidad...). Se puede aprovechar para hacer un taller especial: citando a las madres veteranas, tratar miedos en la maternidad y la lactancia, agradecimientos...

Sacar el taller a la calle, celebrar la Semana Mundial de la lactancia....

Diplomas para las madres o a las matronas. A las madres, puede ser cada cierto tiempo: cuando llegan a sus 3 meses de lactancia, 6, un año (teta de plata, de oro, platino...) o con una frase sobre sus méritos ("Diploma a la mamá experta en mastitis/perlas de leche/grietas/noches en vela etc." imaginación al poder), se pueden entregar en Navidad, en la Semana Mundial de la Lactancia (octubre)....

Exposiciones de fotos de las madres en una pared del taller con frases, dedicatorias, agradecimientos, recomendaciones para las embarazadas.... Se necesita una pared o panel para dejar estos mensajes, fotos o huellas.

CHARLAS OFRECIDAS DE FORMA PUNTUAL DE FUERA DE AMAMANTA

Como asociación nos llegan propuestas que pueden ser interesantes para ofrecer y organizar desde un taller de lactancia o de forma online. Quien imparta la charla lo hace a modo altruista, sin compensación económica y no debe usar este espacio para fines promocionales de su actividad. Consultar la temática previamente con la Coordinadora (Bárbara). Para el cartel y difusión nos vendrá bien una imagen representativa y una reseña para la web y redes.

Desde Zapato Feroz, colaboradores del calendario, ofrecen la charla "Primeros pasos: los bebés no necesitan zapatos para caminar".