



CARIÑOTERAPIA

POR: VANESSA BARDAN PUENTE

¡Pon tu amor en acción!

El lema de la Semana Mundial de la Lactancia Materna 2020 es "Apoyar la lactancia materna para un planeta más sano" y más sano en todos los sentidos: físico, espiritual y emocional, ya que aporta beneficios de salud, nutricionales y emocionales tanto a los niños como a las madres. Y forma parte de un sistema alimentario sostenible.

Estudios indican que incrementar las tasas de lactancia materna exclusiva podría salvar la vida de 820 000 niños cada año. Ahora bien, hablando de emoción y espíritu, la lactancia es la base esencial del vínculo afectivo que inicia madre y bebé una vez producido el parto.

En nuestra cultura, no se acostumbra amamantar abiertamente. Algunas personas hasta lo encuentran ofensivo, pero nos estamos perdiendo la transmisión de una práctica llena de amorosidad de generación a generación. Cuando de niñas no vemos a nuestras madres, tías, vecinas amamantar, de adultas no sabemos cómo hacerlo. El desarrollo emocional del niño amamantado está muy vinculado con la lactancia, que no es sólo un acto físico, en él, están implícitos muchos aspectos emocionales, obviamente para el bebé, contención, seguridad y cariño y para la mamá, de la que curiosamente pocas veces nos ocupamos.

El vínculo que se genera entre tú y tu bebé a la hora de amamantar le ayudará a que se sienta tranquilo, amado y protegido; emociones que le ayudarán a regular sus emociones durante ¡toda la vida!

Por ejemplo, tu bebé podrá calmarse con mayor facilidad y aprenderá como auto regular sus emociones y esto se traduce en niños, adolescentes y adultos con: un mejor manejo de frustraciones, aprenden a calmarse con mayor facilidad, hay tendencia a hacer menos berrinches, a ser más disciplinado y menos violento.

Al amamantar, tú y tu bebé generan y refuerzan constantemente un lazo emotivo. La cercanía y el contacto de la piel hacen que ambos secreten serotonina y oxitocina, hormonas que fomentan el vínculo emocional entre los dos, estas les proporcionan sensaciones de tranquilidad y felicidad.

La fortaleza del vínculo entre mamá e hijo/a le brinda un mayor sentimiento de seguridad, también ayuda a que tú estés más tranquila y puedas evitar la depresión posparto.

Cuidar al niño para que se sienta protegido y seguro es la tarea más importante de cualquier padre. Porque el niño depende totalmente de él para cubrir sus necesidades y

sabe que sólo sobrevivirá si lo quieren lo suficiente para ocuparse de él y no abandonarlo. Cuando no tiene esta seguridad se estresa y sus niveles hormonales de cortisol se disparan volviéndose ansioso y tenso. Entonces, vive con miedo. Y ¿Por qué es tan grave que el niño viva con miedo? Porque el miedo le crea desasosiego y malestar y tiene prevalencia sobre cualquier otra emoción, es decir, cuando sientes miedo, no puede sentir otra cosa. ¡Solo siente miedo! Adiós a la posibilidad de experimentar cualquier emoción expansiva: amor, alegría, placer, entusiasmo, bienestar, gratitud, etc.

O sea que cuando tu hijo está ansioso porque no se está sintiendo atendido, tampoco se siente amado. No puede recibir tu amor porque ¡tiene miedo! Le está haciendo falta que los adultos a su alrededor le den atención para que él pueda relajarse sabiéndose tomado en cuenta.

Algunos padres piensan que si le expresan a su hijo su amor a través de repetirle una y otra vez cuánto lo aman, con eso han cumplido. ¡Pero no es así! No es suficiente que tu hijo se sepa amado, necesita sentirse amado, y para eso tienes que estar pendiente y cuidarlo.

Ocuparte de sus necesidades físicas y emocionales y tomar las decisiones que te corresponden para protegerlo. La lactancia materna no sólo sirve de alimento para nuestros bebés, también es una forma de consuelo y de demostración de afecto que el bebé necesita para sentirse seguro y querido. El niño no nace con confianza en sí mismo. Son los padres, que, a través de sus actitudes amorosas y alentadoras, siembran esa semilla de confianza y lo ayudan a cultivarla. El papel de los padres es, por lo tanto, primordial, pues de ellos va a depender que esta confianza en sí mismo, germine o muera.

Esta confianza le permite al hijo estar bien parado en la vida; lo sostiene en momentos difíciles y lo anima a insistir cuando cierran las puertas. Al confiar, se atreve a soñar, a buscar oportunidades, a tener aspiraciones. Tiene la calma y la paciencia para esperar y recibir lo que merece: amor, alegría, abundancia, felicidad. Todo ser humano merece esto, pero no todos están convencidos de que así sea. Enseña a tu hijo a enviar un mensaje a la vida lleno de confianza de que todo lo bueno le pertenece, para que la vida le corresponda otorgándole abundancia. Así le ayudarás a crearse ¡la mejor de las realidades! ¿Quién no desea esto para su hijo? ¡Acompáñalo con el corazón abierto!

PARA RECORDAR



Dulce María Ontiveros Serrano, reina del 452 aniversario de la ciudad.

Beneficios de la lactancia materna

Es un proceso que embellece por fuera y por dentro, además de que aporta beneficios en temas de salud para la mujer.

AGENCIAS
Ciudad de México

La lactancia materna es un proceso natural en la vida de la mujer que ha roto tabúes con el paso del tiempo y, en la actualidad, nos permite ver todas las maravillas que ofrece. Al amamantar, el bebé recibe los nutrientes esenciales para su desarrollo, mejora las defensas de su sistema inmunológico y previene el riesgo de contraer enfermedades.

En la mamá, los beneficios son igual o más impresionantes, ya que no solo influyen en la belleza externa, sino también en la salud mental y emocional de la mujer.

"Para que la leche materna se segregue debe haber prolactina y oxitocina presente. Una mujer que libera oxitocina está feliz, se ve radiante y exalta su belleza", destaca la terapeuta floral e instructora de naam yoga, Gabriela Zamarripa al sitio Glamour.

De hecho, la oxitocina es conocida como la hormona de la felicidad y del amor, ya



que al segregarse sube el ánimo, relaja al natural, calma el estrés, combate el insomnio y mejora la calidad del descanso, creando un semblante más alegre, armónico y lleno de vida.

Durante la gestación, la mujer aporta minerales para formar los tejidos y huesos del bebé que está por nacer y, en el proceso de la lactancia, hay una reminerali-

zación ósea (o recarga de minerales perdidos) que previene la artritis, la osteoporosis, los problemas dentales y mandibulares y los calambres. Por otra parte, amamantar también ayuda a que el útero regrese a su tamaño normal y promueve la recuperación del peso.

La terapeuta Gabriela comenta que amamantar no significa que todo esta-

rá bien por arte de magia, dado que se juntan muchos tabúes emocionales que se tienen que trabajar. "Lo cierto es que, en la medida en que te abras al proceso, te empoderas un montón. El hecho de que los pechos tengan la capacidad de llenarse de leche y puedas sostener una vida a través de ella, es una fuerza femenina imparable".

