

Jugá conmigo en San Juan

#11



“Qué tal si deliramos un ratito...”

En la semana de la salud mental materna, Florencia Sichel en su página de Instagram, nos invitaba a pensar algunos interrogantes: “¿Y si hiciéramos juntas el ejercicio de cuestionar y repensar esas certezas con las que crecimos? ¿Y si nos animáramos a imaginar mundos y modos diferentes a los conocidos?”

Muchas veces se nos ha hablado del “instinto materno” como una capacidad natural de toda persona con útero. Se nos ha pretendido adjudicar capacidades sobre naturales para atender, entender, contener y soportar dolor hasta más allá del agotamiento, ya que las mismas estarían en nuestra naturaleza de madres y mujeres.

Pero si pudiéramos pensar en estos mandatos, cuestionarlos y registrar las consecuencias que generan en cada una de nosotras, tal vez ahí empezáramos a dimensionar cuán ardua es la tarea y por lo tanto, cuán capaces somos de amar, criar y cuidar a nuestros hijos e hijas.

Cuando podamos pensar que la crianza y los cuidados de los niños y niñas no nos salen naturalmente, que contrariamente, es un acto inmenso de nuestra voluntad, que no es una capacidad innata que se despierta al parir, sino de la disposición de mis capacidades meramente humanas (compartidas por todos los humanos, si...también los hombres), y que esas capacidades, de las que disponemos para criar, sostener, priorizar y proteger a un otro llamado hijo, no son mágicas ni omnipotentes. Tal vez, recién ahí podríamos permitirnos sentir cansancio sin culpa, sentir que no podemos todo y que a veces nos equivocamos sin que implique “no ser una buena madre”.

“¿Qué tal si deliramos por un ratito? ¿Qué tal si clavamos los ojos más allá de la infamia para adivinar otro mundo posible?”

Lic. Celina Carrascosa
Lic. María Victoria Orellano
Lic. Laura Martínez

Revista del Programa Mis Segundos Mil Días en San Juan.
Propiedad del Ministerio de Salud Pública del Gobierno
de la Provincia de San Juan.

ENTREGA GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA.





¿Cómo me cuido cuando cuido?

Ser madre es un don maravilloso e inigualable. Cargado de cambios, responsabilidades y amor incondicional. Es el amor que una madre siente hacia su hijo lo que la hace capaz de luchar contra el mundo si es necesario hacerlo.

Pero a veces el sentimiento de culpa resurge una y otra vez cuando se sienten frustradas en la tarea cotidiana de cuidar.

Ser mamá requiere de mucha entrega y sacrificio constante. Es fácil no cuidar de sí misma y sentirse abrumada. Pero, cuando una mamá deja de preocuparse por sí misma, esto impacta en su habilidad para cuidar de su hijo.

Cuando pensamos en el embarazo el cuidado parece obvio: la mujer embarazada tiene que estar sana para que su bebé esté sano. Se sabe, por ejemplo, que el estrés aumenta el riesgo de parto prematuro. O que la obesidad materna afecta al sistema metabólico del niño en el futuro. En embarazadas nos parece claro: hay que cuidar de

las madres para cuidar de los niños. Sin embargo muchas veces no nos damos cuenta de que la relación entre la salud materna y la salud infantil llega bastante más allá del nacimiento. El ser humano es un mamífero y una de las características fundamentales de los mamíferos es que tienen una madre, y estos la necesitan hasta mucho tiempo después de nacer. Y no sólo eso, sino que necesita que la madre esté sana física y mentalmente durante años.

Es cierto que la tarea de la maternidad atraviesa la vida, el cuerpo, la mente y el corazón. Es por eso que el autocuidado en cada mujer madre se hace inmensamente necesario.

Los días transcurren mirando al otro, atendiendo al otro, preocupándose por otro. Es preciso mirar la maternidad como un regalo pero a la vez como una gran responsabilidad. La mujer debería cuestionarse cómo cuida su propia vida para estar sana y fuerte para los hijos.



Algunas acciones son el control ginecológico anual, el autoexamen de mama, la mamografía anual luego de los 40 años.

Una mamá que descansa bien, consume una dieta saludable, hace suficiente ejercicio, mantiene relaciones cercanas con amigos y busca ayuda cuando se da cuenta de que no puede hacerle frente a alguna situación, tiene mejores herramientas para ser la mejor madre posible que una que no lo hace.

¡Sus niños la están observando y quieren aprender a ser como ella! Por eso cuán importante es cuidarse para que desde pequeños ellos se cuiden también. Cuidarse no es un acto de egoísmo, sino todo lo contrario; es un acto de amor y responsabilidad hacia ellas mismas y hacia sus hijos. Es por eso que proteger la maternidad es una obligación fundamental de cualquier sociedad que pretenda tener en el futuro ciudadanos sanos que puedan desarrollar todas sus potencialidades.

Cuidando a las madres, cuidamos a los niños.

Por supuesto que la crianza no corresponde sólo a la madre, y si bien hay escenarios complicados en donde esto no se puede evitar, es más que válido pedir ayuda a familiares y amigos.

La madre que se cuida, cuida mejor a sus hijos y puede disfrutar más de su maternidad.

Psicopedagoga Marina Pueyo

Equipo Mis Segundos Mil Días
Dirección de Materno Infancia

La maternidad sigue siendo un trabajo invisible. No perdamos de vista que criar y cuidar es una tarea enorme.



LICUADO ENERGIZANTE PARA SOBREPONERSE AL CANSANCIO

Ingredientes:



1 naranja



1 manzana



1 zanahoria



1 tallo de apio



Media cucharadita de jengibre en polvo



Medio vaso de agua



Jugo de 1 de limón



Preparación en familia:

1. Primero lavar bien las frutas, la zanahoria y el apio, pelar y cortar la naranja, la manzana, la zanahoria y el apio.
2. A continuación, introducirlos en la licuadora y procesarlos unos segundos añadiendo el medio vaso de agua para facilitar el licuado.
3. Finalmente, servir de inmediato y agregarle un poco de jugo de limón.

En lugar de consumir refrescos y otras bebidas industriales puedes preparar en casa un rico licuado.

Se preparan con ingredientes naturales en muy poco tiempo.

Muchas frutas y verduras contienen nutrientes esenciales para que tu organismo esté sano y sea capaz de dar lo mejor de sí.

**Si el cansancio es persistente, debes consultar con tu médico para descartar anemias u otros problemas de salud.

LA HORA DEL CUENTO

LA LECTURA DE CUENTOS DESDE PEQUEÑOS, FOMENTA LA ESCUCHA Y LA ATENCIÓN, ESTIMULA EL LENGUAJE Y LA MEMORIA.



Escanea este código con tu celu y escuchá el audiocuento!

MI MAMÁ ES GIGANTE

MI MAMÁ ES GIGANTE, CUANDO ELLA ME DA LA MANO Y SALIMOS A CAMINAR YO LA VEO TAN ALTA Y LA ESCUCHO TAN LEJOS, ALLÁ EN LAS ALTURAS.

CUANDO LLEGAMOS A LA ESQUINA Y ELLA SE AGACHA PARA DECIRME: "TOMAME FUERTE DE LA MANO, VAMOS A CRUZAR LA CALLE", YA NO SE VE TAN GIGANTE, PUEDO VERLE LOS OJOS TAN BONITOS COLOR MARRÓN Y ESA SONRISA TAN LINDA QUE ME DAN MUCHAS GANAS DE ABRAZARLA.

HAY DÍAS QUE CUANDO MAMÁ GIGANTE SE AGACHA YO APROVECHO A COLGARME DE SU CUELLO, Y ES AHÍ CUANDO ELLA ME HACE UPA Y TERMINO EN LAS ALTURAS.

DESDE ALLÁ ARRIBA LAS COSAS SE VEN DISTINTAS, ES OTRO MUNDO, PUEDO VER A LA CARA A LAS PERSONAS GRANDES QUE NOS ENCONTRAMOS Y SÓLO PUEDO VER LA CABEZA DE LOS NIÑOS DESDE ARRIBA. UN DÍA NOS ENCONTRAMOS CON MI AMIGA PACHI PERO YO NO ME DI CUENTA QUE ERA ELLA HASTA QUE MI MAMÁ ME BAJÓ Y PUDE RECONOCERLA Y DARLE UN ABRAZO.

ES MUY LINDO TENER UNA MAMÁ GIGANTE PERO ME GUSTA CUANDO MI MAMÁ BAJA Y LA PUEDO MIRAR A LOS OJOS, SIENTO QUE ME ESCUCHA MEJOR, LA PUEDO ACARICIAR, SI TENGO GANAS DE LLORAR ELLA ME ABRAZA FUERTE Y YA NO TENGO MIEDO.

MI MAMÁ GIGANTE A VECES ESTÁ APURADA, YO LA VEO QUE VA DE UN LADO A OTRO, NO PARA. YO LA LLAMO, Y LA LLAMO, Y A VECES

NO ME ESCUCHA, ¿SERÁ QUE ES DIFÍCIL ESCUCHAR ALLÁ EN LAS ALTURAS?

ENTONCES APRENDÍ A ESTAR CERQUITA DE ELLA Y CUANDO LA NECESITO LE DOY UNOS GOLPECITOS EN SUS PIERNAS LARGAS E INMEDIATAMENTE MI MAMÁ GIGANTE BAJA Y LA MIRO A LOS OJOS Y LE PIDO LO QUE QUIERO Y ELLA CON MUCHA DULZURA ME DA TODO LO QUE LE PIDO. BUENO, TODO NO.

MI MAMA GIGANTE HOY SE SENTÓ CONMIGO EN EL SILLÓN Y YA NO LA VI GIGANTE, ME ABRAZÓ FUERTE Y ME LEYÓ UN CUENTO, YO ME QUEDÉ APOYADA EN SU PECHO ESCUCHANDO LOS LATIDOS DE SU CORAZÓN.

QUÉ LINDO QUE ES TENER UNA MAMÁ GIGANTE QUE ME CUIDA, QUE ME ESCUCHA, QUE ME QUIERE.

UN DÍA YO QUIERO SER GIGANTE COMO ELLA Y DESDE ARRIBA CUIDAR A LOS NIÑOS PEQUEÑOS.

MI MAMÁ GIGANTE ES LA MEJOR MAMÁ DEL MUNDO.







ACTIVIDAD DESDE LOS

2 AÑOS

LOS NIÑOS NECESITAN ESTAR ACTIVOS FÍSICAMENTE A DIARIO PARA PROMOVER UN CRECIMIENTO Y DESARROLLO FÍSICO, EMOCIONAL Y MENTAL.

¿MAMÁ HACEMOS EJERCICIO JUNTOS?

Muchas veces el hecho de empezar a hacer ejercicio tiempo después de ser madre hace que prefiramos pasar más tiempo con nuestro bebé que haciendo ejercicio. Puedes hacer ejercicio con tu hijo, al menos comenzar con 10 minutos al día. Te damos algunas ideas:

EJERCICIO

Este es muy fácil e ideal para trabajar la fuerza en brazos y abdomen. Lo primero es colocar las palmas y las rodillas sobre el suelo con los pies elevados y entrelazados. Ahora, hagan flexiones y cuando suban ¡Choquen esos cincos! Asegurate de hacer el ejercicio con la espalda recta para evitar lesiones o dolores posteriores.



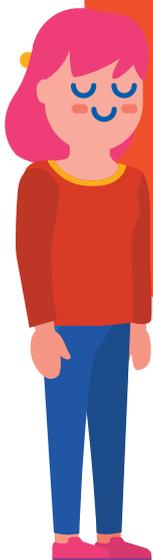
BAILE

¿Qué tal un poco de música para entrenar? Esta suele ser una de las mejores técnicas de ejercicio cardiovascular y ayuda a quemar calorías. Poné la música que más te guste. Lo mejor de esta actividad es que no hay niño que se resista a bailar.



CIRCUITO DE OBSTÁCULOS

Usá todo lo que tengas en casa: sillas, mesas, botellas de plástico o juguetes. Colocalos de tal manera que puedan pasar por ellos agachándose, saltando, andando a gatas, impulsándose con los brazos y todo lo que se te ocurra. Este ejercicio los mantendrá alerta y activos siempre.

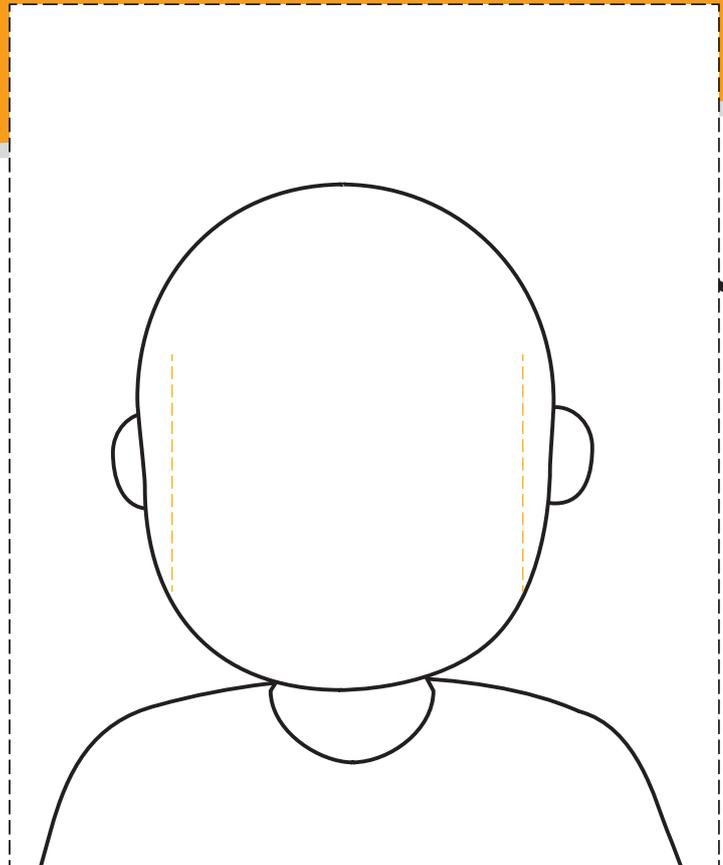


ENSEÑAR A LOS NIÑOS A RECONOCER Y GESTIONAR EMOCIONES ES FUNDAMENTAL PARA UN ADECUADO DESARROLLO DE SU AUTOESTIMA. EL COMPARTIR LAS EMOCIONES CON LOS DEMÁS ES FUNDAMENTAL PARA EL DESARROLLO SOCIAL DE NUESTROS HIJOS Y PARA AFIANZAR EL VÍNCULO DE PADRES E HIJOS.

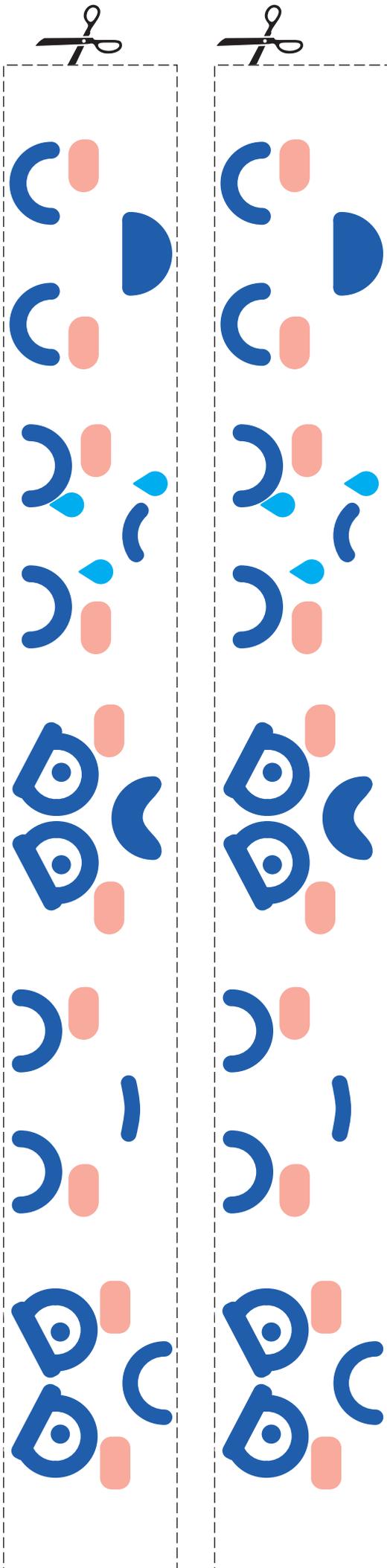
¿MAMÁ CÓMO TE SENTÍS HOY?

Aprendemos juntos a expresar nuestras emociones. Cada uno se dibuja a sí mismo sin dibujar el rostro. Se recorta en los laterales de la cara para pasar la tira con las distintas expresiones de las emociones. En ciertos momentos del día le preguntamos al otro: ¿Cómo te sentís hoy? Y le respondo mostrándole la carita y diciéndolo en voz alta.

Sugerencia: acompañar esta actividad con abrazos y besos.



Hacé los dos cortes por las líneas de puntos amarillas y pasá por ellos la tira de caritas



TESTIMONIOS Y CONSULTAS



Te invitamos a que así como Gabriela lo hizo, nos envíes tu testimonio o tus preguntas.

Contacto:
jugaconmigoensanjuan@gmail.com

“

CONSULTAS DE LOS PADRES

“Hola soy Gabriela de Rawson.

Quiero consultarles porque hace días que no me siento con las mismas energías de siempre, no me dan ganas de salir de la casa. Pero tengo 3 hijos pequeños que por supuesto me demandan y la verdad que les termino gritando porque estoy con poca paciencia.

Yo quiero ser una buena mamá pero la verdad estoy muy cansada.”

Hola Gabriela

La tarea de la maternidad no es fácil. Es muy importante que cuides tu salud física y mental. Hacerte un chequeo anual con tu médico ginecólogo y consultarle sobre tu cansancio sería lo más conveniente. Así como también buscar realizar actividades que te hagan bien, que te gusten, juntarte con amigas, salir a caminar. En lo posible delegar el cuidado de tus hijos un rato a alguna persona de confianza alivia la tarea de crianza. Tu salud es muy importante para ser una buena mamá y permitir sentirte sin ganas algunos días también, sos humana y no sos perfecta y es importante que tus hijos vean que no lo podés todo.

Cuidar de vos misma implica también aceptar las circunstancias de la vida tal y como se nos presentan. Buscar ayuda de un profesional en psicología también es recomendable.

¿MAMÁ A QUÉ JUGABAS CUANDO ERAS CHICA?

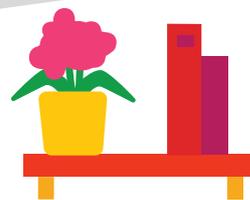
ACTIVIDAD DESDE LOS

4 AÑOS

CONVERSAR SOBRE TU INFANCIA Y ENSEÑARLE LOS JUEGOS QUE VOS JUGABAS LOS PONDRÁ MUY FELICES Y FORTALECE TU VÍNCULO CON ÉL.

Pueden propiciar un momento con tu hijo y contarle a qué jugabas cuando eras chica.

Algunos juegos tradicionales pueden ser: la escondida, el elástico.



JUGAMOS EN FAMILIA

COMPARTIR MOMENTOS AGRADABLES EN FAMILIA SOBRE TODO AL AIRE LIBRE GENERA SENSACIÓN DE BIENESTAR, NOS PREDISPONE A COMPRENDER AL OTRO, A ESCUCHARLO.

MAMÁ ES UNA REINA

El juego consiste en hacer de este día un día especial para la mamá de la casa.

Los demás miembros de la familia se dividen las funciones de las tareas de la casa para que mamá sea hoy la reina.

Les damos algunas ideas:

- Cocinar algo rico para mamá pero no olvidarse luego de lavar los platos
- Ordenar las camas cuando nos levantamos
- Escuchar la música que a ella le gusta
- Dejarle que elija lo que quiere ver en la tele
- Contarle un cuento



Jugá
conmigo
en San Juan

#11



COMUNICATE
CON NOSOTROS

WHATSAPP:
264 6301111

jugaconmigoensanjuan@gmail.com

www.mildias.sanjuan.gob.ar

TELÉFONO MATERNO INFANCIA SALUD PÚBLICA
4307305 / 4307308 / 4305541

SEGUINOS:



@mildiassj

¡HASTA
LA PRÓXIMA!

PODÉS ENVIARNOS SUGERENCIAS,
DUDAS Y COMPARTIR CON NOSOTROS
FOTOS DE LAS ACTIVIDADES QUE VAN
REALIZANDO JUNTO A TUS HIJOS.

MIS SEGUNDOS

100
DÍAS
EN SAN JUAN

