



## Círculos de Apoyo



**Jill Tyson**, Líder LLL, Tennessee, USA

*Traducción:* **Priscilla Stothers y Licette Colón**, Líderes LLL, Rep. Dominicana

Mujeres ayudando a otras mujeres – mujeres educándose, preguntando y buscando mas información – mujeres no aceptando el estatus quo sin investigar: Estos son los componentes fundamentales de La Liga de la Leche Internacional (LLI). Las siete fundadoras de LLI en 1956 eran pensadoras independientes que preguntaban, inquisitivas, quienes, no solamente, encontraron información y apoyo, pero también lo compartían con otras.

La humanidad es ambos instintiva y de libre albedrío. Los humanos están creados para que, desde el nacimiento, lloren y busquen nutrición para sobrevivir. También tienen la capacidad de razonamiento que les permiten cuestionar las normas de la cultura o medio ambiente. Aunque el nivel del potencial varía, dependiendo en las particularidades de cada cultura, país o cada situación, todas las mujeres quieren lo mejor para sus bebés.

Con información y apoyo, las mujeres son capaces de hacer decisiones para su bebé y familias. Jane Tuttle, Presidenta de la

Junta Directiva de LLI recientemente dijo: “Por medio del apoyo madre-a-madre, Líderes de Liga de la Leche\*\*\* ofrecen un sistema del apoyo informal que tiene un impacto positivo reforzando el sentido de éxito de la madre. Líderes de LLI apoderan a madres para que desafíen prácticas culturales que inhiben el amamantamiento. Líderes de LLI ayudan a madres a aprender mas, a ser independientes en su pensar y a reflexionar en cuanto a su maternidad.”

Poniéndose en contacto con la energía y razonamiento humano natural, mientras ellas están en su etapa reproductiva, las mujeres pueden encontrar respuestas a sus preguntas. Mientras va pasando el tiempo, su confianza crece y ellas encuentran oportunidades para ayudar a otras mujeres para que lleguen a ser independientes y a encontrar en ellas mismas los recursos necesarios para su crecimiento.

Mi experiencia personal es muestra de estos puntos. Hace casi 20 años, cuando yo estaba embarazada con mi primer hijo, comencé a leer en cuanto a la lactancia materna y sus beneficios. No tenía una mentora u otra mujer lactante que me podía servir de guía. Pero, algo dentro de mí me empujó....Leí, con celos, *El Arte Femenino de Amamantar*, un libro publicado por LLI. Por nueve meses

estudiaba intensamente. Al mirar atrás, no puedo explicar porque me sentía tan apasionada y decidida, solo que el poder del razonamiento humano surgió mientras buscaba hacer lo mejor para mi familia y nuestro primer hijo.

Al nacer mi hijo, el conocimiento recién adquirido fue probado. Fui bombardeada por consejos, y siendo primeriza, traté de escucharlos. Los nueve meses preparándome me sirvió de ayuda para poder enfrentar los muchos familiares, amigos y profesionales quienes intentaron animarme a suplementar con fórmula, controlar el “tiempo” que mi hijo estaba mamando, volver a mi horario “normal”, y mucho más.

Experimenté, por la primera vez, una reunión de La Liga de la Leche después del nacimiento de mi hijo. Al tener este encuentro, sabía exactamente a donde dirigirme y a quien llamar para respuestas a mis preguntas. Este grupo de madres experimentadas tenía un trasfondo de sabiduría de siglos y eran muestras vivas, aquí en mi propio “vecindario”, que los bebés pueden crecer, con solo la leche del pecho de su mamá. Ellas resistían la presión de la sociedad y entendí que en ellas había encontrado un propósito común y un conexión universal. El grupo de madres que me ayudaron a entender que estamos unidas en esta acción universal de bondad. Fui fortalecida por entender que yo estaba uniéndome con mujeres en toda la historia del mundo. La leche materna no era solo para pueblos antiguos, primitivos, o para la generación de nuestras abuelas, antes de la medicina moderna y la popularidad de los inventos de fórmulas.

En mi experiencia personal, con mis seis hijos, he tenido que enfrentar desafíos. Me dijeron que mi hija era alérgica a mi leche, que tenía que destetar mi bebé antes de una cirugía (no lo hice), que debería dar sólidos temprano, y mucho más.

Mi historia es prueba que las mujeres no son oyentes pasivas en el terreno de la lactancia. Aunque hay situaciones donde los expertos en un tema en particular son necesarios, no hay que ser experto para animar a otra madre en su maternidad por medio de la lactancia. Si las mujeres están dispuestas a ofrecer sus propias experiencias y apoyo, reclamando el derecho a compartir madre-a-madre, como nos enseña la historia humana común, esto haría un gran impacto en cada madre.

Es necesario recordar, apoyar y continuar la tradición de apoyo madre-a-madre. Mujeres ayudando a mujeres, contribuyen al bienestar de familias en todo el mundo. Mujeres y madres pueden y si hacen una gran diferencia!

*\*\*\*Una Líder de La Liga de La Leche es una madre que ha amamantado a su bebé por aproximadamente un año. La acreditación la recibe de parte de La Liga de La Leche después de haber realizado un entrenamiento y haber leído la literatura correspondiente. La Líder no solo obtiene conocimiento de su experiencia personal, sino también de la información disponible a través de los recursos de LLL.*



Un agradecimiento especial a la Alianza Mundial Pro Lactancia Materna por contribuir con la impresión y distribución de esta publicación.



## La Misión de LLLI

Ayudar a las madres de todo el mundo a amamantar mediante la ayuda, el apoyo, la información y la formación de madre a madre, y promover un mejor entendimiento de la lactancia como elemento importante en el sano desarrollo del niño y la madre.

La Liga de La Leche Internacional es una organización no-gubernamental globalmente reconocida que tiene presencia en más de 68 países. Desde 1956, más de 43.000 mujeres se han convertido en Líderes, quienes asisten a otras mujeres que desean amamantar a sus bebés. Para información en lactancia, para encontrar una Líder o grupo cercano a tu área, o para ordenar materiales, visita <http://www.llli.org> o llama a **800-LALECHE** (dentro de los Estados Unidos).