



HISTORIA PERSONAL DE LACTANCIA Y MATERNIDAD

Esta es la correspondencia de Historia Personal con el Departamento de Acreditación de Líderes/Monitoras LAD. Úsala en la forma que más te convenga. Por favor, guarda una copia de respaldo de todos tus envíos.

La historia personal consiste en dos partes: “**Acerca de ti**” y “**Filosofía de LLL**”.

.Acerca de ti

La motivación es un elemento esencial en el trabajo de una Monitora/Líder de la Liga de La Leche. ¿Qué ha inspirado tu deseo de convertirte en Monitora de LLL? ¿Qué te gustaría lograr como Monitora? El trabajo de una Monitora de LLL requiere tiempo de dedicación en casa y fuera de casa, de modo que es importante hablar con tu familia acerca de tus objetivos. Por favor, escribe acerca de tus intereses, aficiones, otras actividades de voluntariado, así como de tu educación y experiencias laborales que puedan ser significativas para el trabajo de una Monitora de LLL. Si quieres puedes enviar tu carta de “Acerca de ti” a modo de presentación ante la representante del LAD que te corresponde.

.Filosofía de LLL

Nuestra filosofía personal guía nuestras elecciones, y lo que hacemos como madres o padres refuerza o modifica nuestras creencias, por lo tanto hay una interacción continua entre lo que hacemos y lo que pensamos. Dado que la Monitora representa a LLL, su ejemplo es crítico para la imagen que se percibe de la organización. Sus experiencias también se convierten en parte de los recursos que usara para ayudar a otras familias a través de LLL.

Sugerencias para escribir tu historia personal:

- Escribe sobre cada concepto por separado o sobre dos conceptos que encajen.
- Empieza por cualquier concepto. Pueden hacerse en cualquier orden.
- Envía tu escrito sobre cada concepto de uno en uno, unos cuantos juntos o todos a la vez.

Cuando escribas sobre un concepto, explica cómo tu parto, lactancia y crianza han reflejado, o no, la filosofía de la Liga de La Leche.

-Da ejemplos de las decisiones que has tomado.

-Describe lo que cada concepto significa para ti relacionándolo con tu experiencia. Por ejemplo:

- ¿Cómo llegaste a ver el concepto como parte de tu filosofía personal?
- ¿Qué decisiones has tomado en base a tus creencias?
- ¿Cómo han influido tus ideas actuales en tus elecciones?
- ¿Cómo presentarías los conceptos a los demás (por ejemplo, en las reuniones de la serie) mostrando al mismo tiempo respeto por creencias y elecciones diferentes?

En la página siguiente aparecen listados los conceptos de LLL acompañados de algunas preguntas específicas para sugerirte información que podrías incluir. Eres única, y tu experiencia tiene tanto similitudes como diferencias con las experiencias de otras personas. Asegúrate de incluir información que creas ayudará a LAD a comprenderte a ti, tus experiencias y tus ideas.

Escribir esta historia personal te ofrece una oportunidad para reflexionar sobre tus experiencias, creencias y objetivos con relación al papel de Monitora de LLL. Tu representante de LAD responderá a cada uno de los conceptos, comparando tus ideas y experiencias con los criterios para la acreditación, y solicitando información adicional si fuera necesaria. El objetivo de este diálogo es ayudarte a desarrollar la base de comprensión, habilidades e información que necesitarás como Monitora de LLL.

Filosofía de LLL

.Los diez conceptos con preguntas de ejemplo

La crianza a través de la lactancia es la forma más natural y efectiva de comprender y satisfacer las necesidades del niño.

Describe cómo amamantar te ha ayudado a entender y satisfacer las necesidades de tu bebé. ¿Cómo has manejado el amamantar durante la noche? ¿Cómo te has manejado cuando tu bebé ha llorado o ha tenido un rato de inquietud? Por favor, describe cualquier experiencia que hayas tenido con tetinas artificiales.

La leche humana es el alimento natural para los bebés, y el único que satisface sus necesidades cambiantes.

¿Qué cualidades han sido las más importantes para ti y para tu familia? ¿Cómo describirías la importancia de la leche humana?

La participación alerta y activa de la madre en el parto es un buen inicio para la lactancia materna.

Cuenta en forma breve tu experiencia de parto y las primeras tomas de tu bebé. ¿Cómo crees que estos han contribuido a la lactancia y al apego entre tú y tu bebé?

Madre y bebé necesitan estar juntos inmediata, temprana y frecuentemente para establecer una relación satisfactoria y una producción adecuada de leche.

Describe la transición entre el parto y la lactancia. ¿Tuviste dificultades en las primeras semanas? De ser así, ¿cómo las superaste?

La lactancia materna se ve reforzada por el apoyo amoroso del padre del bebé, de quien acompaña en la crianza, de una pareja y/o de familiares cercanos que valoran la relación de lactancia.

¿Cómo se considera el papel de padre o de tu pareja en tu familia? ¿Qué clase de apoyo fue de ayuda para ti?

Durante sus primeros años, el niño tiene una necesidad intensa de estar con su madre, la cual es tan básica como su necesidad de ser amamantado.

¿Cómo te ha expresado tu bebé que te necesita a ti tanto como a tu leche? Describe como sabes cuando tu bebe o niño/niña preescolar necesita estar contigo.

Para un niño sano y nacido a término la leche humana es el único alimento necesario hasta que muestre señales de que necesita alimentos sólidos, lo que ocurre aproximadamente a mediados del primer año de vida.

¿Cuándo y cómo empezaste a introducir alimentos sólidos y el vaso? ¿Qué señales de estar listo para ingerir alimentos sólidos esperaste a ver en tu bebé? Si has usado biberones, por favor describe cuándo y cómo.

Una buena nutrición significa tener una dieta variada y balanceada de alimentos tan próximos a su estado natural como sea posible.

¿Cómo has incorporado los principios de la buena nutrición en la dieta de tu bebé y de tu familia?

Idealmente la relación de amamantar continuará hasta que el niño supere la necesidad de dicha relación.

¿Qué piensas acerca de cuándo y cómo ocurre el destete? Si es parte de tu experiencia, describe el destete de tu bebé.

Desde su infancia, los niños necesitan ser encauzados con amor, lo cual refleja una aceptación de sus capacidades y sensibilidad hacia sus sentimientos.

Describe cómo practicas la disciplina basada en la guía amorosa. ¿Cómo has manejado los tiempos difíciles? ¿Cuáles son tus recursos favoritos en este tema?