



Vista previa de las preguntas de ayuda y manejo de grupo

¡Bienvenida a la vista previa! Este ejercicio te da a ti y tu monitora/líder de apoyo la oportunidad de evaluar tu preparación para asumir las responsabilidades básicas como monitora.

Con tu Monitora de apoyo y tu representante del Departamento de Acreditación DAM/LAD puedes decidir cómo llevar a cabo la vista previa.

- puedes hacerlo durante la formación, incluyendo la discusión de los temas y los ejercicios de práctica de capacidades como parte de tus reuniones regulares con tu Monitora de apoyo.
- puedes hacerlo al final de la formación, revisando y practicando formalmente las capacidades aprendidas;
- puedes hacerlo combinadamente, una parte durante la formación, y otra parte al final.

La Vista previa se divide en dos secciones: *Preguntas de ayuda* y *Manejo del grupo*. Durante este proceso, debes cubrir al menos cinco temas de la sección *Preguntas de ayuda* y tres de la sección *Manejo de Grupo*.

Te ayudará mucho EL ARTE FEMENINO DE AMAMANTAR, EL MANUAL PARA LA MONITORA y cualquier otro folleto y otros documentos de la Liga de La Leche.

Si se decidió utilizar la Vista previa solamente como ejercicio de revisión:

La representante de DAM/LAD te indicará que elijas cinco temas de la parte *Preguntas de ayuda* tres de la parte *Manejo del grupo* o puedes elegir con la ayuda de tu monitora de apoyo.

Asegúrate de informar a tu Monitora de apoyo de los temas y situaciones que vas a tratar para que puede estar preparada para añadir una perspectiva diferente, así como para ampliar y expandir la discusión.

Si lo deseas o ves la necesidad, no dudes en añadir temas o situaciones propias. Cuando estés preparada, ponte en contacto con tu(s) líder(es) para planificar la logística.

Algunas Aspirantes disfrutaron de la participación de más de una líder en la vista previa, mientras que otras se sienten más cómodas con una sola.

La decisión es tuya. Puedes disponer de notas, recursos escritos y acceso a la página web para la reunión previa. Puedes que prefieras tener más de una sesión para tener tiempo de reflexionar sobre el debate y aplicar las sugerencias, así como para adaptarte a las necesidades y los horarios de tu familia.

Elije un juego de roles, un debate o una combinación de formatos. Para simular una llamada de ayuda, considera la posibilidad de representar al menos una de las preguntas de "Preguntas de ayuda". Tu líder de apoyo puede llamar a una hora no programada, como si fuera una llamada de ayuda real, o pueden sentarse espalda con espalda para practicar cómo responder a las preguntas sin que el lenguaje corporal te ayude.

Completa el registro de la Monitora/líder para la llamada.

También se recomienda que practiques responder a una o dos preguntas de ayuda por correo electrónico.

Consulta el Manual de la Monitora/Líder (Capítulo 4: utilizar los recursos de LLL) para obtener sugerencias adicionales.

Evaluando la Vista previa:

Debes informar sobre la vista previa tu correspondiente representante de LAD/LAD, tanto si has trabajado con la Vista previa a lo largo de tu solicitud o al final como una revisión formal. Por favor, lee las **Preguntas para la evaluación** (al final de este ejercicio) antes de realizar una sesión práctica.

PREGUNTAS DE AYUDA

- A. PEZONES
- B. INFECCIÓN MAMARIA/CONDUCTOS OBSTRUIDOS/CIRUGÍA
- C. RECHAZO DEL PECHO/HUELGA DE LACTANCIA
- D. AUMENTO DE PESO/FRECUENCIA DE AMAMANTAMIENTO/DEMASIADA LECHE
- E. CIRCUNSTANCIAS ESPECIALES
- F. PARTO
- G. HOSPITALIZACIÓN Y EXTRACCIÓN DE LECHE
- H. LACTANCIA NOCTURNA
- I. ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA/NUTRICIÓN
- J. REGRESO AL TRABAJO/LACTANCIA Y SEPARACIÓN
- K. DESTETE
- L. GUIÁ AMOROSA
- M. INTERÉS POR CONVERTIRSE EN LÍDER
- N. DIVERSIDAD E INCLUSIÓN
- O. PREGUNTAS ESPECÍFICAS DEL ÁREA o DE LA ASPIRANTE

GESTIÓN DEL GRUPO

PREGUNTAS PARA LA EVALUACIÓN

PREGUNTAS DE AYUDA

A. PEZONES

- Estoy embarazada de 30 semanas y quiero dar el pecho. Tengo los pezones invertidos y he oído que mi bebé podría no agarrarse a mi pecho.
- Mis pezones están agrietados y sangran. He estado extrayendo leche y dándola en biberones hasta que se curen.
- Mi bebé tiene seis semanas y mis pezones siguen doliendo. Estoy segura de que lo estoy colocando correctamente.
- Ayer, mis pezones se volvieron repentinamente muy doloridos y con picazón. Mi bebé tiene 9 meses.

B. INFECCIÓN MAMARIA / CONDUCTO OBSTRUÍDO/ CIRUGIA

- Tengo una infección mamaria. Mi médico me recomienda el destete.
- He tenido tres infecciones mamarias en el lado izquierdo en cuatro meses. Este lado siempre está duro en una zona, como si no se estuviera vaciando.
- Tengo una zona roja y adolorida en mi pecho. Mi bebé tiene cuatro meses.
- Tuve una cirugía para reducir el pecho cuando era más joven y ahora estoy preocupada de no ser capaz de amamantar a mi bebé.

C. RECHAZO DEL PECHO/ HUELGA DE LACTANCIA

- Mi bebé de una semana recibió biberones y un chupete en el hospital. Ahora parece tener hambre todo el tiempo pero no quiere mamar.
- Mi bebé tiene dos meses. Se arquea y grita cuando intento amamantarlo.
- Mi hija de tres meses ha estado muy mal con un resfriado y ahora no quiere mamar.
- Mi hijo de siete meses ha empezado a mamar cada vez menos y ahora se niega.
- Ayer nos mudamos a nuestra nueva casa. Desde anoche, mi hija de cinco meses no quiere mamar. He tenido que sacarme la leche y darle un biberón.
- Mi hija cumplirá un año en un par de semanas. Ayer rechazó el pecho. ¿Se está destetando?

D. AUMENTO DE PESO / FRECUENCIA DE LAS TOMAS / DEMASIADA LECHE

- Amamanto a mi bebé de dos semanas cada dos horas pero el bebé succiona un poco y se duerme. Todavía no ha recuperado su peso de nacimiento.
- Mi bebé de cinco semanas mama constantemente. Está aumentando bien de peso pero no puedo continuar así.
- Mi bebé de seis semanas se atraganta con el golpe de leche, mama frenéticamente y después lo echa todo.
- El médico de mi bebé de dos meses me dice que le dé un biberón después de cada toma para que aumente de peso más rápidamente.
- Mi bebé mama constantemente y esto hace que mis pezones estén muy adoloridos. Su aumento de peso es escaso. ¡Todo este dolor para aumentar tan poco peso!

E. CIRCUNSTANCIAS ESPECIALES

- Mi bebé nació con 32 semanas. El personal del hospital dice que puedo darle el pecho pero quiere que le dé biberones después de cada toma.
- Mi bebé nació prematuramente y ha empezado a tomar el pecho, pero sólo lo hace bien con una pezonera.

- Mi bebé tiene ictericia. Mi médico dice que si el nivel de bilirrubina del bebé sigue aumentando, es posible que tenga que dejar de darle el pecho durante 24-48 horas.
- Sigue siendo muy doloroso amamantar. Creo que es porque mi bebé tiene frenillo.
- Estoy esperando gemelos. ¿Qué debo saber sobre la lactancia materna?

F. NACIMIENTO

- Estoy interesada en tener el parto en casa y entiendo que La Liga de La Leche es un buen lugar para informarme. He sabido que muchos miembros de LLL quieren tener partos en casa porque el personal sanitario y los hospitales no ayudan mucho.
- Mi médico me ha programado un parto por cesárea; me pregunto cómo empezar a amamantar bien.
- Mi amiga me ha dicho que debería hacer piel con piel justo después del parto. ¿Por qué es tan importante?
- Tengo previsto dar a luz en el hospital. ¿Qué puedo hacer para empezar bien la lactancia?

G. HOSPITALIZACIÓN Y EXTRACCIÓN DE LECHE

- Mi bebé nació prematuramente y he estado extrayéndome la leche; pero noto que la cantidad de leche ha disminuido.
- Mi bebé de tres meses está en el hospital y no puede mamar.
- Estaré hospitalizada porque tengo una cirugía la próxima semana. Mi bebé de cuatro meses no podrá mamar durante dieciocho horas.
- He decidido no amamantar pero quiero darle mi leche a mi bebé.

H. TOMAS NOCTURNAS

- Mi bebé de seis meses se despierta frecuentemente durante la noche y mi marido piensa que dándole un biberón se resolvería este problema.
- Mi bebé de dieciocho meses come pocos sólidos y termina mamando seis o siete veces durante la noche. El cansancio me está volviendo malhumorada y estoy pensando en destetarlo.
- Mi hija sigue durmiendo en la cama con nosotros, pero mi pareja cree que ya es hora de que se vaya a su propia cama. Ahora tiene un año.
- Mi bebé ha empezado a despertarse para mamar más a menudo durante la noche. Acabo de volver al trabajo y siento que no puedo dormir lo suficiente. No quiero destetar, pero no sé cómo continuar.

I. ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA/ NUTRICIÓN

- No me quedan fuerzas. Cuidar a mi bebé me mantiene tan ocupada que no tengo tiempo de preparar comidas.
- Mi bebé tiene siete meses y no muestra interés por los alimentos sólidos. ¿Cómo puedo hacer para que coma?
- Creo que he comido algo que ha estropeado mi leche y estoy preocupada.
- Mi bebé de cuatro meses está inquieto y tiene muchos gases. ¿Puede ser por algo que yo haya comido?
- Mi médico me ha dicho que le empiece a dar cereal de arroz a mi bebé de cuatro meses.

J. REGRESO AL TRABAJO/ LACTANCIA Y SEPARACIÓN

- Dentro de cuatro semanas volveré a trabajar. Mi hijo de ocho semanas se niega a tomar el biberón.
- Pronto volveré a trabajar. Necesito saber con qué frecuencia debo extraerme la leche y cómo guardarla y descongelarla. Además, ¿cuánta leche necesita un bebé de tres meses?

-Volví a trabajar hace dos meses, cuando mi bebé tenía cinco meses, y todo iba bien hasta ahora. Ahora grita cuando me voy y sólo me quiere a mí cuando estamos en casa. Mi marido no está contento y lo achaca a la lactancia materna.

-Mis compañeros de trabajo y mi empleador me presionan para que vuelva a trabajar, pero la verdad es que preferiría quedarme en casa con mi bebé.

-A mi pareja y a mí nos gustaba salir antes de que llegara el bebé, pero ahora no vamos a ningún lugar solos. Echamos de menos esa parte de nuestra vida.

-Me extraigo leche en el trabajo para mi bebé, pero cada vez obtengo menos leche.

-Mi jefa no quiere darme tiempo ni espacio para sacarme leche en el trabajo. ¿Qué puedo hacer?

K. DESTETE

-He amamantado a mi bebé durante seis semanas y realmente no me gusta.

-Mi bebé de seis meses me muerde, así que pienso que es hora de que deje de mamar.

-Mi médico me dice que voy a necesitar operarme y me aconseja destetar a mi bebé de diez meses por las medicinas que me van a administrar.

-Mi bebé tiene un año y sólo mama cuatro veces al día. Después de pensarlo detenidamente, he decidido que realmente quiero destetarlo.

-Estoy embarazada de tres meses y mi niño de dos años y medio todavía mama como un recién nacido. Me gustaría destetarlo pero me doy cuenta de que será muy difícil para él. ¿Qué debo hacer?

-He amamantado a mi hija durante tres años, pero últimamente no me siento a gusto haciéndolo y no se que hacer.

L. DISCIPLINA CON AMOR

-Mi hijo de dieciocho meses ha comenzado a morder a otros niños.

-Mi hijo de dos años es muy desobediente y no me escucha. Siento que he perdido el control como madre.

-Todos me dicen que mimo demasiado a mi hijo de tres años.

M. INTERÉS EN CONVERTIRSE EN MONITORA

-He estado buscando un grupo de LLL desde que me mudé aquí hace tres meses y no lo he encontrado. Solía acudir a reuniones de LLL en el lugar donde vivía antes y estaba a punto de aplicar para ser Monitora cuando nos trasladamos.

-Me gustaría ser una Monitora, ¿cómo puedo lograrlo?

-Soy madre soltera y no se si puedo ser Monitora, dado que uno de los conceptos de la filosofía habla del papel del padre. No estoy casada y el padre de mi hijo está ausente.

N. DIVERSIDAD E INCLUSIÓN

-Soy ciega y me pregunto si sabré si mi bebe se agarra al pecho correctamente

-No hablo bien (idioma). Soy de (país). ¿puedo asistir a las reuniones de LLL?

O. SITUACIÓN EN BLANCO

La representante de DAM /LAD puede escribir aquí alguna pregunta o algún problema común en su Área.

MANEJO DEL GRUPO

1. Durante la Reunión 1, una conversación acerca de las ventajas de la lactancia acaba convirtiéndose en un ataque a la alimentación por biberón. Una madre embarazada, que está a punto de echarse a llorar, dice, "Le he dado biberón a mi primer hijo porque tenía ictericia, y quiero amamantar a este nuevo bebé, pero estoy empezando a sentir que soy una mala madre."
2. Durante la Reunión 2, la conversación se centra en el regalo más útil que has recibido. Después de muchos comentarios, en los que se incluían cargadores para bebé, mecedoras y copias de EL ARTE FEMENINO DE AMAMANTAR, una mujer embarazada dice, "Mi cuñada me acaba de regalar un viaje para dos que podemos realizar cuando el bebé tenga cuatro meses. Me pareció un regalo maravilloso."
3. En la Reunión 3, una abuela asegura que los bebés necesitan reglas y normas desde el principio y que ella crió a sus hijos de este modo con resultados excelentes. Dice que una madre que carga a su bebé y le da de mamar cada vez que el bebé quiere lo está mimando y creando problemas futuros para ella y para su hijo.
4. En la Reunión 4, una madre que hizo cambios en la dieta de su familia para tener un embarazo más saludable se encuentra haciendo comidas rápidas y menos nutritivas. Aunque su plan es mantener una dieta más sana, dice: "No puedo cocinar la cena y sostener al bebé al mismo tiempo".
5. El Grupo es grande—veinte madres con bebés y niños y niñas pequeños—y hay demasiadas conversaciones a la vez.
6. Durante una reunión, una madre dirige la conversación al tema de las vacunas (homeopatía, dieta vegetariana estricta, escuela en casa). Muchas otras madres expresan su opinión.
7. Una madre con un complicado problema médico ha estado monopolizando la conversación de la reunión. Otras madres se están impacientando y distrayendo.
8. Hoy hay tres niñas de alrededor de dos años en la reunión, y lo están pasando muy bien y haciendo mucho ruido. Sus padres están concentrados en la reunión y no en sus hijas.
9. Una madre de un bebé de dieciocho meses está agotada después de amamantarlo tres veces cada noche. Comparten la cama durante una parte de la noche. Su marido no está muy contento con esta situación. Necesita ayuda desesperadamente y no está segura de qué hacer. Durante la reunión oye opiniones estridentes que van desde, "Esta es la conducta normal de un bebé, todos aprendemos a adaptarnos a esto," a "Tienes que enseñar a tu bebé a dormir."
10. Una madre embarazada por primera vez parece estar asustada cuando escucha a dos madres durante la reunión discutir las ventajas de la lactancia de la lactancia en tandem.

11. El tipo de personas que participa en las reuniones es muy similar. La mayoría son de la misma edad, del mismo grupo étnico y del mismo nivel socioeconómico. El Grupo quiere incluir a otras poblaciones de la comunidad.
12. Una madre que acude a la reunión por primera vez, comienza a dar información de forma autoritaria.
13. Un niño de dos años arrebató un juguete a otro. Cuando esto ocurre por segunda vez, le llamas la atención a la madre. Ella se disculpa, pero observas que no vuelve a los siguientes encuentros.
14. Has asumido la responsabilidad de llevar un Grupo veterano con 20.00 euros de balance en el banco. Entre ocho y diez madres acuden mensualmente y una o dos madres nuevas cada mes. Sólo se han vendido dos membresías en el último año. La presentación y el enfoque de la membresía debe cambiar, pero ¿cómo?
15. Una Aspirante a Monitora de otra Área se ha trasladado a tu ciudad y ha entrado a formar parte de tu Grupo. Se da cuenta de que la Biblioteca del Grupo no está actualizada y que no se utiliza demasiado.
16. Eres la única Monitora y estás agotada. ¿Qué puedes hacer?
17. Recibes una llamada preguntando si se puede asistir a las reuniones en silla de ruedas.

SITUACIÓN EN BLANCO

La representante de DAM/LAD puede sugerir alguna situación común en tu Área o relevante para tu grupo.

PREGUNTAS PARA LA EVALUACIÓN

Por favor, comunícate con tu representante de LAD mientras practica la Vista Previa a lo largo de la aplicación o hacia el final. Utilice las siguientes preguntas como guía.

- Describa el entorno de la vista previa. ¿Cuándo/dónde se reunió, quién estaba presente, etc.?
- ¿Qué situaciones seleccionó? Describa el formato que utilizó.
- ¿Qué partes de tu trabajo previo fueron las más valiosas?
- ¿Hay algún punto que necesite más aclaración? ¿Hubo algún punto de desacuerdo entre las sugerencias de la Monitora/líder y su comprensión de la filosofía del aprendizaje permanente? Si es así, por favor explique.

Cuando hayas completado el Avance, responde también a estas preguntas:

- ¿Cómo te ayudó la Vista Previa a prepararte para el liderazgo de LLL? ¿Te sientes preparada para asumir las responsabilidades de la Monitora?
- ¿En qué medida el Departamento de Acreditación de Monitoras/Líderes te apoyó en tu preparación para liderazgo? ¿Cómo podríamos ser más útiles para las futuras Aspirantes?

Antes de que DAM/LAD pueda proceder con tu solicitud, la representante de DAM/LAD necesita que 'tanto tu como las otras monitoras que participaron en la vista previa se pongan en contacto con ella. s en contacto con ella.