



I. MUNICIPALIDAD
DE VALPARAÍSO



CORPORACIÓN MUNICIPAL
VALPARAÍSO



MANUAL PARA MONITORAS DE GRUPOS DE APOYO DE LACTANCIA MATERNA

ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD VALPARAÍSO



Autoras



Claudia Novoa Curihuentro

Nutricionista
IBCLC
Coordinadora Lactancia Materna
Dirección de Salud
Corporación Municipal de Valparaíso

Tamara Salvo Urzúa

Matrona
Coordinadora Promoción de la Salud
Dirección de Salud
Corporación Municipal de Valparaíso.

Verónica Roco Gallardo

Nutricionista
Apoyo profesional Promoción de la Salud
Dirección de Salud
Corporación Municipal de Valparaíso

Colaboraron en este documento:

*Catalina Tapia Vargas
Britanny Ayendes Medina
Ivis Mora Mesías
Luisa Ramírez Rojas
María Vásquez Vergara
Montserrat Abalos Moris
Paulina Díaz Carpio*

Monitoras Comunitarias de Lactancia,
generación 2023, Valparaíso.

Karina Pulgar Rojas

Kinesióloga, Doula
Asesora de Lactancia
Monitora Comunitaria de Lactancia,
generación 2024, Valparaíso.

Agradecemos la invaluable colaboración, experticia y dedicación de cada una de las personas que participaron como docentes en la Escuela de Monitoras Comunitarias de Lactancia de la comuna de Valparaíso: Claudia Novoa Curihuentro, Valeria Becerra Jorquera, Javiera Brantt Brantt, Catalina Tapia Vargas, Verónica Roco Gallardo, Evelyn Navarrete Navarrete, Loreto Cuevas Gonzalez.

A la Dirección de género, mujeres y diversidades de la Ilustre Municipalidad de Valparaíso, por facilitar las dependencias en las que se desarrollaron las actividades de la Escuela de Monitoras.

Y a las líderes de las comités de lactancia de cada uno de los Centros de Salud de la comuna de Valparaíso, por siempre relevar la lactancia en sus territorios y por motivarnos hacia la mejora continua.

Noviembre, 2024



Índice

Introducción	4
El Propósito del Manual de Monitoras de Lactancia	5
Objetivos de los Grupos de apoyo de Lactancia	5
Alcance	5
Antecedentes Generales	5
Sugerencias para las Monitoras	7
Metodología para establecer un GALM	11
Propuesta metodológica para la planificación de las sesiones de GALM	16
Bibliografía	29
Anexos	30

Introducción

La promoción, protección y fomento de la Lactancia Humana es un compromiso imperativo de salud pública, puesto que permite que niñas y niños independiente de su nivel socioeconómico, tengan un inicio a la vida más justo, lo que favorece la disminución de las desigualdades durante el desarrollo de su vida.

Al ser la estrategia de salud pública con mayor costo efectividad de acuerdo a la evidencia científica, los esfuerzos de salud pública por establecer estrategias a largo plazo, requieren considerar en su formulación el análisis de inversiones inteligentes, con una mirada ecológica y comunitaria, que permita incorporar las determinantes sociales de la salud.

Los grupos de apoyo con metodología de pares son una estrategia comunitaria de fomento, promoción y protección de Lactancia humana, la cual responde al “Paso 10” de la estrategia de “Hospitales amigos de la madre y del niño/a”, en dicho paso declara lo siguiente: *Coordinar al alta hospitalaria de forma que los padres y sus hijos o hijas sigan teniendo acceso a la asistencia y los servicios de apoyo cuando lo necesiten*, considerando lo anterior, los grupos de apoyo con metodología de pares, buscan aumentar los niveles de autoconfianza de gestantes y personas que amamantan, transformándose en un espacio seguro de intercambio de experiencias y saberes en torno al amamantamiento, acompañados por una monitora quien facilita los encuentros, y ha recibido formación en aspectos básicos de Lactancia y habilidades de comunicación efectiva.

La presente guía fue desarrollada en respuesta a la solicitud de Monitoras de Grupos de Apoyo de Lactancia (GALM) de la comuna de Valparaíso asociados a la atención primaria de salud. Busca proveer de información confiable con respecto a la metodología necesaria para la planificación de las reuniones y considera material relacionado a temáticas a abordar en las reuniones con madres.

El Manual de Monitoras de GALM se transforma también en el resultado de la experiencia de formación de la primera escuela de Monitoras comunitarias de Lactancia para la comuna de Valparaíso, realizada el año 2023, cuyas alumnas colaboraron en su validación y propuestas metodológicas.

El Propósito del Manual de Monitoras de Lactancia.

- El Propósito del Manual para Monitoras de Lactancia, es ser un documento de referencia para monitoras comunitarias y equipos sanitarios de salud, que se plantean el desafío de implementar grupos de apoyo de Lactancia en sus territorios.

Objetivos de los Grupos de Apoyo de Lactancia.

- Generar espacios de confianza, co-responsabilidad y respeto mutuo en torno a la maternidad, alimentación infantil y crianza.
- Acompañar a madres en etapa de gestación y lactancia a través de la metodología de apoyo entre pares.

Alcance

- Monitoras de Grupos de apoyo de Lactancia.
- Líderes de comités de lactancia.
- Encargadas/os de Programa Infancia.
- Encargadas/os del Programa de la Mujer.
- Encargadas/os de Promoción.
- Directores/as de Centros de Salud Familiar.
- Personas con interés en Lactancia.
- Otros grupos comunitarios o instituciones afines.

I. Antecedentes Generales.

Los GALM surgen por primera vez a partir de la necesidad de las familias de contar con acceso a apoyo e información con respecto a la salud infantil, crianza, maternidad y lactancia. El primer GALM surge en 1957 en la localidad de Franklin Park del estado de Illinois, Estados Unidos, liderado por La Leche League, quien agrupa a 7 madres con el objetivo inicial de proveer a las madres que amamantan con información, apoyo y motivación con respecto al amamantamiento, en una época en donde el uso de Fórmula artificial era ampliamente promovida y no existía regulación en relación al tipo de publicidad que ejercían las empresas que fabricadoras de fórmulas artificiales. Prontamente surgen nuevos grupos en distintos países con la misma finalidad: Apoyar, dar información y motivar a las madres en su lactancia (1).

El concepto de apoyo se relaciona con sentimientos de confianza, aceptación, valor propio y respeto. Cuando estamos en un espacio de apoyo podemos compartir información con confianza, aprender con mayor facilidad nuevas habilidades y también sentirnos conectadas con otras personas.

¿Qué es un GALM?

Los GALM, son grupos de mujeres de distintas edades que se encuentran gestando o son madres de niños y niñas pequeños, se reúnen en un ambiente seguro a intercambiar ideas, compartir experiencias, dar y recibir información sobre temas de interés en común como es la alimentación de niños y niñas pequeños, la maternidad, se apoyan en temas relacionados a los cuidados de sus hijos e hijas, los cuales suelen tener edades entre los 0 y los 5 años. Una miembro del grupo es responsable por agrupar a las demás mujeres y tiene el rol de Monitora del grupo, cumpliendo con educación básica en temas relacionados a lactancia humana y habilidades de comunicación efectiva. Los temas requisito que han de ser parte de la formación educativa de Monitoras se encuentran en **Anexo 1**. Cuando se forma un grupo nuevo es importante que las madres conozcan el propósito del grupo de manera que sientan confianza en las actividades.

Las sesiones de reunión de los grupos de apoyo no deben ser consideradas “charlas o exposiciones de salud”, aquello puede desmotivar a las madres de expresar su opinión personal. La experiencia de grupos de apoyo sigue una estructura en donde las asistentes se agrupan formando un círculo, que favorezca la comunicación y el vínculo entre las asistentes, la Monitora presenta un tema y realiza preguntas abiertas que generan que las participantes compartan sus experiencias y creencias con respecto a un tópico en particular, incluso pudiendo generar nuevos temas de discusión en la misma reunión. (2,3)

Imagen N°1: Grupo de apoyo “Mi Tribu en la Biblioteca, marzo 2024”



Fuente: Repositorio de imágenes de GALM “Mi tribu en la Biblioteca”.

Características de los GALM:

- Son grupos conformados por alrededor de 6 o más personas.
 - Los grupos están conformados por personas o mujeres gestantes y que amamantan.
 - Los grupos son facilitados por una mujer con al menos 40 horas de capacitación en lactancia humana, con conocimientos básicos en habilidades de comunicación efectiva y cuidados infantiles.
 - Las integrantes del grupo pueden decidir qué temas abordar en las reuniones.
 - Son grupos en donde se fomenta el respeto, escucha activa y corresponsabilidad entre las participantes.
 - Se establecen dinámicas de apoyo para el cuidado de los hijos e hijas que asisten a las reuniones.
 - Las integrantes pueden acordar la frecuencia de las reuniones.
 - Las integrantes pueden acordar la duración de las reuniones
 - Las integrantes se apoyan entre sí a través del intercambio de información y opiniones.
 - Los grupos son abiertos, esto quiere decir que pueden aceptar nuevas integrantes.
- (2)

II. Sugerencias para las Monitoras.

La participación y el diálogo son esenciales, cuando se trata de facilitar una reunión de GALM, es preferible considerar que las participantes se encuentren en una conversación o intercambio de experiencias y no una exposición de un tema de salud. Por otro lado, la Monitora debe escuchar a las participantes con atención, respeto y realizar preguntas que les estimule a compartir sus experiencias, hablar en términos médicos puede ser incómodo para algunas personas, es deseable utilizar un lenguaje que ayude a que las participantes comprendan y se sientan cómodas, de esta manera tendrán mayor seguridad para realizar preguntas.

Actitudes que ayudarán a la Monitora a generar un ambiente de confianza y fluidez entre las madres:

- Agradecer a las participantes cuando contribuyen a la discusión, comparten sus puntos de vista o experiencias. Las personas necesitan saber que sus comentarios son valorados.
- Intentar motivar a la mayor cantidad de personas para que se involucren en la conversación o discusión de un tema. Puedes utilizar frases como “¿hay alguien más que le gustaría compartir algo?” Evita solicitar opiniones de manera individual ya que esto puede incomodar a algunas personas.

- Escuchar con atención a las personas cuando hablan, al demostrar que estas escuchando puede ayudar a las participantes a sentir confianza cuando hablan frente a un grupo de personas.
- Evitar interrumpir a las personas cuando están hablando, si alguien habla por más tiempo de lo razonable y debes interrumpirla asegúrate de disculparte al realizarlo.
(2,4)

Uso de habilidades de comunicación.

Las monitoras de los GALM pueden entregar apoyo de manera efectiva aplicando el uso de habilidades comunicacionales, tales como hacer sentir a la madre que está siendo escuchada, empatía, realizar preguntas apropiadas, estimular positivamente a las participantes o elogiarlas y entregar información y sugerencias en vez de indicaciones.

Escucha activa:

- **Uso de comunicación no verbal útil:** Es importante que la Monitora haga contacto visual con la persona que se encuentra hablando, si las reuniones son presenciales, es recomendable que todas las participantes se sienten a la misma altura.
- **Uso de gestos que demuestren interés:** Algunos gestos como “mmm”, “Ajá”, “Claro”, “Verdad”, mirar a la madre, sonreír mientras ella habla o asentir con la cabeza, son señales para la madre de que la Monitora se encuentra prestando atención y la escucha.
- **Devolver el comentario a la madre:** La Monitora puede repetir lo que la madre ha dicho para demostrar que le está escuchando y animarle a hablar más sobre el tema.

Ejemplo:

Madre: Cuando regresé a casa después de tener a mi bebe, me di cuenta que habíamos comenzado una nueva etapa como familia.

Monitora: ¡Veo que el nacimiento de tu bebe se ha transformado en un nuevo ciclo para tu familia!

Preguntas apropiadas:

- **Realizar preguntas abiertas:** Las preguntas abiertas son habitualmente las que más ayudan a obtener información útil, y permitirán que las participantes se expresen con mayor fluidez. Las preguntas abiertas comienzan con la siguiente raíz: ¿Qué?, ¿Cómo?, ¿Dónde?, ¿Por qué?

Ejemplo:

Madre: Cuando regresé a casa después de tener a mi bebe, me di cuenta que habíamos comenzado una nueva etapa como familia.

Monitora: ¿Cómo te sientes en esta nueva etapa?, ¿Qué significa para ti esta nueva etapa?

Demostrar Empatía:

- **Demostrar empatía ante lo que la madre siente:** Cuando una madre dice algo que muestra cómo ella se siente, la monitora puede demostrar empatía si le responde una frase que exprese que entiende sus sentimientos desde el punto de vista de la madre.

Ejemplo:

Madre: Cuando regresé a casa después de tener a mi bebe, me di cuenta que habíamos comenzado una nueva etapa como familia, me sentí angustiada como sin saber qué hacer...

Monitora: por lo que nos cuentas, esta nueva etapa también te hace sentir angustiada...

Evitar realizar juicios:

- **Evitar el uso de palabras enjuiciadoras:** Las palabras con las cuales las madres se podrían sentir juzgadas son aquellas que tienen una connotación valórica como positiva o negativa, algunas palabras enjuiciadoras son: Bien, Mal, Correcto, Incorrecto, Suficiente, Adecuado, etc. En ocasiones utilizamos palabras enjuiciadoras sin ser totalmente conscientes de ello, es importante reconocer el uso de palabras enjuiciadoras en el día a día, a continuación, presentamos un ejemplo de uso de palabras enjuiciadoras y no enjuiciadoras, con la idea de reconocer los distintos tipos de respuesta.

Ejemplo de uso de frases enjuiciadoras, no se recomienda su uso:

Madre: Cuando regresé a casa después de tener a mi bebe, me di cuenta que habíamos comenzado una nueva etapa como familia, me sentí angustiada como sin saber qué hacer...

La monitora debe evitar: Es malo que amamantes con angustia.

Ejemplo de uso de frases NO enjuiciadoras, se recomienda su uso:

Madre: Cuando regresé a casa después de tener a mi bebe, me di cuenta que habíamos comenzado una nueva etapa como familia, me sentí angustiada como sin saber qué hacer...

Monitora: Algunas madres pueden sentir angustia cuando llegan a casa posterior al alta del Hospital...

Estímulos positivos o elogios:

- **Reconocer las acciones o actitudes positivas de la madre:** Es un muy buen elemento motivador para las participantes, el que la Monitora tenga la habilidad de identificar las prácticas positivas que ellas realizan y resaltarlas a través de elogios. Elogiar a las madres permite que refuercen su confianza, les estimula a continuar con sus buenas prácticas.

Ejemplo:

Madre: Cuando regresé a casa después de tener a mi bebe, me di cuenta que habíamos comenzado una nueva etapa como familia, me sentí angustiada como sin saber qué hacer, le conté a mi pareja lo que me pasaba él/ella ha sido bastante apañador/a con todos los cambios...

Monitora: ¡Conversar sobre nuestros sentimientos con la pareja o con alguien de confianza es muy positivo, nos ayuda a sentirnos acompañadas!, ¡Eres muy valiente por expresar tus sentimientos!, ¡Es muy bueno que puedas mantener esa comunicación con tu pareja o alguien que sea importante para ti!

Sugerencias e información:

- **Realizar sugerencias y no órdenes:** Cuando estamos hablando sobre algunos de los temas centrales de las reuniones es importante que en nuestro lenguaje utilicemos palabras como: *Prefiere, les sugiero, a la mayoría de las madres les funciona mejor cuando...*, de esta forma las madres no sentirán que la monitora les está dando una orden o indicación, estos elementos favorecen la sensación de control sobre sus decisiones y autoconfianza. (5)

Responsabilidades de la Monitora:

- Identificar a las participantes e invitarlas a participar del GALM.
- Sugerir fechas, horarios y agendar la reunión.
- Reservar un lugar apropiado para dicho encuentro.
- Preparar el tema a abordar en la reunión.
- Preparar de forma preliminar, reglas de convivencia para el grupo.
- Generar un ambiente acogedor y dar la bienvenida a las madres que se integran al grupo.
- Explicar brevemente los objetivos de las reuniones y dar una pequeña introducción a algún tema asociado a la lactancia.
- Escuchar activamente a las participantes.
- Realizar preguntas para estimular la participación de las integrantes del grupo
- Una vez establecida la comunicación fluida entre las participantes, hablar cuando sea necesario responder alguna interrogante que el grupo no pueda responder, dar explicaciones o aclarar algún tema en particular.
- Al finalizar la reunión realizar un pequeño resumen de lo que surgió durante la actividad.

- Sugerir una dinámica de corresponsabilidad respecto de tareas propias de la dinámica de reuniones, lo que favorece el desarrollo de autonomía y sentido de pertenencia del grupo. (2,3).

III. Metodología para establecer un GALM.

Sugerimos a las monitoras comunitarias establecer contacto con la/el encargada/o del comité local de Lactancia del establecimiento de salud correspondiente a su territorio.

Puede expresar a la encargada/o de comité de Lactancia, su interés en iniciar un grupo de apoyo de lactancia, le sugerimos informarle respecto de su certificación como Monitora comunitaria de Lactancia u otras formaciones afines y proponer realizar una reunión para abordar una estrategia en conjunto que favorezca el desarrollo de un nuevo grupo de apoyo. Un centro de salud puede contar con más de 1 grupo de apoyo, por tanto, la existencia previa de un GALM, no debiese ser impedimento para formar un nuevo grupo.

En conjunto con el comité de Lactancia local, pueden establecer criterios de ingreso y un sistema de derivación al grupo de apoyo, tales como:

Ejemplo de criterios de ingreso:

- Se invitará a gestantes desde el 3er trimestre de gestación y madres con hijos/as hasta los 3 meses de edad que se encuentren alimentando a sus hijos/as con lactancia exclusiva o complementada.
- Se invitará a todas las gestantes desde el 2do trimestre y madres hasta los 6 meses de edad que se encuentren alimentando a
- Se invitará a madres con hijos/as entre 1 y 3 meses de edad que se encuentren alimentando a sus hijos/as con lactancia exclusiva o complementada.

Consideramos que invitar a su GALM a madres en tercer trimestre de gestación, puede tener un impacto favorable respecto del inicio, mantención y duración de la lactancia.

Ejemplo de sistemas de derivación al grupo de apoyo:

- Se creará un afiche de invitación al grupo de apoyo, con código QR que permite ingresar al grupo de WhatsApp del GALM. Se invitará a las gestantes y madres desde el control de binomio.
- Se sugiere solicitar apoyo de TENS de vacunatorio y entrega de Alimentos para invitar a gestantes y madres al grupo de apoyo. El afiche de difusión con QR puede estar termolaminado y adherido visible para las usuarias interesadas.
- Se realizará difusión del afiche de grupo de apoyo con código QR en redes sociales del centro de salud, juntas de vecinos del territorio, centros comunitarios, jardines infantiles, bibliotecas u otros espacios afines. (2,3)

Recomendaciones al momento de escoger el horario y lugar:

Para escoger un horario adecuado y que favorezca la asistencia de las personas, la monitora debe considerar que el tiempo de reunión no debería interferir con otras actividades que realicen las integrantes, como, por ejemplo: horario laboral, preparación de comidas u horarios de alimentación familiares, etc.

Una vez que el grupo se encuentre constituido, se puede abrir la posibilidad de acomodar el horario de reuniones presenciales o virtuales, a aquel que favorezca la asistencia de las integrantes.

Para encontrar un lugar apropiado para realizar las reuniones presenciales, se deben considerar ámbitos como la accesibilidad y el espacio físico:

- **Accesibilidad:** Las reuniones presenciales deben ser de preferencia en lugares con distancias razonables al lugar donde habitan las integrantes del grupo, por ello se sugiere agrupar a las madres de un mismo sector geográfico. Evitar seleccionar espacios que requieran más de 1 locomoción. Puede ser en modalidad virtual siempre y cuando las integrantes cuenten con acceso a internet para realizar la conexión, prefiriendo la modalidad presencial como primera opción.
- **Espacio Físico:** El lugar donde se realicen las reuniones debe ser un espacio cómodo y en donde las participantes puedan integrar a sus hijos o hijas, por lo tanto, se sugiere considerar incorporar elementos como cojines, mantas y juguetes lavables. Es importante que tenga acceso a baños, agua e idealmente cuente con mudador.

Para seleccionar un espacio apropiado y seguro, se sugiere establecer redes con distintas actorías de la comunidad tales como: juntas de vecinos, centros comunitarios, Bibliotecas, universidades. El trabajar en conjunto con un centro de salud familiar para conformar un grupo de apoyo, puede ser de utilidad para establecer en conjunto un espacio apropiado para las reuniones presenciales.

Preparación de una reunión:

Es importante consultar a las gestantes y madres cuáles son sus temas de interés en relación a la lactancia, maternidad y crianza de niños y niñas pequeños/as. Es importante que ellas presenten interés en el tema que van a abordar. En conjunto con las madres la monitora puede realizar una lista de los temas sugeridos y acordar fechas para abordar cada uno. La Monitora debe preparar el tema para la reunión y considerar establecer previamente preguntas abiertas que puedan ayudar a generar intercambio de experiencias e información. Las preguntas abiertas comienzan con la raíz “Que”, “Como”, “Cuando” y “Porque”. Previo al inicio de la reunión es recomendable revisar los contenidos de manera que la Monitora se sienta confiada y preparada ante posibles preguntas que realicen las participantes. (2)

Aspectos a tener en cuenta cuando facilitamos la primera reunión:

Al inicio de la reunión la Monitora debe saludar a las integrantes y le da la bienvenida a cada una, luego pide a las asistentes que se presenten, que comenten cómo se sienten de estar en dicha reunión, cuáles son sus expectativas, sugerimos incorporar una pregunta “rompe hielo” que facilite entrar en un ambiente de confianza.

Ejemplos de preguntas rompe hielo:

- Les voy a pedir que cada una se presente y nos cuente cuál es su ciudad de nacimiento. Al terminar la sesión volveremos a recordar la ciudad de nacimiento de cada una de las compañeras.
- Les voy a pedir a cada una que se presente, y al momento de presentarse, nos cuente en 1 palabra, cómo se siente el día de hoy.
- Les voy a pedir a cada una que se presente, y al momento de presentarse, nos cuente en 1 palabra, cuál es su expectativa de la reunión de hoy.

Luego de las presentaciones las integrantes pueden realizar acuerdos con respecto a las reglas de convivencia dentro del grupo tales como:

- Las experiencias personales compartidas dentro del grupo no deben ser compartidas con terceras personas a menos de que quien comparta su experiencia manifieste lo contrario.
- Todas las participantes tienen el derecho de expresarse, dar sugerencias y proponer nuevos temas o actividades.
- Las integrantes del grupo pueden manifestar el tipo de apoyo que necesitan, esto quiere decir: Necesidad de información, consejo, apoyo o solo ser escuchada.
- Todas las participantes pueden estar amablemente disponibles para brindar apoyo con las y los bebés del grupo.
- Todas las integrantes tienen el derecho de ser escuchadas y el deber de escuchar a las otras.
- Antes de cerrar la reunión deben en conjunto acordar un horario y frecuencia para los próximos encuentros.

Cada grupo de apoyo puede crear sus propias reglas de manera colectiva, integrando elementos que sean significativos y únicos de cada GALM.

Posterior a las dinámicas de presentación y definición de las reglas del grupo, la monitora puede pasar a desarrollar la actividad central de la reunión. Se recomienda que para el desarrollo del tema central, se utilicen dinámicas que fomenten la participación y que permitan un aprendizaje experiencial. Desarrollaremos ejemplos de aquello en la *Propuesta metodológica para las sesiones de GALM*.

Posterior al desarrollo del tema central, se sugiere como una actividad optativa, realizar una pausa activa de duración breve (5 minutos) la pausa puede ser realizada en el mismo lugar

en donde las integrantes del grupo se encuentren sentadas, o puede requerir desplazarse dentro del mismo espacio.

Finalmente se realiza la actividad de cierre de la reunión, la cual invita a la monitora a propiciar un diálogo que permita destacar elementos significativos de la reunión, tales como aquellos que provengan del aprendizaje colectivo y aquellos mencionados por la misma monitora como ideas fuerza a destacar. Se sugiere abrir el espacio para que las asistentes puedan compartir sus pensamientos o sentimientos respecto de la reunión, lo cual se puede propiciar con la pregunta abierta: "¿qué sienten que se llevan de nuestro encuentro el día de hoy?". El espacio de cierre también debe incorporar el recordar la fecha y horario de la próxima reunión, puede ser el momento en que se distribuyan responsabilidades dentro del grupo o se realicen anuncios o comentarios varios por parte de las participantes. Ejemplos de este punto se podrán visualizar en *Propuesta metodológica para las sesiones de GALM*.

Registros.

Es recomendable que la Monitora de GALM lleve distintos registros que le permitan materializar la planificación de las sesiones a ejecutar, las dinámicas de grupo y llevar un registro de las ideas creativas que puedan surgir de cada actividad. Mantener las actividades descritas en detalle, permite respetar los tiempos de encuentro y visualizar el crecimiento o evolución del grupo a través del tiempo.

Los registros sugeridos son:

- Listas de asistencia.
- Registros fotográficos.
- Bitácora de grupo. Anexo 2.
- Planificación de cada sesión.

Las listas de asistencia son registros habituales de cada encuentro, permite cuantificar la participación de cada sesión. Se recomienda que los registros fotográficos se realicen con autorización por escrito de las participantes del grupo, dicha autorización puede estar contenida en la lista de asistencia.

Llevar un registro adicional tipo bitácora de grupo, puede permitir plasmar elementos significativos de las sesiones, posterior a la realización de las mismas, la bitácora deja abierta la posibilidad de registrar aprendizajes colectivos, elementos que tuvieron mayor sentido a las participantes o reflexiones de la misma monitora a propósito de la vivencia de facilitar el grupo, la bitácora es también un registro histórico, y será único para cada grupo.

La Planificación previa de las sesiones, consiste en un proceso de preparación y análisis, para plasmar un abordaje adecuado durante la sesión, que permita generar una bienvenida amable y respetuosa, un proceso de desarrollo de alguna temática en particular, para finalizar con un cierre de sesión que dé cuenta de los aprendizajes y experiencias vivenciadas. A continuación, detallaremos con mayor precisión a través de propuestas metodológicas de planificaciones para sesiones que abordan distintas temáticas.

Imagen N°2: Grupo de apoyo “Mi Tribu en la Biblioteca, septiembre 2024”



Fuente: Repositorio de imágenes de GALM “Mi tribu en la Biblioteca”.

Propuesta metodológica para la planificación de las sesiones de GALM.

Recomendamos establecer planificaciones previas a la ejecución de las sesiones, para facilitar dicho proceso, presentamos a continuación la planificación de 6 sesiones de grupo de apoyo de Lactancia, las cuales son fruto de la primera escuela de monitoras comunitarias de Lactancia de la comuna de Valparaíso.

Agradecemos a las Monitoras: Catalina Tapia Vargas, Brittany Michelle Ayendes Medina, Ivis Mora Mesías, Luisa Ramírez Rojas, María Vásquez Vergara, Montserrat Abalos Moris y Paulina Díaz Carpio que han puesto a disposición del presente manual sus planificaciones de GALM.

Primera sesión del Grupo de Apoyo de Lactancia.	
<p><u>Objetivos</u></p> <p>Al finalizar la primera reunión las participantes habrán:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizado un primer contacto presencial o virtual con las demás integrantes del grupo. - Acordado las reglas del grupo - Determinado los temas que las identifican como grupo - Acordado la frecuencia y horario de las próximas reuniones. 	
Actividad - Duración	Desarrollo.
<p>Saludar y dar la bienvenida a las participantes.</p> <p>Tiempo estimado 10 minutos</p>	<p>La monitora saluda a las integrantes del grupo en medida que van llegando al espacio de reunión, o incorporándose a la sesión virtual. Luego pide a las integrantes que se presenten y hablen sobre sus expectativas del grupo.</p>
<p>Pregunta introductoria o rompe hielo</p> <p>Tiempo estimado 15 minutos</p>	<p>La monitora realiza la siguiente pregunta abierta: ¿Qué significa "Apoyo" para ti?</p> <p>Da espacio para que algunas madres compartan su significado de apoyo y luego agrega lo siguiente:</p> <p><i>Sentimos apoyadas es cuando sabemos que podemos confiar, ser aceptadas y respetadas. Sentirnos en un ambiente de apoyo nos ayuda a compartir información de mejor manera, aprender cosas nuevas y hablar de nuestros sentimientos.</i></p>
<p>Compartir experiencias breves de apoyo. Contextualizar apoyo en el grupo.</p> <p>Tiempo estimado: 10 minutos</p>	<p>¿Alguna vez se han sentido apoyadas por alguien? Dar espacio para algunas respuestas.</p> <p><i>"Es importante para sentirnos apoyadas que podamos confiar y que este es un ambiente seguro en el que podemos compartir."</i></p> <p>La monitora propone establecer algunas reglas o normas tanto en los grupos presenciales como en los virtuales (WhatsApp).</p>
<p>Exposición de las reglas del grupo</p> <p>Tiempo estimado: 5 a 10 minutos</p>	<p>La monitora les plantea normas básicas invitando a las asistentes a cambiarlas o mejorarlas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Las experiencias personales o delicadas compartidas en el grupo deberían quedar dentro del grupo. - Todas tienen derecho a expresarse, dar sugerencias o proponer temas.

	<p>- Podemos especificar el tipo de apoyo que nos gustaría recibir: información, experiencias o solo ser escuchadas.</p> <p>¿Algo más que les gustaría agregar?</p>
<p>Explicación de la dinámica del grupo Tiempo estimado: 5 min.</p>	<p>La monitora explica la dinámica del grupo de apoyo: <i>“Al inicio de nuestras reuniones les voy a preguntar si alguna de ustedes tiene algún anuncio, sentimiento o algo que quieran compartir con las demás. Luego tendremos un tema central que sea de interés de todas, es importante que nos pongamos de acuerdo sobre estos temas y así yo podré prepararlo con anticipación. De igual forma podemos conversar de otros temas que surjan durante la reunión y compartir nuestras experiencias, conocimientos o dudas.”</i></p>
<p>Descubriendo los temas que tenemos en común en torno a Maternidad, Lactancia y Crianza. Nube Láctea. Tiempo estimado: 10 min.</p>	<p>La monitora explica que realizarán una priorización democrática de las temáticas a abordar en las sesiones. A modo de guía: <i>“Ya estamos llegando al final de este segundo encuentro y les quiero invitar a realizar una actividad para acordar de manera democrática, las temáticas de nuestras próximas sesiones. Vamos a realizar una actividad digital en el celular. Les voy a enviar al grupo de WhatsApp (suponiendo que ya se ha creado un grupo) o les escribiré en una hoja, la dirección de la app menti.com, con un código con el que podrán ingresar al juego. Se encontrarán con 3 espacios para escribir cuáles son las temáticas que a cada una les gustaría tocar próximamente. Escriban en los espacios sus preferencias. Si alguna no sabe cómo ingresar a la app, les ayudaré a hacerlo. Les cuento que la aplicación priorizará las temáticas más nombradas.”</i></p> <p>Muestro un ejemplo:</p> <p style="text-align: center;">¿Qué deseáis que predomine en vuestra aula?</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>La monitora les pregunta si están de acuerdo con los resultados y si en conformidad la próxima sesión se hable de la temática de mayor tamaño en menti.com o si alguna integrante del grupo quisieran hacer algún comentario.</p>
<p>Desarrollo del tema central: Espacio abierto para tema libre en la primera sesión y actividad</p>	<p>A continuación, la monitora habiendo realizado el resumen de los temas para abordar en futuras reuniones, plantea una acción práctica experiencial y de breve duración.</p>

<p>práctica de incorporación de conocimientos. Tiempo estimado: 10 min a 15 min.</p>	<p>La monitora motiva a las participantes a compartir sus experiencias y creencias utilizando habilidades comunicacionales.</p> <p>Actividad propuesta: Se le entregará un Post it a las participantes, en él se les invita a mencionar a 1 persona que les haya apoyado durante su gestación o puerperio, y luego se invita de manera voluntaria a compartir cómo fue que se sintió apoyada por esa persona.</p> <p>Se invita a las participantes a que posterior a la reunión puedan expresarle a la persona que escribieron en el post it, a expresarles lo importante que fue para ellas recibir apoyo durante su gestación o puerperio.</p>
<p>Cierre de la reunión. Tiempo estimado: 10 min</p>	<p>Finalmente, para dar cierre a la reunión la monitora realizará un resumen de lo que se planteó durante la reunión: El concepto de ayuda, Las reglas del grupo y comentarios significativos que surgieron durante la reunión.</p> <p>Se plantea la solicitud de que se puedan distribuir tareas entre las integrantes del grupo, como, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colaboración con ordenar la sala. - Colaboración con ordenar el rincón para niños/as. - Colaboración con disponer los comestibles. - Colaborar con ordenar el espacio al término de la reunión. <p>Recuerda la fecha, hora de la próxima reunión y el tema a abordar.</p> <p>Se despide de las asistentes a la reunión, confirmando que todas se encuentren agregadas en el grupo de whatsapp.</p>
<p>Tiempo total estimado</p>	<p>1 hora y 25 minutos aproximados.</p>

Segunda sesión de Grupo de Apoyo de Lactancia Materna	
<p>Objetivos</p> <p>Al finalizar la segunda sesión las participantes habrán:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocido de manera más acabadamente a las demás integrantes del grupo - Recordado las reglas del grupo - Autoreconocido sus propias historias de lactancia - Acordado de manera colectiva el abordaje de algún tema sobre lactancia para la siguiente sesión 	
<p>Saludar y dar la bienvenida a las participantes. Tiempo estimado: 15 minutos</p>	<p>La monitora saluda y da la bienvenida a las nuevas integrantes. Les invita a realizar una ronda de presentación breve, diciendo su nombre o cómo les gusta que les digan, el nombre de su hija/o y un gesto que les identifique.</p> <p>Las demás integrantes del grupo deben estar atentas a las intervenciones de sus compañeras para recordar sus nombres y el de su hija/o porque cada vez que nombren a alguna compañera o hijo/a, en esta sesión, deberán hacer ese gesto (dinámica rompehielo).</p> <p>A continuación, realiza un resumen de lo visto en la sesión anterior.</p> <p>Les recuerdas los acuerdos o reglas de convivencia del grupo y les expongo lo acordado, tanto las reglas como las temáticas que el grupo manifestó como temáticas de interés.</p>
<p>Pregunta introductoria o rompe hielo. Tiempo estimado: 10 minutos</p>	<p>La monitora invita a las participantes a compartir alguna novedad o noticia con el grupo.</p> <p><i>“Ahora les quiero invitar a contarnos, si es que quieren, alguna noticia o novedad de la semana, ya sea relacionada a la lactancia u otro tema que crean podamos apoyarnos de manera colectiva.”</i></p> <p>La Monitora agradece a quienes compartieron sus novedades o pensamientos y a quienes no lo realizaron también, para a continuación avanzar al desarrollo del tema central de la sesión.</p>
<p>Desarrollo del tema central: Autobiografía Láctea Tiempo estimado: 35 minutos</p>	<p>La monitora explica la actividad central de la sesión, que tiene relación con la propia historia de la lactancia.</p> <p><i>“A continuación, les quiero invitar a remontarse a sus propias infancias y recordar cuál fue su relación con la lactancia desde pequeñas.”</i></p> <p>La monitora les propone algunas preguntas que les guiarán para escribir una “Autobiografía Láctea”: Nombre registral o social, cantidad de hijas/os, dónde y con quién(es) vivo, cuál es mi lugar de origen, ¿Recuerdo quién me crió (mamá, papá, abuelas/os, tías/os, cuidadores, hermanas/os u otras personas)? ¿Alguna vez alguien me habló sobre mi propio nacimiento o llegada a casa? ¿Alguien me contó cómo me alimenté de bebé? (leche humana, fórmula láctea), ¿Recuerdo haber visto a otras mujeres amamantar a sus hijas/os cuando era pequeña? ¿Se hablaba de lactancia cuándo era pequeña? ¿Cuál es mi relación actual con la lactancia materna? (amamanto de manera exclusiva o mixta).</p> <p>Ejemplo: <i>“Mi nombre es Catalina y me crié con mi abuela, cuando era pequeña no recuerdo que me hablaran de como fui alimentada, si recuerdo a mi tía Marisol a la que le costaba mucho darle el pecho a su hijo y mi abuela trataba de ayudarla... Cuándo crecí</i></p>

	<p><i>y estábamos en celebraciones familiares las mujeres con hijas/os... Ahora que soy madre..."</i></p> <p>La monitora les explica que todas las experiencias son únicas y no serán juzgadas por ningún motivo.</p> <p>Les invita a que, de manera libre y espontánea, quién quiera, pueda leer su autobiografía o si es que prefiere que otra compañera la lea por ella. Les explica que, si alguna no quiere hacerlo en este momento, puede solicitar leer su autobiografía en otra sesión.</p> <p>Finalmente agradece a quienes participaron y a quienes decidieron no participar entendiendo la historia personal de cada una.</p>
<p>Cierre de la reunión. Tiempo estimado: 10 minutos</p>	<p>La monitora se despide, agradece la presencia de cada una y la motivación para realizar las actividades propuestas.</p> <p><i>"Me despido de cada una y de sus hijas/os, les doy las gracias por que se dieron el tiempo de venir hoy."</i></p> <p>Les recuerda la fecha de la próxima sesión (nombre día, hora, lugar) y que este es un espacio voluntario, que siempre entenderemos si alguna no puede venir o se le presenta alguna dificultad.</p> <p>También les pide que me comenten brevemente cómo se sintieron o que es lo que se quieren llevar en una palabra.</p>
<p>Tiempo total estimado</p>	<p>1 hora 10 minutos</p>

Tercera sesión Grupo de Apoyo de Lactancia Materna	
Objetivos de la sesión	
Al finalizar la sesión las participantes habrán:	
<ul style="list-style-type: none"> - Realizado mayor interacción social con el resto de participantes - Abordado uno de los temas planteados en la primera sesión - Conocido diferencias entre baby blues, depresión post parto y disforia de lactancia - Compartido experiencias sobre el tema tratado 	
Actividad - Duración	Desarrollo
Saludar y dar la bienvenida a las participantes. Tiempo estimado 10 minutos.	La monitora saluda y da la bienvenida a las nuevas integrantes. Les invita a realizar una ronda de presentación breve, diciendo su nombre o cómo les gusta que les digan, el nombre de su hija/o. A continuación, realiza un resumen de lo visto en la sesión anterior. Les recuerda los acuerdos o reglas de convivencia del grupo y les expongo lo acordado, tanto las reglas como las temáticas que el grupo manifestó como temáticas de interés.
Pregunta introductoria o rompehielos. Tiempo estimado 15 minutos.	La monitora entregará un globo a cada participante quien lo infla y al momento de responder la pregunta debe ir desinflando de forma lenta, mientras se desinfla debe comentar su respuesta. Pregunta abierta: ¿Qué significa “angustia” o “ansiedad” para ti? Las participantes pueden explayarse o bien definir “angustia” en una sola palabra. Permite espacio para que todas las madres que quieran participar contesten la pregunta. Luego unifica criterios y emite un resumen de lo que dijeron las madres, por ejemplo: <i>“La angustia es una sensación o sentimiento desagradable que se puede sentir en muchos ámbitos de la vida, durante el periodo de lactancia podría sentirse en más de una forma. Lograr identificar cuando nos sentimos angustiados nos permitirá poder buscar el apoyo o ayuda necesaria para poder salir adelante”</i>
Compartir experiencias breves de apoyo. Contextualizar apoyo en el grupo. Tiempo estimado 15 minutos.	Es importante recordar a las participantes que todos los temas que se tratan dentro del GALM son confidenciales y libres de juicios. ¿Alguna vez se han sentido angustiadas durante el periodo de lactancia? Damos el espacio para compartir sus experiencias si lo desean.
Descubriendo los temas que tenemos en común en torno a: Salud Mental en el post parto Tiempo estimado 20-25 minutos.	Se divide el grupo en 3, se entrega una cartilla las siguientes temáticas: - BABY BLUES - DEPRESIÓN POSTPARTO - DISFORIA DE LA LACTANCIA Cada grupo genera conversación en torno a la temática de la cartilla. Pueden compartir en torno a lo que conocen del tema, sus experiencias personales u otros. Cada grupo registra las ideas centrales en una cartulina y luego si así lo quieren, pueden exponer al resto del grupo sus apreciaciones, generando diálogo en el círculo completo.

<p>Pausa activa organizada por la monitora, breve. Tiempo estimado 5-10 minutos</p>	<p>Se invita a las participantes a ponerse de pie en semicírculo. Se dan las siguientes indicaciones: Caminar por toda la sala, intentando pasar por el centro y no dar más de 3 pasos en la misma dirección. Cuando la monitora aplauda, las participantes deberán detenerse en su sitio y realizar alguno de los siguientes movimientos guiados:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elevar ambos brazos estirados a la altura del pecho. - Entrelazar dedos. - Girar brazos y elevar. - Eleva los brazos y lateralizar a derecha, luego al centro y a la izquierda. - Movimientos de cabeza asintiendo y negando, luego giros mirando hacia arriba, alineando oreja hombro derecha, luego izquierda y acercando mentón al pecho. <p>Para cerrar con una caminata libre y volver a nuestro lugar. *Puede realizarse esta pausa activa modificando si hay bebés.</p>
<p>Actividad participativa del grupo. “Dar apoyo” Tiempo estimado 20 minutos.</p>	<p>La monitora le entregará lápiz y papel a cada una de las asistentes. Le pedirá a cada una de ellas que escriba alguna frase que le gustaría escuchar cuando tenga un sentimiento de angustia. (De forma anónima)</p> <p>Luego de que todas las participantes terminen, dejarán los papeles escritos sobre una cartulina con forma de corazón (puede ser de otro diseño) cada una tomará un papel al azar y lo leerá en voz alta, una vez leído lo pegara en la cartulina.</p> <p>En la conversación posterior es importante abordar el tema de una persona significativa en la vida de una madre o persona en periodo de post parto, conversar si necesitan apoyo. La actividad puede finalizar con un abrazo grupal.</p>
<p>Espacio libre para conversar Tiempo estimado: 5 minutos</p>	<p>La monitora pregunta a las madres si hay alguna que quiera compartir que fue lo que sintió durante esta experiencia y si le gustó o si cambiaría alguna de las dinámicas planteadas.</p>
<p>Cierre de la reunión. Tiempo estimado: 5 minutos.</p>	<p>La monitora informará a las madres sobre las instancias de apoyo que se pueden dar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prestaciones en los diferentes CESFAM y da la confianza a las madres para que acudan de ser necesario. - Monitoras y Compañeras del grupo de apoyo de lactancia. - Familia, amigos/as, pareja. <p>Recuerda la fecha, horario y tema de la próxima reunión Se despide de las asistentes</p>
<p>Duración estimada:</p>	<p>1 hora y 30 minutos</p>

Cuarta sesión de Grupo de Apoyo de Lactancia Materna	
<p><u>Objetivos de la sesión</u></p> <p>Al finalizar la segunda sesión las participantes habrán:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Afianzar vínculo entre las participantes compartiendo experiencias personales - Aumentar vocabulario relacionado a lactancia materna - Derribar mitos sobre lactancia materna - Consolidar conocimientos mediante actividades lúdicas 	
<p>Saludar y dar la bienvenida a las participantes. Tiempo estimado 10 min</p>	<p>La monitora saluda y da la bienvenida a las nuevas integrantes. Les invita a realizar una ronda de presentación breve, en donde cada una de las asistentes al presentarse y decir su nombre, también dirán en 1 palabra, cómo se sienten el día de hoy. Posterior a la presentación, la monitora hará un resumen de lo visto en la sesión anterior.</p> <p>Les recordará los acuerdos o reglas de convivencia del grupo.</p>
<p>Pregunta introductoria o rompe hielo: Actividad “Papel al azar” Tiempo estimado 20 min</p>	<p>Para comenzar la sesión la monitora tendrá una bolsa en sus manos, dentro de ella se encontrarán papeles con oraciones relacionadas a la lactancia. Invitará a las participantes a sentarse en un círculo y la monitora pasará delante de cada una para solicitar que saque un papel al azar. Cada participante deberá leer la oración en voz alta y dar su opinión referente a ello.</p> <p>Por ejemplo: “La lactancia materna tiene muchos beneficios para mi bebé” “¿Cuántas horas se debe amamantar al bebé?” “Me encanta ser madre, pero me encuentro muy cansada” “Es doloroso amamantar a mi bebé”, etc.</p> <p>De esta manera habrá diversos temas o preguntas vinculados a la maternidad.</p> <p>Se pide al grupo que también comente sobre los temas que se exponen, si se encuentran de acuerdo, en desacuerdo, si pueden agregar una experiencia personal sobre eso o un sentimiento evocado. Se continúa hasta terminar la ronda y que cada una pueda hacer un comentario.</p>
<p>Pausa activa para el cuerpo y mente Tiempo estimado de 5 a 10 min.</p>	<p>El objetivo de la pausa activa es activar a las participantes y aliviar tensiones.</p> <p>La monitora solicita a las participantes, que se levanten de sus asientos, para pasar a realizar movimientos corporales guiados, comenzando por la cabeza, hombros, manos, brazos y piernas. Los movimientos se pueden realizar desplazándose en la sala o en el mismo lugar donde se encuentran ubicadas.</p> <p>Para finalizar se pide que tomen asiento, que cierren sus ojos y respiren relajadamente por unos minutos. Luego pedimos que se reincorporen para continuar con la siguiente temática.</p>

<p>Desarrollo del tema central: Pasa palabra materno Tiempo estimado 30 min</p>	<p>Para realizar la siguiente actividad la monitora trae preparado un juego pasa palabra materno. El rosco puede ser realizado con un círculo de cartón, incluyendo cada letra del abecedario alrededor.</p> <p>Para realizar la dinámica, las participantes deben estar sentadas en un círculo, cada una debe tomar el rosco y la monitora verbaliza una oración relacionada con vocabulario de lactancia materna para que cada una adivine la palabra correcta. Se permite participar voluntariamente o pedir ayuda a las otras participantes del grupo para fomentar participación y conocimientos.</p> <p>Por ejemplo: Palabra que comienza con A, "Vínculo que existe entre una madre y su hijo" R: Apego</p> <p>Así se continuará con todas las letras del abecedario. Al finalizar la actividad se dará espacio para comentarios libres sobre los aprendizajes o experiencia de aprender jugando.</p>
<p>Cierre de la Reunión Tiempo estimado 10 min</p>	<p>La monitora se despide, agradece la presencia de cada una y la motivación para realizar las actividades propuestas. <i>"Me despido de cada una y de sus hijas/os, les doy las gracias por que se dieron el tiempo de venir hoy."</i></p> <p>Les recuerda la fecha de la próxima sesión, (nombro día, hora, lugar) recalca que este es un espacio voluntario, que siempre entenderemos si alguna no puede venir o se le presenta alguna dificultad.</p> <p>También les pide que me comenten brevemente cómo se sintieron o que es lo que se quieren llevar en una palabra</p>
<p>Tiempo total estimado</p>	<p>1 hr 20 min</p>

Quinta sesión de Grupo de Apoyo de Lactancia Materna	
<p>Objetivos de la sesión</p> <p>Al finalizar la segunda sesión las participantes habrán:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocer diferentes posturas que se pueden adoptar para la lactancia. - Identificar la postura que más le acomoda. - Fomentar el autocuidado y la prevención de molestias y dolores de columna. - Recrear y practicar las diferentes posturas mediante la guía de la monitora 	
Actividad	Desarrollo
<p>Saludar y dar la bienvenida a las participantes. Tiempo estimado 10 min</p>	<p>La monitora saluda y da la bienvenida a las nuevas integrantes. Les invita a realizar una ronda de presentación breve, en donde cada una de las asistentes al presentarse y decir su nombre, también dirán en 1 palabra, cómo se sienten el día de hoy. Posterior a la presentación, la monitora hará un resumen de lo visto en la sesión anterior. Les recordará los acuerdos o reglas de convivencia del grupo.</p>
<p>Pregunta introductoria o rompe hielo “Técnicas y posturas para la Lactancia” Tiempo estimado 15 min.</p>	<p>La monitora realiza la siguiente consulta: ¿Qué posturas de lactancia conocen? Cada asistente tendrá la posibilidad de comentar las posiciones que conocen o contar sobre cuál es la que más le acomoda con su hijo(a). La Monitora entrega información relacionada a posturas para amamantar: <i>“Las posiciones de lactancia que resultan cómodas para madre/bebe permiten prevenir dolores de columna y cansancio postural, por otro lado, pueden ayudar a que la lactancia sea más efectiva.”</i></p>
<p>Desarrollo del tema central Posturas de Lactancia y acople al pecho. Tiempo estimado 35 min.</p>	<p>La monitora inicia el desarrollo del tema central, con la pregunta abierta: <i>¿Por qué creen que es importante un buen acople del bebe al pecho?.</i> Se estimula a las participantes a responder de acuerdo a sus conocimientos y experiencias. Posteriormente la monitora agradece las respuestas de las participantes y complementa o confirma lo relatado, la siguiente frase: <i>“Un acople profundo al pecho facilita el paso de la leche desde el pecho hacia él bebe, por otro lado, disminuye de manera significativa la probabilidad de tener grietas en los pezones”.</i> A continuación, la monitora explica técnicas para favorecer un acople profundo al pecho, para aquello se puede apoyar de imágenes impresas, videos y fantomas de mama y bebe. Se da espacio para reforzar la técnica de acople profundo y para que aquellas participantes que acuden con sus hijos/as lactantes, puedan practicar. Posteriormente la monitora distribuye láminas impresas con diferentes posturas de lactancia, las cuales, en el reverso, contienen los beneficios de la postura y situaciones en las cuales puede ser favorable utilizarla. La monitora solicita a las participantes que muestren al grupo la lámina que les ha tocado, indicando el nombre de la postura y los detalles descritos en el reverso de la lámina, posterior a</p>

	<p>ello, la monitora demostrara con fantomas la forma realizar dicha postura. De esta forma se irá mostrando lámina por lámina</p> <p>Finalmente se solicita que las participantes puedan mencionar la o las posturas que les resultaron más cómodas. Finalmente se agradece la participación de las asistentes.</p>
<p>Cierre de la reunión Tiempo estimado 15 min.</p>	<p>Para finalizar el encuentro, se realizará un breve ejercicio de relajación, la monitora le solicitará a las participantes que se sienten en una postura cómoda, con música de relajación, haciendo movimientos dirigidos: ejercicios de respiración, movimientos de manos en círculo, luego nuestros brazos, movimientos suaves de las piernas y pies. Finalmente, la monitora se despide, agradece la presencia de cada una y la motivación para realizar las actividades propuestas.</p> <p><i>“Me despido de cada una y de sus hijas/os, les doy las gracias por que se dieron el tiempo de venir hoy.”</i></p> <p>Les recuerda la fecha de la próxima sesión, (nombro día, hora, lugar) recalca que este es un espacio voluntario, que siempre entenderemos si alguna no puede venir o se le presenta alguna dificultad.</p> <p>También les pide que me comenten brevemente cómo se sintieron o que es lo que se quieren llevar en una palabra</p>
<p>Tiempo total estimado</p>	<p>1 hora 15 min</p>

Sesión online de grupo de apoyo de lactancia materna	
<p>Objetivos de la Sesión: Al finalizar la segunda sesión las participantes habrán:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar Mitos de la Maternidad, Lactancia y Crianza. - Descripción de Mitos de la Maternidad, Lactancia y Crianza. - Empoderamiento de las participantes para derribar mitos ante su entorno. - Crear Material para ser Presentado a CESFAM la semana Mundial de la Lactancia Materna. - Coordinar Próxima Reunión Presencial del GALM. - Realizar Actividad Lúdica a participantes. 	
Actividad	Descripción
<p>Llegada de Participantes a sesión Virtual del GALM Tiempo estimado: 5 minutos</p>	<p>La monitora saluda y da la bienvenida a las nuevas integrantes. Hoy les saludo cordialmente y les doy la bienvenida. Les invito a realizar una ronda de presentación breve. A continuación, haré un resumen de lo visto en la sesión anterior. Les recuerdo que llegamos a acuerdos o reglas de convivencia del grupo y les expongo lo acordado, tanto las reglas como las temáticas que el grupo manifestó como temáticas de interés.</p>
<p>Bienvenida General. Informar Temas acordados reunión anterior. Tiempo estimado: 5 minutos</p>	<p>Saludo y Bienvenida de Monitora a Participantes, en especial nuevas integrantes. Se explica de manera resumida los puntos más importantes acordados en reunión anterior.</p>
<p>Inducción al tema a realizar “Derribando Mitos de la Maternidad, Lactancia y Crianza”</p> <p>Identificación de Mitos de Lactancia Materna y Crianza. Tiempo estimado: 10 minutos</p>	<p>Se solicita a las participantes, mediante un link de “Mentimeter”, que es enviado a cada una de ellas, que escriban 3 mitos de la maternidad, lactancia y crianza que crean identificar, ya sea por opiniones o experiencias que hayan tenido.</p> <p>Las respuestas al ser inmediatas y presentadas en la pantalla, se presentan a las participantes, logrando identificar, establecer y verificar Mitos en Común, entorno a la Maternidad, Lactancia y Crianza.</p>
<p>Descripción de Mitos más Comunes seleccionados. Tiempo estimado: 20 minutos</p>	<p>Se comienzan a desmentir los mitos identificados y creencias de las personas, mediante estudios, imágenes e información recopilada de profesionales de la salud. Se solicita la palabra a las participantes para que expresen sus opiniones y experiencias y así también se reafirma que nos podemos empoderar como gestantes, madres entregando información a inconvenientes que hemos presenciado en los entornos, o en nuestro propio círculo familiar.</p>
<p>Creación de Material para presentar en CESFAM en Semana Mundial de la Lactancia Materna. Trabajo en Equipo. Tiempo estimado: 15 minutos</p>	<p>Se solicita a las participantes, diseñar un papelógrafo, que sea explicativo, mediante la información recabada en “mentimeter”, sus experiencias y opiniones. El Papelógrafo será presentado al CESFAM para ser expuesto a las usuarias y usuarios del CESFAM en la Semana Mundial de la Lactancia. De igual manera, se enviará antes de ser presentado al CESFAM, a las participantes del GALM mediante WhatsApp, para ver si hay detalles.</p>

<p>Coordinación de Próxima reunión Presencial de GALM. Tiempo estimado: 10 minutos</p>	<p>La monitora se despide, agradece la presencia de cada una y la motivación para realizar las actividades propuestas. <i>“Me despido de cada una y de sus hijas/os, les doy las gracias por que se dieron el tiempo de venir hoy.”</i> Les recuerda la fecha de la próxima sesión, (nombro día, hora, lugar) recalca que este es un espacio voluntario, que siempre entenderemos si alguna no puede venir o se le presenta alguna dificultad.</p>
<p>Tiempo total estimado:</p>	<p>1 hora 25 minutos</p>

Imagen N°3: Escuela de Monitoras comunitarias generación 2023 – 2024



Fuente N°3: Repositorio de imágenes, Escuela de Monitoras comunitarias generación 2023 - 2024”

Bibliografía

1. Our Story [Internet]. La Leche League International. 2017 [consultado en octubre de 2024]. Disponible en: <https://lila.org/es/about/our-story/>
2. De FMWD. Mother-to-mother support groups [Internet]. lyncn.org. [Consultado en octubre de 2024]. Disponible en: https://www.yncn.org/files/IYCN_Mother-to-Mother-Support-Group-Facilitator-Manual_0311.pdf
3. Beststart.org. [Consultado en octubre de 2024]. Disponible en: https://resources.beststart.org/wp-content/uploads/2018/12/B10_E.pdf
4. Chapter 21. Enhancing support, incentives, and resources [Internet]. Ctb.ku.edu. [Consultado en octubre de 2024]. Disponible en: <https://ctb.ku.edu/en/table-of-contents/implement/enhancing-support/peer-support-groups/main>
5. Mundial O. Consejería en Lactancia Materna: Curso de Capacitación [Internet]. Who.int. [Consultado en octubre de 2024]. Disponible en: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/64096/WHO_CDR_93.3_spa.pdf?sequence=1

Anexos

Anexo 1.

Temario Requisito de la Escuela de formación de Monitoras Comunitarias de Lactancia Valparaíso.

A Partir de la revisión de programas de formación en lactancia materna nacionales e internacionales, sumando la experiencia y visión del equipo docente de la Escuela de formación de monitoras comunitarias para Valparaíso, hemos definido los temas que son parte del sello de la escuela de Monitoras comunitarias de Lactancia Valparaíso.

Tabla N°1: Temario Escuela de Monitoras comunitarias de Lactancia, Definición Dirección de salud Valparaíso.

Liderando un grupo de apoyo entre pares de Lactancia Materna.
Exterogestación y Porteo
Escenario de la lactancia materna en Chile, estrategia de lactancia materna en la Comuna de Valparaíso
Lactivismo, historia del amamantamiento y trabajo comunitario.
Beneficios del amamantamiento, riesgos de la leche de vaca, tomando una decisión informada
Composición de leche materna
Rol de la persona significativa en la lactancia materna.
Madre canguro y Porteo práctico
Anatomía y Fisiología de la leche materna - Anatomía de la mama
Acople y posiciones para amamantar, técnicas básicas y para situaciones especiales.
Taller práctico, acople y posiciones para amamantar
Derecho a una atención de parto respetado y humanizado
Características de los recién nacidos
Inicio de la Lactancia Materna

Dificultades en lactancia materna asociadas al lactante.
Extracción y Conservación de leche materna
Dificultades en lactancia materna asociadas a la Mujer.
Relactación e inducción de la leche materna
Desarrollo de las funciones orofaciales y lactancia materna.
Destete
Ética y Lactancia materna.
Habilidades de consejería

Fuente: Programa 2024 de Escuela de monitoras Comunitarias de Lactancia.

Anexo 2.

Recursos de aprendizaje en temáticas relacionadas a Lactancia Materna.

- Acompañando tu Lactancia, Manual Operativo de Lactancia Materna. Chile Crece Contigo y Grupo LAM, noviembre 2017.
<http://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2018/01/manual-lactancia-profesionales-y-usuarios.pdf>
- Orientaciones Técnicas para la Atención en Clínicas de Lactancia Materna, Chile Crece Contigo, diciembre 2016
<http://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2018/01/OT.CLM-VF-4.pdf>
- Preguntas Frecuentes: Lactancia materna y COVID – 19 para trabajadores de salud, 12 de mayo de 2020.
https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/breastfeeding-covid-who-faqs-es-12may2020.pdf?sfvrsn=f1fdf92c_8

NOTAS:



