



¿LA LACTANCIA MATERNA VUELVE MÁS INTELIGENTE A MI HIJO?

En la actualidad sabemos que la lactancia materna trae consigo un gran número de beneficios en comparación con el biberón, entre ellos que ayuda a reforzar el sistema inmune y beneficia en el desarrollo físico del bebé, lo cual se ha comprobado a través de diferentes estudios.

De la misma forma existen otros mitos o ideas alrededor del tema, como la creencia de que la lactancia vuelve a los bebés más inteligentes. Hasta el momento no se ha podido comprobar científicamente, pero no se deja de lado la posibilidad de que exista una relación significativa entre ellas.

Según la página de internet psicologiymente.com, donde se cita una investigación realizada por Horta, Loret de Mola y Victoria en el año 2015, parece existir una relación entre la lactancia materna y un mejor rendimiento en las pruebas que miden el coeficiente intelectual. Todo esto no tiene que deberse específicamente a la leche materna en sí, sino está más relacionado a la mayor interacción entre el bebé y su madre, lo que provoca un incremento en la estimulación que el bebé recibe.

Además de esto, se encontró que la lactancia materna no solo se asocia con el aumento en el coeficiente intelectual, también podría influir en el rendimiento académico en general y en el nivel de ingresos durante la edad adulta, aunque esto último también puede estar ligado a muchos otros factores.





APOYO EMOCIONAL DURANTE EL DESTETE

Cuando la madre ha tomado la decisión de finalizar la lactancia inicia una etapa de separación para ella y el bebé, en la cual ambos necesitarán de apoyo emocional al limitar y no tener acceso al pecho materno. Una vez iniciado el destete, es importante darle continuidad a este proceso sin volver atrás, ya que el bebé también tiene emociones y necesitará de la estabilidad, constancia y estructura de la madre.

Estos son algunos aspectos que puedes contemplar cuando se decida finalizar con la lactancia materna:

- **Necesidad afectiva del lactante**

Incrementará la demanda de afecto del bebé, es fundamental elegir una etapa en la que la madre tenga una capacidad emocional para responder a las necesidades afectivas de su hijo.

- **Nuevas maneras de mostrar afecto**

Amamantar implica el contacto físico cercano y tiempo compartido pero esta dinámica no tiene por qué cambiar, al contrario, es un buen momento para implementar nuevas formas de comunicación e intercambio de afecto entre la madre y el bebé.

- **Época con pocos cambios del bebé**

El inicio del destete también debe iniciarse en un momento de la vida con pocos cambios, para que pueda procesar y aceptar de la mejor manera la separación con la madre. Por ejemplo, evitar comenzar el destete en el nacimiento de un hermanito, escolarización, cambios de casa o trabajo, entre otros.

- **Red de apoyo del padre o familiares**

Es importante la disponibilidad de sostener emocionalmente a la madre por personas cercanas, apoyándola en este proceso y respondiendo a la demanda afectiva del bebé.

El destete con respeto brinda la oportunidad de crear maneras diferentes de intimidad, cariño y comunicación que fortalecerán los lazos de amor entre la madre y el bebé, como también de la familia.



LACTANCIA MATERNA Y DISCAPACIDAD: ¿SE CONTRAINDICAN?

La primera semana de agosto se celebra la Semana Mundial de la Lactancia Materna en más de 120 países para fomentar la lactancia materna, o natural, y mejorar la salud de los bebés de todo el mundo. Sin embargo, aún existen muchas dudas y mitos, por eso en este mes quiero que sepas que realmente la lactancia materna no debe ser motivo de contraindicación alguna si tienes a un niño o niña con discapacidad.

En la mayoría de los casos, los niños y niñas con discapacidad tienden a presentar su sistema inmune debilitado, lo que hace que sean más propensos a presentar infecciones de manera recurrente. Al amamantarlo le estarás brindando anticuerpos para protegerlo contra gérmenes patógenos causantes de alguna infección, y en caso de presentar alguna, su recuperación puede ser más pronta.

Además, la leche no solo tiene el beneficio de protección, sino también hay un gran beneficio a nivel emocional, y harás que se sienta más protegido(a) y seguro(a). Esto porque en muchas ocasiones la discapacidad, dependiendo de cuál sea, puede traer complicaciones médicas que hay que atender y que requiere de procedimientos invasivos para tu bebé, y en algunas ocasiones de manera constante.

Ahora bien, puedes presentar alguna complicación para amamantar a tu hijo o hija con discapacidad, posiblemente porque no tiene la fuerza suficiente para succionar del seno. Ante esta y otras situaciones que pudieran presentarse, te recomendamos que siempre busques orientación médica, pero también el acompañamiento de un asesor de lactancia materna. Recuerda que es muy importante que siempre te mantengas informada.

¡Amamantarlo hoy, será protección para toda su vida!





CÓMO AYUDAR A TU HIJO EN SITUACIONES DE ESTRÉS

Los niños entre 0 y 3 años de edad no saben cómo expresar lo que sienten ante situaciones de estrés, por eso te compartimos cinco pasos importantes que se recomiendan desde la estructura de los primeros auxilios psicológicos.

Contener:

- Permitir que exprese lo que siente, que lllore o grite si lo desea, procurando no se agreda a sí mismo ni a otros.
- Evitar dejarlo solo(a), es importante acompañar y estar presente.

Calmar:

- Brindarle la oportunidad de sentirse comprendido, escuchado y querido.
- Si ya es mayor a dos años, ayudar a poner nombre a lo que siente.

Informar:

- Explicar de acuerdo a la edad la situación, no mentir.
- Usar frases cortas y claras.

Normalizar:

- Animarlo que poco a poco realice sus rutinas cotidianas.
- Aplicar límites para los berrinches.

Consolar:

- Realizar actividades que le brinden tranquilidad y que le ayuden a expresar lo que siente (tomarlo de las manos, abrazar, entre otras).



ALIMENTOS PARA TU CEREBRO

El cerebro es una máquina maravillosa. Sin embargo, para que funcione adecuadamente debemos proporcionarle el mejor combustible posible. A continuación, te compartimos algunos de los mejores alimentos que entraran en la categoría de alimentos neuro-saludables:

- Nueces como las almendras.
- Aceite de aguacate y aceite de oliva.
- Verduras y frutas de todos los colores.
- Frambuesas, fresas y moras.
- Pescado salvaje como el salmón.
- Cacao.

Todos estos productos tienen grandes cantidades de antioxidantes y algunos otros tienen grandes cantidades de grasas saludables (omega 3) necesarias para que nuestro cerebro funcione adecuadamente. Además, es importante también consumir agua para que nuestro cerebro se mantenga hidratado y aprovechar al máximo los beneficios de ingerir este tipo de alimentos.



Psc. Maira German Gtz.
COORDINADORA
EDUCACIÓN CONTINUA

educacioncontinua@estrellaguia.mx

Dra. Thalía Cristina Leyva Torres
COORDINADOR AFYCC

afycc@estrellaguia.mx

Francisco Márquez #9 Col. Chapultepec, Culiacán, Sinaloa T. 01 (667) 715 3702 . 01 (667) 715 1294



Estrella Guía / estrellaguia.mx

Estrella GUIA IAP trabaja en la promoción de la inclusión laboral sin discriminar personas por diagnósticos y estereotipos.

¡Queremos escucharte! Ingresa a arbitrajeyvalor.com y comparte tus quejas o sugerencias acerca de nuestro trabajo.