



ESTRELLA GUÍA IAP

El papel de la familia y la sociedad en la lactancia materna

La lactancia materna es un proceso que suele verse como una responsabilidad individual de la madre, pero en realidad es un proceso que depende en gran medida del entorno que la rodea. Aunque amamantar es un acto natural, no siempre es sencillo, y su éxito está muy influenciado por el apoyo familiar y las condiciones sociales.



La evidencia científica ha demostrado que la lactancia materna ofrece múltiples beneficios tanto para el bebé como para la madre. Sin embargo, iniciar y mantener esta práctica requiere más que información: necesita apoyo emocional, físico y social. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, el acompañamiento adecuado durante los primeros meses de vida del bebé es clave para lograr una lactancia exitosa (OMS, 2023).

La familia cumple un papel fundamental. **La pareja, por ejemplo, puede influir significativamente en la continuidad de la lactancia. El apoyo puede manifestarse en acciones cotidianas como compartir responsabilidades del hogar, brindar contención emocional o simplemente respetar los tiempos y necesidades de la madre. Cuando la familia se involucra, la madre tiene más posibilidades de sostener la lactancia sin sentirse sola o presionada.**

La sociedad también tiene una responsabilidad importante. Las condiciones laborales, los espacios públicos y las políticas institucionales pueden facilitar o dificultar la lactancia. La UNICEF señala que muchas mujeres abandonan la lactancia antes de lo recomendado debido a la falta de apoyo en sus entornos, especialmente en el

trabajo, donde no siempre existen condiciones adecuadas para amamantar o extraer leche (UNICEF, 2023).

Además, persisten prejuicios sociales que afectan directamente a las madres, como la incomodidad, el juicio hacia la lactancia en público y a la lactancia prolongada. Estas actitudes reflejan una falta de comprensión sobre su importancia y contribuyen a su invisibilización.

Desde esta perspectiva, promover la lactancia también implica transformar la cultura social para hacerla más empática y respetuosa.

Cuando la familia se involucra y la sociedad ofrece apoyo real, la lactancia deja de ser un reto solitario y se convierte en una experiencia más llevadera y significativa.

Hablar de lactancia materna, entonces, es también hablar de corresponsabilidad. Implica reconocer que el bienestar de la infancia comienza desde los primeros cuidados, pero también desde las redes de apoyo que rodean a quienes cuidan. Construir una cultura que respalde la lactancia es construir una sociedad más empática, informada y comprometida con la vida.

 **LFT. Susana Valenzuela**
Rehabilitadora AFYCC



ESTRELLA GUÍA IAP



**CONFERENCIA
ANUAL GUÍA**

"Entendiendo el Autismo: Cuidarme para cuidar mejor".

Imparte: **Lola Hernández.**

 Sábado 19 de
septiembre 2026

 Auditorio MIA,
Culiacán, Sin.

 09:30 A.M.



LIVE

Estrella Guía IAP

Lola
HERNÁNDEZ



Acompañando el regreso a clases desde la comprensión y la inclusión

El regreso a clases suele venir acompañado de expectativas, emoción y nuevos retos. Como familias, cuidadores y docentes, solemos prepararnos para un nuevo ciclo escolar organizando materiales, horarios y responsabilidades. Sin embargo, para muchas niñas, niños y adolescentes con discapacidad o condiciones del neurodesarrollo, este periodo implica mucho más que volver al aula después de las vacaciones.

Después de varias semanas de horarios más flexibles y actividades diferentes a las habituales, regresar a la rutina requiere reorganizar hábitos, adaptarse nuevamente a ciertas demandas y reencontrarse con entornos, personas y responsabilidades que pueden representar un reto importante.

Para muchas familias es común que,

cuando se acerca el regreso a clases, comiencen a aparecer dificultades para dormir, cambios de humor, irritabilidad, falta de motivación o problemas para seguir instrucciones. Aunque estas situaciones pueden generar preocupación, cuando estas suceden en el marco del regreso a clases con frecuencia forman parte del proceso de adaptación a una nueva rutina.



Cada persona vive los cambios a su propio ritmo. Algunas logran adaptarse rápidamente, mientras que otras necesitan más tiempo, apoyo y acompañamiento. Comprender esta realidad nos permite responder con mayor empatía y generar condiciones que hagan esta transición más sencilla y menos estresante.

Las rutinas cumplen una función mucho más importante de lo que solemos imaginar. No se limitan a establecer horarios; también ayudan a brindar seguridad y tranquilidad. Cuando sabemos qué va a suceder y qué se espera de nosotros, podemos sentirnos más seguros y dedicar nuestra energía al aprendizaje, la convivencia y las actividades cotidianas.

Para muchas personas con discapacidad o neurodivergencias, esta predictibilidad resulta especialmente importante. Conocer anticipadamente cómo será el día, quiénes participarán o qué actividades se realizarán ayuda a disminuir la incertidumbre y favorece una mejor adaptación a los cambios.

Por ello, durante las primeras semanas de clases, quizá el objetivo más importante no sea exigir resultados académicos inmediatos, sino reconstruir poco a poco aquellos hábitos que favorecen el bienestar y la participación.

Uno de los aspectos que más suele modificarse durante las vacaciones son los horarios de sueño. Aunque a veces lo

pasamos por alto, el descanso influye directamente en la atención, el aprendizaje, la memoria y el estado de ánimo. Cuando el sueño es insuficiente o irregular, es más probable que aparezcan el cansancio, la irritabilidad, las dificultades para concentrarse y una menor tolerancia a la frustración.

Por esta razón, una de las mejores decisiones que podemos tomar como adultos es ayudar a recuperar gradualmente los horarios de descanso antes del inicio de clases. Realizar pequeños ajustes diarios suele ser más efectivo que intentar cambiar todos los horarios de un día para otro.

También podemos apoyarnos en herramientas sencillas que favorezcan la anticipación. Un calendario pegado en el refrigerador, una secuencia de imágenes sencillas con la rutina diaria o una lista de actividades pueden marcar una gran diferencia cuando una niña, niño o adolescente necesita saber que ocurrirá durante el día. Esta información le permite prepararse con mayor seguridad y afrontar los cambios con confianza.

Otra estrategia útil consiste en dedicar unos minutos cada noche para conversar sobre las actividades del día siguiente. Hablar sobre lo que sucederá por la mañana, durante la tarde y al finalizar el día permite anticipar cambios, resolver dudas y reducir la incertidumbre que suele acompañar las transiciones.

Del mismo modo, es importante recordar





ESTRELLA GUÍA IAP

ALGO NUEVO ESTÁ POR LLEGAR ...

MUY PRONTO



que después de varias semanas de vacaciones es normal que algunas habilidades relacionadas con la organización y la autonomía necesiten tiempo para retomarse. Preparar materiales escolares, seguir horarios o recuperar hábitos de estudio son procesos que pueden reconstruirse gradualmente, sin necesidad de exigir cambios drásticos desde el primer día.

Como familias y docentes, tenemos una valiosa oportunidad de trabajar en equipo. Cuando compartimos información sobre las fortalezas, necesidades y estrategias que mejor funcionan para cada estudiante, podemos ofrecer apoyos más consistentes y responder de manera más efectiva a las dificultades que puedan surgir durante las primeras semanas del ciclo escolar.

Las niñas, niños y adolescentes están aprendiendo constantemente a comprender sus emociones, enfrentar cambios y desarrollar mayor autonomía. Por ello, necesitan que nosotros funcionemos como una guía mientras adquieren estas habilidades. **Acompañar no significa evitar todos los desafíos, sino ofrecer el apoyo necesario para que cada persona pueda enfrentarlos de acuerdo con sus posibilidades.**

Cuando dejamos de preguntarnos únicamente cómo corregir una conducta y comenzamos a preguntarnos qué necesidad puede estar expresando, encontramos nuevas formas de apoyar.

Al iniciar un nuevo ciclo escolar, conviene recordar que no todas las niñas, niños y adolescentes regresan desde el mismo punto de partida ni avanzan al mismo ritmo. Algunos necesitarán pocos apoyos; otros requerirán más tiempo, acompañamiento y comprensión.

La meta no es que todos se adapten de la misma manera o con la misma rapidez, sino que cada uno encuentre en su familia, en su escuela y en su comunidad los apoyos necesarios para sentirse seguro, incluido y capaz de avanzar.

Cuando trabajamos juntos y comprendemos que cada proceso es único, el regreso a clases deja de ser una fuente de tensión para convertirse en una oportunidad para fortalecer la confianza, la autonomía y el bienestar de niñas, niños y adolescentes con discapacidad y condiciones del neurodesarrollo.

 **LPP. Paola Rodríguez**
Coordinadora de
Fortalecimiento Emocional



El arte de seguir adelante: Día de no rendirse nunca

Cada 18 de agosto, celebramos una de las cualidades más humanas que existen: la perseverancia. Pero ojo, "no rendirse" no significa que no podemos cansarnos o que debamos estar siempre con una sonrisa. Significa que, a pesar de los desafíos y los días nublados, decidimos que siempre hay una razón para volver a intentarlo.

La perseverancia es un camino compartido;

A veces pensamos que la resiliencia es algo que cada quien debe sacar de su interior por su cuenta. Pero la realidad es que es mucho más fácil no rendirse cuando tenemos a alguien al lado. Para muchas personas que enfrentan barreras de aprendizaje, discapacidades o

situaciones de vida complicadas, el reto de "no rendirse" es diario. Para ellos, cada pequeño paso es una victoria gigante. Inclusión significa entender que cada persona tiene su propia montaña que escalar y que nuestro papel es ser ese apoyo que hace el camino menos pesado.

Se vale hacer pausas;

Un error común es confundir el descanso con la rendición. No rendirse también implica saber cuándo nuestro cerebro y nuestro cuerpo necesitan un respiro.

Imagínatelo así: si estás subiendo una colina y te falta el aire, no te regresas al inicio; te sientas un momento, recuperas el aliento y luego sigues. En la vida, las pausas son necesarias para que el ánimo no se agote. Aprender a descansar es lo que nos da la energía necesaria para que el "no rendirse" sea algo sostenible y no algo que nos lastime.



Celebrando los logros invisibles;

A menudo celebramos sólo las grandes metas: terminar una carrera, ganar un premio o conseguir un empleo. Pero el 18 de agosto es para celebrar los logros que nadie ve:

- Ese día en que, a pesar de la tristeza, decidiste salir a caminar.
- Esa vez que un niño con dificultades logró terminar una tarea que le costaba mucho trabajo.
- Ese momento en que elegiste la paciencia en lugar del enojo.

Para esos momentos donde los desafíos parecen muy grandes, aquí tienes tres recordatorios que puedes compartir con alguien que lo necesite:



1. Celebra el proceso, no solo la meta:

A veces nos frustramos porque la meta final se ve muy lejos. Enfócate en el hoy. Si hoy lograste mantener la calma, si hoy intentaste algo nuevo o si hoy simplemente estuviste presente, ya estás ganando. La perseverancia se construye de pequeños "hoy sí pude".



2. La importancia de los rituales de calma:

Cuando el camino se pone difícil, el cerebro necesita señales de seguridad. Realizar actividades que nos conecten con el presente, como observar una botella de la calma, practicar respiraciones lentas o disfrutar de una lectura relajada, ayuda a bajar los niveles de estrés. Un cerebro tranquilo tiene mucha más capacidad de encontrar soluciones y seguir intentándolo.



3. No tienes que hacerlo solo:

Pedir ayuda es, quizás, el acto de valentía más grande que existe. No rendirse no significa cargar con todo el peso del mundo en tus hombros. Buscar el apoyo de un amigo, un maestro, la familia o un profesional es lo que convierte un desafío imposible en una meta alcanzable. ¡La unión es lo que nos mantiene en pie!

 **Psic. Vanessa Higuera**
Colaboradora Educativa

