

Tres, Dos, Uno ➡ Acción!

Estando ya prometid@s con el diálogo, es hora de realizar una lluvia de ideas para definir qué podemos hacer, ¡para empezar a comunicarnos durante la SMLM!

PROTEJA: Construya el "momentum" de la SMLM - entreviste a l@s participantes, reúna estadísticas y testimonios sobre lactancia materna en su comunidad y utilice estos resultados como preámbulo para un logro un ambiente amigable con la lactancia materna.

PROMUEVA: Aproveche las ventajas del tema de la SMLM 2011 y encuentre formas creativas de promover los eventos - trate de contactarse con escuelas, universidades, guarderías,



centros de salud, organizaciones comunales y movimientos sociales. Generalmente, ¡es ahí donde l@s jóvenes pueden ayudar más!

APOYE: Identifique las personas de su red para trabajar con ellas y diseñe programas y actividades para la SMLM. Recuerde, ¡se trata de un esfuerzo de equipo!

Y

Pregúntese – ¡aprenda sobre el poder de la comunicación para cambiar los comportamientos! ¡Practique las técnicas de comunicación que se ofrecen! Infórmese sobre la nueva e-comunicación en línea, aplicaciones y redes sociales, ¡que pueden ayudar a nuestra comunicación con la gente joven en todas partes!

¡Unas cuantas ideas para la acción e historias exitosas para inspirar su imaginación!

| OBJETIVO SMLM | IDEAS PARA LA ACCIÓN | HISTORIA EXITOSA |
|--|--|--|
| 1. Motive el uso de nuevos medios de comunicación para informar sobre la lactancia materna a un número mayor de personas. | Contacte a personas defensoras de la lactancia materna y contribuya con o siga un blog, buscando páginas relevantes en Facebook y Twitter. | kellymom.com (en inglés) tiene más de 30.000 seguidor@s en facebook y usa su plataforma para compartir información y ayudar a las madres a conectarse entre sí. |
| 2. Cree e incremente los canales de comunicación entre diferentes sectores para que la información y retroalimentación sobre lactancia materna pueda ser accesible y mejorada. | Contacte a comunicadores locales: maestr@s, periodistas, personal de medios de comunicación, estudiantes, organizadores comunales- para ayudarles a construir y compartir mensajes vitales y crear mayor conciencia. Organice algún evento participativo en línea como "World Café" para comentar sobre la lactancia materna. ⁹ | El Foro Juventud y Ciencia de Radio Tamizhosai en India, ofreció un programa de preguntas y respuestas sobre lactancia materna. Estudiantes, personal de salud, profesor@s y madres participaron en el evento que fue transmitido también en la televisión nacional. |
| 3. Desarrolle y amplíe las habilidades de comunicación en las capacitaciones sobre lactancia materna y salud. | Entre en contacto con centros locales de salud y ayúdeles a poner en práctica sus esfuerzos de divulgación y capacitación. | Force 7, un equipo de mercadeo social juvenil incrementó con éxito las tasas de iniciación de lactancia materna al crear una capacitación innovadora y un programa de intercambio de información con profesionales de la salud sobre cómo promover la lactancia materna entre madres y padres jóvenes. ¹⁰ |
| 4. Motive a otras personas a convertirse en nuevas defensoras de la lactancia materna. | Involucre en el apoyo activo a abuelas y personas mayores de la familia al trabajar con ellas para actualizar los mensajes sobre lactancia materna para que sean interesantes para las madres jóvenes. | ¡Esperamos un caso exitoso este año! |

Madre adolescente de Camerún habla a canal de TV sobre la posición del bebé durante el amamantamiento.
© James Achanyi-Fontem



El presente y el futuro de nuestra niñez. Educando sobre lactancia materna y ambiente.
© Edith Rojas Lopez

11. <http://www.bestbeginnings.info/get-britain-breastfeeding>
12. <http://www.uncg.edu/hhp/cwhw/symposium/homepage.html>

Su Contacto Local:

WABA no acepta patrocinio ni financiación de ninguna índole de las compañías fabricantes de sucedáneos de la leche materna y equipos relacionados ni de alimentos infantiles complementarios. WABA insta a todos/as los/as participantes de la Semana Mundial de la Lactancia Materna a respetar, apoyar y unirse a esta posición ética.

Reconocimientos

WABA agradece a Katherine Houng la redacción del Calendario y Folder de Acción de la SMLM de este año y a las siguientes personas y organizaciones por sus revisiones y aportes. Escritora: Katherine Houng. Edición Final: Juliana Lim Abdullah. Asesoría: Felicity Savage, Sarah Amin, Miriam Labbok, Lourdes Fidalgo, Marta Trejos. Contribución: Amal Omer-Salim, Amara Hidalgo, Anne Deveraux, Jennifer Mourin, Manami Hongo, Rebecca Magalhaes, Veronica Valdes, Virginia Thorley, Louise James, Pushpa Panadam, Tereza Toma, Katherine Rodriguez, Floryana Viquez, Johanna Begeman, Sue Saunders, Elise Van Rooyen, Els Filles, Amara Peris, Nune Mangasaryan, Paige Hall Smith, Alison Linnekar, Annelies Allain. Producción: Juliana Lim Abdullah, Pei Ching y Adrian Cheah. Este proyecto fue financiado por la Agencia Noruega de Cooperación al Desarrollo (NORAD). Traducido y adaptado al español por RUMBA-Red Unida por las MadresBebés y su Alimento con el apoyo de IBFAN LAC.



La Alianza Mundial pro Lactancia Materna (WABA) es una coalición mundial de personas, organizaciones y redes dedicada a la protección, promoción y apoyo a la lactancia materna en todo el mundo, fundamentada en la Declaración de Innocenti, los Diez Pasos para Nutrir el Futuro y la Estrategia Mundial de OMS/UNICEF para la Alimentación del Lactante y del Niño Pequeño. Sus principales asociados son la Red Internacional pro Alimentación Infantil (IBFAN), La Liga La Leche Internacional (LLL), Internacional Lactation Consultant Association (ILCA), Wellstart International y Academy of Breastfeeding Medicine (ABM). WABA tiene status consultivo con UNICEF, y como ONG tiene status consultivo especial con el Consejo Económico y Social de las Naciones Unidas (ECOSOC).

| | | |
|--|---|---|
| 5. Explore creativamente, apoye, reconozca, e implemente enfoques de comunicación innovadores y ofrezca un espacio para que las personas desarrollen sus ideas. | Organice un evento para que la gente pueda compartir sus historias o mostrar la lactancia materna de manera creativa.  Llevando con arte la conciencia sobre lactancia materna a la próxima generación. © Lynette Sampson | Best Beginnings organizó una exhibición de arte en Gran Bretaña, en colaboración con varias instituciones relacionadas que elaboraron diseños icónicos para inspirar, celebrar y cambiar la percepción acerca de la lactancia materna y para atraer a futuras madres y padres. ¹¹ |
| 6. Amplíe el alcance de la defensa de la lactancia materna involucrando a grupos que tradicionalmente están menos interesados (ej. sindicatos, activistas de derechos humanos, ambientalistas, jóvenes). | Fomente la educación sobre lactancia materna en los currículos de escuelas y universidades y busque enlaces con los grupos de causa social para poner de relieve la lactancia materna a través de una variedad de enfoques. Contacte a su empleador o gobierno y pídale patrocinar algún evento de la SMLM y haga hincapié en la necesidad de evitar cualquier conflicto de interés, impidiendo el patrocinio o cualquier otra forma de colaboración con fabricantes y distribuidores de productos bajo el ámbito de aplicación del Código. | El Instituto Mundial de Lactancia Materna y el Centro para la Salud y Bienestar de las Mujeres de la Universidad de Carolina del Norte organizan todos los años en el campus universitario el Simposio sobre la lactancia materna y el feminismo y enlazan a estudiantes con profesionales en un diálogo acerca de temas de lactancia y género. ¹² |

Coordinación y Centros de Distribución SMLM

COORDINACIÓN MUNDIAL
Secretariado de WABA
P O Box 1200, 10850 Penang, Malaysia
Fax: 60-4-657 2655, waba@waba.org.my
www.waba.org.my
www.worldbreastfeedingweek.org

AFRICA
IBFAN África
P O Box 781, Mbabane, Swaziland
Fax: 268-40 40546, ibfansw@realnet.co.sz

IBFAN Afrique
Cite Ouaga 2000, 01 BP 1776,
Ouagadougou 01, Burkina Faso
Fax: 226-50-374163, ibfanaf@fasonet.bf

ASIA
Secretariado WABA (ver dirección arriba)

Sud Este Asiático
Breastfeeding Promotion
Network of India (BPNI)
BP-33, Pitampura, Delhi 110 034, India
Fax: 91-11-2734 3606, bpni.india@gmail.com

EUROPA
Baby Milk Action
34 Trumpington Street, Cambridge
CB2 1QY, UK Fax: 44-1223-464 417
info@babymilkaction.org

CoFAM / SMAM
163 rue de Bagnolet, 75020 Paris, France
Fax: 01-4356 5246
secretariat@coordination-allaitement.org

IBFAN-GIFA
Avenue de la Paix 11, 1202 Geneva,
Switzerland
Fax: 41-22-798 4443, info@gifa.org

Aktionsgruppe
Babynahrung Ev (AGB)
Untere Maschstrasse 21
D-37073 Göttingen, Germany
Fax: 49-551-531 035, info@babynahrung.org

LATINOAMÉRICA Y CARIBE
CEFEMINA
Apartado 5355, 1000 San Jose, Costa Rica
Fax: 506-2224 3986, cefemina@racsa.co.cr

CEPREN
Av. Pardo, 1335 Of.301-302, Lima-18 Peru
Fax: 51-1 241 6205
cepren@amauta.rcp.net.pe

NORTE AMÉRICA
LLL Internacional
957 N. Plum Grove Road
Schaumburg, IL 60173-4808, USA
Fax: 847-969 0460
llhq@llli.org - www.llli.org

INFACCT Canadá
520 Colborne Street, London, Ontario,
Canada, N6B 2T5
Fax: 1-416-591 9355
info@infacctcanada.ca
www.infacctcanada.ca

PACÍFICO
Australian Breastfeeding
Association (ABA)
P O Box 4000, Glen Iris, VIC 3146, Australia
Fax: 61-3-9885 0866
info@breastfeeding.asn.au
www.breastfeeding.asn.au

Development Officer PINDA
c/o Christine Quested
Nutrition Centre Health Department
Private Mail Bag, Apia, Western Samoa
Fax: 685-218 70
christineQ@health.gov.ws



Elizabeth y Aidan en el trabajo.
© Kathryn Palmateer



Campaña Escolar de Educación
sobre lactancia Materna.
© Dr. Rajinder Gulati



WABA 2011

www.worldbreastfeedingweek.org

Fotos ganadoras del concurso fotográfico SMLM 2011.
© 2011 Fotógraf@s y WABA. Todos los Derechos Reservados.

¡Comunícate! Lactancia Materna- una experiencia 3D

Este año, nos unimos para celebrar los esfuerzos colectivos alrededor del mundo para proteger, apoyar y promover la lactancia materna. ¿Por qué hablar de lactancia materna si están aumentando las tasas globales de lactancia materna exclusiva? ¿No es la lactancia un proceso normal y fisiológico? ¿Qué tengo yo que ver con esto? Este año, el Folder de Acción es producto de la colaboración entre personas nuevas en el movimiento de lactancia y otras, veteranas y campeonas.

Estamos recorriendo nuestro propio continuum en tiempo y espacio, pero lo que hace nuestro viaje tan decidido es la 3ra dimensión de la **comunicación**. "¡Comunícate!", el tema "3D" de la SMLM 2011, ¡le habla USTED! como persona cuidadora (en pasado, presente, futuro), como parte integral de la sociedad, como receptora y facilitadora de conocimiento y apoyo -y a Usted, como persona joven que piensa en el tema por primera vez. Cada un@ de nosotr@s desempeña una variedad de roles y tiene el arma más poderosa que se necesita -una voz para comunicar por qué la lactancia materna es importante, no solo para la salud y el bienestar sino también para el ambiente, los derechos de las mujeres y el progreso social. Destaquemos la percepción y el conocimiento sobre la lactancia materna y démosle vida al diálogo, haciendo de la celebración de la SMLM de este año, una verdadera experiencia 3D: una oportunidad para llegar a la comunidad, una inversión en la salud futura y finalmente, una visión unificada a través de la cual percibir el mundo.

Guión de la historia

Lactancia Materna – una función biológica, un asunto de salud pública que ha sido revisado una y otra vez, un lazo que une a madre e hij@. La lactancia materna apoya cada uno de los Objetivos de Desarrollo del Milenio y tiene un gran impacto en el bienestar futuro de la sociedad.

Descripción rápida:

- ODM 1 (erradicar la pobreza extrema y el hambre):** El primer paso hacia la reducción de la desnutrición infantil es la lactancia materna exclusiva y óptima -permitiendo un buen desarrollo desde los primeros días de vida- y la lactancia continuada mientras se introducen alimentos complementarios, para mejorar la calidad de una dieta mixta. Esto también contribuye a reducir los gastos en el hogar, particularmente en economías que luchan contra la pobreza.²
- ODM 3 (igualdad entre los géneros):** Los niños y niñas comienzan por igual al recibir lactancia materna, independientemente de los ingresos familiares. La lactancia materna también empodera a las mujeres al permitirles controlar su vida reproductiva y

1. http://www.breastfeeding.asn.au/advocacy/aba_millenniumDevelopmentGoals.pdf
2. Black RE, Allen LH, Bhutta ZA, Caulfield LE, de Onis M, Ezzati M, et al. Maternal and child undernutrition: global and regional exposures and health consequences. Lancet. 2008 Jan 19;371(9608):243-60.

9. http://www.swaraj.org/shikshantar/expressions_brown.pdf

10. <http://www.force-7.co.uk/news-article/breastfeeding-training-programme.php>

ser autosuficientes al nutrir a sus hijos e hijas (sin gastar dinero en sucedáneos de la leche materna).

- ▶ **ODM 4 (reducir la mortalidad infantil):** Si a tod@s los niños y niñas se les colocara piel con piel, se les amamantara exclusivamente durante 6 meses, se les diera lactancia materna continuada durante dos años o más junto a alimentos complementarios apropiados para su edad, la mortalidad en menores de 5 años se reduciría mundialmente en un 13-20%.^{3,4}
- ▶ **ODM 5 (mejorar la salud materna):** El riesgo de hemorragia posparto en las madres se reduce con el inicio temprano de la lactancia materna. La lactancia también la protege contra la anemia y deficiencia de hierro debido a la amenorrea que se produce durante la lactancia. Así mismo, reduce el riesgo de cáncer de mama y ovario, y de diabetes.

Para ayudarnos a destacar varios aspectos iniciales de la comunicación, conozcamos a una joven mujer llamada Ana y sus encuentros con la lactancia materna. ¿Dónde recibirá ella información? ¿Qué uso le dará? ¿Con quién hablará? ¿Qué significado tendrá esa información en su vida futura?

Nota: Siéntase en la libertad de editar o adaptar cualquier parte de este relato a las necesidades de su entorno cultural.

- ▶ Ana nació en el mundo moderno. Su madre, una persona saludable, escogió no amamantarla porque tuvo dolor y porque recibió consejos contradictorios por parte de quienes conformaban su red social de posible apoyo. Por lo tanto, Ana sabe poco sobre lactancia materna, aunque ha visto a su tía amamantar a su primo. Ana ha observado que muchas muñecas se venden con biberón incluido y que los pechos se representan como objetos sexuales en revistas y carteles. Muchos momentos en su vida influirían su percepción sobre la lactancia materna, sea de una forma positiva o negativa.

Para comentar: ¿Sabes si se practica la lactancia materna en tu propio círculo familiar? Habla con miembr@s de tu familia acerca de la alimentación infantil, comparte un poco las historias familiares y busca el compromiso de apoyo mutuo. Las madres de jóvenes adult@s necesitan explorar sus propias experiencias de alimentación infantil, validarlas y tener la oportunidad de aprender para apoyar a sus hijas a amamantar en este mundo moderno.



Lactancia Materna para un Futuro Saludable.
© Carmen Pfluyo Cahuantic

3. Black et al Global regional and national causes of child mortality 2008: a systematic analysis. Lancet on line May 12, 2010.
4. Danzhen You, Wardlaw, Chopra et al Levels and trends in child mortality 1990 – 2009. Lancet September 18, 2020, page 932.

- ▶ Ana se ha convertido en una joven mujer a punto de embarcarse en su propio viaje por la vida. Ella toma en cuenta lo que el futuro puede depararle y cómo su independencia influirá sobre su experiencia en este mundo. Sabiendo que no fue amamantada, habla con su mamá acerca de sus dificultades. Su madre luchó con la lactancia y no tuvo la oportunidad de preguntar o hablar sobre sus dudas y temores durante las consultas prenatales en el centro de salud.

Para comentar: El centro de salud, como primer contacto de una madre primeriza, debe tener personal que no solo cuente con conocimiento actualizado sino también que pueda ofrecer guía y claridad sobre cómo mantener la lactancia materna. En el 2011, una metátesis de percepciones y experiencias de las mujeres sobre el apoyo a la lactancia materna, indicó que un estilo auténtico y facilitador por parte del personal de salud junto con información práctica, tuvo muy buena acogida. Aprendemos mejor cuando participamos activamente en el proceso.⁵



Madre venciendo obstáculos.
© Edith Rojas López

- ▶ Ana necesita hacer un proyecto de la universidad y escoge la lactancia materna como tema. Sus compañer@s se asombran y hacen bromas sobre su elección. Cuando ella les pregunta qué piensan sobre la lactancia materna, ningun@ parece saber nada. Desilusionada, empieza a investigar y encuentra 20 años de investigación sobre el tema y muchos otros artículos y comentarios. Hay tanta información sobre el tema, pero ¿por qué ella no había escuchado nada antes?

Para comentar: Existe mucha investigación orientada a las madres, pero ¿qué hay para antes de convertirse en mamás? Incluir la lactancia en los currículos de salud y tratarla como un tema de salud pública es una buena manera de ofrecer información preliminar. La juventud siente curiosidad por las novedades y aspectos que puedan mejorar sus vidas. Saber que la lactancia materna tiene gran impacto les ayudará a tomar decisiones informadas en el futuro. Si Ana decide formar una familia con su compañero,

5. Schmied, Virginia, et al. "Women's Perception and Experiences of Breastfeeding Support: A Metasynthesis." 1 Mar 2011.

necesitarán tomar decisiones conjuntas. Quizá él no conozca sobre lactancia materna y enfrente presiones por parte de amigos o familia para actuar de manera determinada. Tal vez él aprendió a ver los senos de las mujeres como objetos sexuales y no aprecia su importancia en la maternidad. Educar a los hombres como defensores de la lactancia materna crea conciencia, responsabilidad y apoyo.



Comisionados de Distrito hablan sobre la importancia de la lactancia materna exclusiva en evento de la Semana Mundial de Lactancia Materna.
© Sarah Onsase

- ▶ Ana tiene una amiga llamada María que es madre soltera y ama de casa. A pesar de que ambas mujeres llevan vidas muy distintas, comparten el interés común por la vida familiar y la salud materna infantil. Ana le pregunta a María sobre su experiencia en el embarazo y sobre cómo encontró apoyo. María: "Cuando me di cuenta de que estaba embarazada, fui a consulta al centro de salud. Estaba nerviosa de que el doctor "me regañara" por haberme descuidado. Para calmarme, imaginé que al contrario, sería cordial, amable y me apoyaría aclarándome todas mis dudas. Sin embargo, cuando llegue al centro estaba asustadísima – ¿están los vecinos chismeando sobre mí? ¿Cómo le voy a decirle a mi mamá? ¿Me despedirán del trabajo? ¿Podré seguir los estudios con una gran panza? ¿Cómo será mi vida con un@ bebé? ¿Cómo voy a conseguir dinero para comprar leche, pañales y biberones? Pero, ¿no es cierto que la lactancia materna exclusiva sale gratis?" Mientras me hervía la cabeza con todo esto, una enfermera muy amable me calmó. Me escuchó y comprendió mi angustia. Contestó todas mis preguntas y me explicó que yo le estaría dando a mi bebé toda la nutrición necesaria, al amamantarlo solo con mis pechos los 6 primeros meses de vida. Lo más importante que logró fue motivarme y empoderarme. Me hizo creer en mí misma y no permitir que la publicidad de fórmulas presionara mi decisión. Luego, al volver a casa, mi mamá me abrazó y lloró conmigo. Ella recordó lo duro que fue pasar por la misma situación luego de mudarse a la ciudad pero que tuvo el buen apoyo de mi abuela que le hizo sentir segura.

Y así, yo no estoy sola. Me acompañan también muchas amistades. Además, mi bebé me tiene a mí y a mi leche".



Apoyo a Madres Adolescentes – madre primeriza apoyada por enfermera y grupo de apoyo para lograr la lactancia materna exitosa.
James Achanyji-Fontem

Para comentar: En el 2008, la SMLM se centró en el apoyo a las madres, en especial, el que se da entre pares. En esta historia, Ana y María han vivido procesos diferentes pero comparten los desafíos y logros de su propia experiencia. Ana puede ahora utilizar la historia de María para hablar con otras mamás que se sienten desmotivadas. Como aliad@ de las madres lactantes, Usted también puede ayudar a conectarlas entre sí, identificar oportunidades para que compartan sus historias o hacer algo creativo para llegarle a una mayor audiencia en la comunidad. También, puede ayudar a las mamás a identificar dentro de su red social (hombres, compañeros, madre, abuela, hij@s mayores, vecin@s, etc.), a quienes pueden apoyarle realizando sus tareas domésticas. ¡Sea la voz de las madres alrededor del mundo!

- ▶ Ana se pregunta cómo es la transición para las mujeres que quieren trabajar y continuar amamantando. Pide información a su profesor sobre los lineamientos de maternidad en el país. Él está sorprendido ya que desde su perspectiva, la maternidad y la crianza son algo personal, no una situación en la que la patronal deba involucrarse. Al día siguiente, Ana ve un cartel de un sindicato planteando que las mujeres trabajadoras tienen derecho a 6 meses pagados por licencia de maternidad. Decide contactarlos.



Amamantando y trabajando.
© Jennifer L. Kleckner

Para comentar: Todo centro de trabajo debe contar con una política de licencia por maternidad que permita a las madres continuar amamantando mientras trabajan. En todo caso, antes de la fecha del parto, la madre y la patronal deben acordar un plan viable para que ella pueda cumplir con su rol de trabajadora y madre, de manera que también pueda amamantar. La patronal debe reconocer los derechos de lactancia materna de las mujeres (Organización Internacional del Trabajo, Convención sobre Protección a la Maternidad 183, 2000). Al estar familiarizad@ con estos derechos, Usted puede ayudar a los sindicatos y grupos de mujeres a comunicar esta información tan importante y lograr que se protejan los derechos de las madres, independientemente de si ellas trabajan en casa o en un sector formal o informal.

Conforme Ana continúa descubriendo más sobre su entorno, comienza a darse cuenta de que una decisión inevitablemente lleva a otra, produciendo un efecto cascada, y que la comunicación en cada punto crítico, puede empoderar o confundir. Tod@s vivimos o nos encontraremos en situaciones como las de Ana. **Como profesional de salud, Usted también puede ser parte de una familia. Como joven, puede además ser cuidador@. Como patron@, puede ser asimismo mentor.** Las distintas dimensiones de nuestra vida se entrecruzan y necesitamos darnos cuenta de que la lactancia materna afecta todas estas dimensiones.

¿Dónde recae el poder de la comunicación y la toma de decisiones? ¿De qué manera el gobierno se puede comunicar de forma efectiva con sus ciudadan@s, la patronal con sus emplead@s, y una familia entre sí, para construir y cambiar el panorama y lograr que la lactancia materna sea la norma y no algo marginal? Usted podría comenzar estableciendo un conocimiento base sobre la lactancia materna y luego, equiparar las estadísticas y los lineamientos con acciones útiles.

Un estudio del 2010 resalta el hecho de que el compromiso de la comunidad es un área de interés y atención creciente, esencial para las mejoras sostenibles en la salud comunitaria.⁶ La investigación participativa fundamentada en la comunidad ha sido exitosa porque se enfoca en voces locales. Las coaliciones conformadas por organizaciones de cuidado de la salud, servicios humanos, grupos de apoyo a la madre, aseguradoras, negocios, guarderías, madres y familias alinean diversas dimensiones con la meta común de crear ambientes amigables con lactancia materna.

¡Comunícate!

Después de leer esta historia y comprender los puntos de partida para una comunicación, se preguntará, "¿Cómo me comunico? ¿Haré alguna diferencia?". Comencemos por esta última pregunta. Sí, la información transmitida de manera que brinde apoyo, efectivamente hace una diferencia. La buena comunicación es la base de las teorías de cambio de comportamiento que explican que el cambio se basa antes que nada, en la sensibilización y percepción de que hay alguna posibilidad de éxito. Por lo tanto, sí, sus esfuerzos para compartir su conocimiento, apoyo y preguntas, hacen la diferencia. Luego pregúntese cómo comparte normalmente información nueva con alguien que desconoce del tema y cómo aprende Usted de los puntos de vista de esta persona. ¿Cómo se asegura Usted de que entienden lo que quiere decir y que lo que Usted dice es lo que se necesita escuchar? Toda la información técnica sobre la lactancia materna ha sido cuidadosamente revisada y sintetizada en revistas médicas a través de los años. Hoy, en lo que debemos enfocarnos es en comunicar esta información a audiencias más amplias, como la juventud, que tradicionalmente no ha estado involucrada en el apoyo de la lactancia materna.

Una revista de WIC California-programa para mujeres,

6. <http://www.liebertonline.com/doi/pdf/10.1089/bfm.2010.0051>

bebés y niños, ofrece la clave para entender cómo nos comunicamos.⁷

El estudio deja claro que cada persona tiene su propio estilo de transmitir un mensaje. Algun@s prefieren ilustraciones, otr@s estadísticas, mientras que otr@s prefieren compartir una experiencia. La comunicación no es solo contenido, más bien es lo que se deriva del conocimiento y experiencias previas, y de la cultura. Podemos observar que en la historia anterior, hubo muchos "episodios" en la vida de Ana que influenciaron su percepción sobre la lactancia materna.

Al compartir sobre lactancia materna con alguien que no conoce el tema, escuche atentamente el final de su historia. ¿Dónde han escuchado sobre la lactancia materna o la han observado como parte de sus vidas personales? ¿Cómo su rol en la comunidad le suma o resta apoyo a la lactancia? Entrelace los puntos clave de manera que calcen entre sí. Por ejemplo, cuando hable con un@ estudiante joven, hable sobre cómo la lactancia impacta el medio ambiente o sobre qué políticas de maternidad existen para jóvenes profesionales.

Tal vez explore su propia comunidad y costumbres. ¿Cuáles son los índices de lactancia exclusiva? ¿Cuáles son las prácticas saludables? ¿Cómo están afectando las estrategias de mercadeo a la lactancia materna o al uso de fórmulas infantiles? ¿Qué imagen hay de la lactancia materna? Esto le ayudará a identificar mensajes relevantes y pertinentes. Es bien sabido que los mensajes de salud sobre la lactancia materna pueden educar al público pero la educación por sí sola no puede crear un ambiente de apoyo a la lactancia.

Como comunicador@, es también vital que "cuidemos nuestro lenguaje". Diane Weissinger señala que la manera en que hablamos sobre la lactancia materna puede impactar la forma en que las personas interiorizan la información y subsecuentemente, la comparten.⁸ Las palabras importan.

- ▶ **Evite usar "mejor, ideal, perfecta o especial"** - Esto puede implicar que la lactancia materna es algo adicional a lograr y no parte de la vida cotidiana. La lactancia debe ser descrita como "normal" y cualquier otra alternativa es "menos que normal", por lo tanto es una opción inferior.

- ▶ **Tenga cuidado con la culpa** - Las mujeres no amamantan por muchas razones. No es su culpa. Trabajemos para lograr que la lactancia sea la norma y no censuremos. Nunca sume culpa a más culpa y apoye cualquier decisión que la madre tome.

- ▶ **Enfóquese en la relación** - La lactancia materna representa la unión entre alimentación y naturaleza. Tendemos a enfocar las complejidades del cómo los pechos alimentan, en vez de centrarnos en los elementos del vínculo afectivo y la maternidad. No olvidemos esto último y lo que ofrece al desarrollo de los niños y las niñas, así como al empoderamiento y bienestar de las mujeres. La lactancia materna es mucho más que solo leche.

7. http://bmsg.org/pdfs/BMSG_Issue_18.pdf

8. <http://www.motherchronicle.com/watchyourlanguage.html>

