



Gestión de Grupos de Apoyo a la

Lactancia Materna en modo Online

ESCRITO POR

Katerine Silván

Trabajadora Social

Directora de Servicios de Apoyo a la Lactancia.

Corporación Comunidad de la Leche

CON COLABORACIÓN DE

Larisa Chacón y Paula Herrera



MARZO 2020

Gestión de Grupos de Apoyo a la Lactancia Materna (GALM)

EN MODO ONLINE

Los grupos de apoyo a la lactancia materna y, de manera ampliada, de apoyo a la crianza, son espacios pensados para acompañar de manera

presencial los procesos de gestación, lactancia y puerperio. En sus inicios fueron desarrollados por y para mujeres madres o embarazadas. Hoy son facilitados y liderados por personas que se capacitan para ello y que pueden o no ser madres, como Monitoras(es) de lactancia, Consejeras(os) de lactancia,

Asesoras(es) de lactancia, Consultoras(es) de lactancia IBCLC, entre otros.

Dado el contexto mundial actual muchísimos grupos de apoyo han debido suspender sus encuentros presenciales, pues el llamado es a permanecer en casa para así cuidarse y cuidarnos entre todos.



Sin embargo, la necesidad de apoyo y acompañamiento de las madres y familias en el periodo de puerperio no cesa, menos aún en circunstancias de encierro e imposibilidad de hacer tribu con otras familias, para disminuir el estrés y ansiedad de adultos, niñas y niños.

Es por ello, que como Corporación, hemos querido contribuir al trabajo de quienes desarrollan grupos de apoyo u otras instancias similares, diseñando esta breve guía para gestionar grupos de apoyo virtuales o en modalidad online. Creemos que es fundamental continuar ofreciendo acompañamiento, contención y apoyo a las familias que normalmente buscan y necesitan de estos espacios; para esto la tecnología es nuestra gran aliada porque nos ofrece la posibilidad de reunirnos con otros a distancia, así que vamos a aprovecharla.

¿QUÉ SON LOS GRUPOS DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA?

La definición de GALM que hemos construido es:

Los grupos de apoyo a la lactancia materna de la Corporación La Comunidad de la Leche, son espacios de encuentro e información gratuitos y abiertos a la comunidad, en los que se apoya de manera práctica a la mujer que desea amamantar y donde se fomenta una crianza respetuosa y en compañía de otros. Son bienvenidos los padres, hermanos(as), abuelas, amigas.



IDEAS CENTRALES

- Espacios de encuentro
- Espacios de información
- Dirigido a toda la comunidad
- Apoyo práctico a la mujer que desea amamantar
- Fomento de la crianza respetuosa
- Fomento de una crianza en compañía de otros
- Gratuitos



PESE A QUE ESTA DEFINICIÓN FUE PENSADA EN GRUPOS PRESENCIALES, EN LOS GRUPOS VIRTUALES TAMBIÉN SE PUEDEN CONCRETAR CADA UNA DE ESTAS IDEAS.

¿Por qué es necesaria la labor de estos grupos?

G: GRUPO

A: APOYO

L: LACTANCIA

M: MATERNA



Participar de un grupo de apoyo es clave..

No solo para tener una lactancia con mayores probabilidades de éxito, sino también para experimentar la maternidad y crianza en compañía de otras mujeres y familias, con el adecuado apoyo, contención, información y experiencias.

La participación en grupos de apoyo reduce la ansiedad y la preocupación por lo que ha de venir en la lactancia y en la crianza, puesto que siempre hay familias que ya lo han vivido. Además, la información actualizada también permite desmitificar muchísimas creencias en torno a la lactancia y a la maternidad.

Los grupos de apoyo no solo son útiles para las madres sino también para los padres y familia extensa, dado que es el espacio ideal para participar de forma activa en la lactancia, maternidad y crianza. Los grupos de apoyo son un espacio inclusivo.

Los grupos de apoyo son de gran relevancia hoy porque los padres crían cada vez en mayor soledad, las redes de apoyo familiares y vecinales son cada vez más débiles o nulas. Y criar no es algo que debiese experimentarse en soledad o donde solo mamá y papá estén presentes, es necesario que la red de apoyo se amplíe. Por ello, contar con un espacio de confianza, de contención, de correcta información, de experiencias, es vital para vivir la crianza y la lactancia de forma más placentera.

Por último, hoy se hacen más que necesarios dado el contexto mundial. La imposibilidad de encontrarnos con otros de manera presencial, teniendo que mantenernos en casa aislados, puede elevar nuestros niveles de ansiedad, preocupación y estrés. Y no tan solo a nosotros, a nuestros hijos e hijas también.



Rol de la Facilitadora o el Facilitador Online

Quien facilita un grupo online tiene el mismo rol de quien facilita un grupo presencial. Hablamos de facilitadora, pues dispone de un espacio virtual para que otras y otros se encuentren y compartan experiencias, vivencias, información y se ofrezcan apoyo mutuo. Distinto del rol de experto o de un profesor, que dirige toda la comunicación y el propósito principal es transmitir un saber o un saber hacer.

Quien facilita un GALM, desde nuestra Corporación, debe tener instrucción básica en lactancia materna, pero no se sitúa desde ahí para desarrollar el encuentro, pues permite y valora la experiencia, información y apoyo mutuo que las familias puedan transmitirse en tal instancia. Es una facilitadora de encuentros y conversaciones.

PRINCIPIOS DEL TRABAJO CON PERSONAS



PRINCIPIO DE ACTITUD EXENTA DE JUICIOS

Este principio se trata de los juicios de valores. Como facilitadora de un espacio de apoyo no se puede por ningún motivo emitir algún juicio valórico frente a una persona o situación.



PRINCIPIO DE EMOCIÓN CONTROLADA

Habilidad para establecer la comunicación, sensibilidad para comprender el significado de los sentimientos y generar una respuesta intencionada y apropiada a la situación y la personalidad de la madre. Frente a este principio, quien facilita un GALM debe tener presente ciertas habilidades fundamentales:

- Sensibilidad • Comprensión • Respuesta



PRINCIPIO DE EXPRESIÓN INTENCIONADA DE SENTIMIENTOS

Este principio se trata del reconocimiento de la necesidad de las personas de expresar lo que sienten con toda libertad. Consiste en que la persona libere sus sentimientos, y la facilitadora entenderlo y ponerse en sus zapatos, pero sin incluirse en el problema, ni mezclar sentimientos.

PRINCIPIOS DEL TRABAJO CON PERSONAS



PRINCIPIO DE INDIVIDUALIZACIÓN

El principio de individualización se relaciona con el reconocimiento y comprensión de las cualidades únicas de cada persona. Se basa en la necesidad y el derecho de todos los seres humanos a ser tratados como "ese" ser humano con todas sus virtudes, defectos o diferencias personales.



PRINCIPIO DE AUTODETERMINACIÓN

Este principio se basa en el derecho de la madre/padre/familia a hacer su propia elección. Supone la libertad para resolver y para actuar y a no imponer el criterio de quien facilita u otra persona, sino a darle alternativas de solución para que la persona decida, se motiva a tomar acciones, mida sus fuerzas y se movilice.



Herramientas para la gestión y desarrollo de un GALM Online



¿Quiénes participan en un GALM Online?

Las mismas personas que participarían de uno presencial, con la única característica especial de que se necesitará contar con celular o computador y conexión a internet. Por lo tanto, está dirigido especialmente a mujeres en periodo de gestación o que planean gestar, mujeres madres con bebés pequeños y también con niñas y niños más grandes, mujeres madres que amamantan, mujeres madres que no amamantan, padres que desean participar activamente de la lactancia, puerperio y crianza de sus hijas e hijos, familia y personas significativas para la vida mamá-hija. budget.



¿Cómo alcanzar a madres y gestantes de manera online?

Con la virtualidad los límites físicos pierden importancia, por lo tanto ya no necesitamos focalizarnos solo en las familias que están en determinado territorio físico, En este formato podemos ampliar nuestra invitación. Si tu grupo es normalmente presencial y debes o deseas realizar solo un par de encuentros de manera virtual, pues ya tienes a las personas que participarán de tu encuentro. Pero si te aventurarás a desarrollar un espacio virtual desde cero, conviene que consideres las siguientes sugerencias:

- Familiarizarte con el uso de la tecnología.
- Aprender a utilizar redes sociales, principalmente Instagram y Facebook.
- Crear una cuenta especial en ambas redes sociales en las que puedas compartir contenido relevante para tu público objetivo y posteriormente las fechas y horarios de los encuentros que vayas a realizar.
- Desarrollar alianzas colaborativas y amistosas con otras personas que posean cuentas que trabajen con los mismos temas o similares: gestación, parto, puerperio, porteo, crianza, entre otros. De esta manera pueden ayudarte en la difusión de tus encuentros.
- Realizar publicaciones periódicas sobre temas de interés de tu público objetivo.
- Realizar transmisiones en vivo y utilizar todas herramientas que ofrezcan las redes sociales y que te permitan estar más cerca de aquellos a los que deseas llegar.
- Difundir en grupos de whatsapp el afiche de tu encuentro. Pedir colaboración a quienes te conocen.



¿Cómo convocarlas?

Para que un grupo de apoyo presencial o virtual funcione bien necesitas saber que no es conveniente que hayan más de 10 personas. Un grupo de apoyo es un espacio íntimo, donde de pronto las mujeres necesitan expresar sus emociones, historias, cargas con las que vienen y eso no tomará 5 minutos, por ello no funcionará de tienes 15 o más personas conectadas, no podrás darle el debido tiempo a todas.

Puedes establecer que participarán máximo 10 personas y permitir la inscripción de 12, teniendo en cuenta aquellas que el día del encuentro no llegarán.

Para convocarlas haz un afiche donde aparezcan la fecha y horario en que se realizará el encuentro y el tema que se conversará de manera central. Puedes indicar que tú lo facilitas, un poco de ti. E incluir una instrucción básica acerca de cómo participar. También puedes crear un evento en Facebook y difundirlo.

Puedes diseñar un formulario de Google a través del que las personas se inscriban, indicando nombre y correo básicamente, de esta manera no solo recibes su inscripción sino que además tienes un contacto para invitar en otras próximas actividades que lideres.



¿Cómo lograr que asistan?

Debes saber que, tanto de manera presencial como online, un porcentaje de las personas que se inscribieron para participar de tu reunión, no llegarán. Es por ello que no debes desanimarte si llegan menos de las que tenías inscritas, ni tampoco debes cancelar o posponer tu encuentro si se inscriben 2 o 3 personas. Nuestra recomendación es que igualmente realices el encuentro aunque sea con 1 persona, salvo que sea muy necesario que participen más personas por una cuestión de dinámica o desarrollo de tus actividades que planificaste realizar. Mientras más perseverante y constante seas con la fecha y horario que definiste, las personas irán notando tu constancia y poco a poco se irán uniendo y participarán. No todo surge de la noche a la mañana, hay que dedicarse, trabajar con amor y tener paciencia.

Algunas sugerencias para que se animen a participar y no faltar:

- o Considera sus necesidades a la hora de elegir temas a tratar en el encuentro, consultándoles a través de tus redes sociales aquello de lo que les gustaría conversar.
- o Considera días y horarios para tus encuentros en los que crees la mayoría de tu público objetivo podrá participar más cómodamente.
- o Hazles sentir que lo que ellas tienen para aportar al espacio puede ser muy relevante para otra madre o familia; valora la experiencia personal.
- o Sé entusiasta, respetuosa y amorosa al momento de invitarlas. Pero sobre todo, sé coherente con quien eres tú en realidad, no debes transformarte en un personaje de las redes sociales, las personas en general valoramos y buscamos la autenticidad, más aún en las redes sociales.
- o Comienza tus encuentros puntualmente a la hora y en el día que estableciste o incluso unos minutos antes para resolver dificultades de audio o video de la plataforma virtual que elegiste. De esta manera te aseguras que en futuros encuentros se animen a participar, puesto que demuestras responsabilidad.

Sobre las plataformas virtuales

Con la plataforma virtual nos referimos al programa que utilizarás para realizar tus encuentros online. Hay variadas plataformas, te sugerimos probar al menos unas 3 previo a que selecciones la que mejor se acomoda a lo que buscas y que te es fácil manejar. La mayoría de las plataformas son pagadas, revisa cuál es la de menor costo o incluso si encuentras un programa que te permita desarrollar reuniones de forma gratuita, mejor aún.

Nuestras sugerencias en cuanto a plataformas son:



ZOOM

La conocimos el 2017 cuando hicimos nuestro primer ciclo de talleres online para formar promotoras de lactancia materna. Es fácil de manejar, permite que las personas se conecten sin necesidad de registrarse, tan solo acceden con el enlace que tú les envías. La gran limitante que tiene es que en su versión gratuita solo permite reuniones de máximo 40 minutos y sabemos que un galn no dura eso. En este caso, podrías unirte a otras personas que utilicen la plataforma y pagar en conjunto una membresía mensual o anual.



SKYPE

Ampliamente conocido, es fácil de usar, permite videollamadas grupales con chat incluido, las reuniones no tienen límite de tiempo, es un servicio gratuito. Lo que complica la utilización de Skype es que las personas que participarán del encuentro sí deben estar registradas y tener una cuenta en Skype previamente. Y además deben agregarse mutuamente, es decir, tú como facilitadora debes agregar a quienes vayan a participar de tu encuentro como tus contactos en la plataforma; no es necesario que todos quienes participen se agreguen unos a otros, bastas tú como intermediaria.

Y HAY MUCHÍSIMAS MÁS, TE SUGERIMOS BUSCAR Y PROBAR Y ENCONTRAR LA QUE MEJOR SE ADAPTE A TUS NECESIDADES Y GUSTOS.



Modelo de una reunión online

DURACIÓN Y FRECUENCIA DE REUNIONES

La duración promedio y máxima de una reunión virtual debiese ser de 1 hora y media a 2 horas, pero finalmente esto va a depender del tipo de personas que participen y las dinámicas que se den durante el encuentro.

Respecto a la frecuencia, lo recomendable es cada 15 días o de manera mensual, por una cuestión de mantener la cohesión grupal, pero al igual que con la duración, finalmente dependerá de tu disponibilidad como Facilitadora y del deseo también de quienes componen tu grupo de apoyo.

A continuación te presentamos un modelo de encuentro virtual que puedes utilizar para tus grupos de apoyo en línea.

Todo evento o reunión tiene 3 partes básicas:

- Inicio
- Desarrollo
- Cierre o Fin

Igual que una historia o película.



INICIO

PRESENTACIÓN Y DINÁMICA

Al comienzo es necesario que tanto tú como quienes están asistiendo a tu encuentro, tengan la posibilidad de presentarse, mencionar su nombre y compartir por qué han querido participar, qué esperan de este espacio virtual. La presentación debe ser lo más breve posible, no tomar más de 15 minutos en total. Para ello te sugerimos decir claramente qué quieres que digan cada uno en su presentación y no dejarlo a libertad de quien habla. Para un mejor desarrollo del encuentro, conviene que solo quien hable tenga el micrófono encendido y los demás lo mantengan apagado, salvo que alguien esté sola en casa y no tenga ruido ambiente. El chat siempre puede estar permitido si alguien quiere comentar alguna cosa respecto de lo que otro habla.

Antes de continuar con el encuentro, conviene preguntar al grupo si alguna de las asistentes tiene una urgencia que resolver para que ella sea escuchada/atendida primero. Muchas madres participan de estos grupos porque tienen dolor al amamantar o lo están pasando mal por otras razones y necesitan ser apoyadas de forma más inmediata.

Luego de la presentación, te sugerimos realizar alguna dinámica para romper el hielo o incluso parte de tu dinámica puede ser una forma más novedosa de presentarse. La dinámica no debiese tomar más de 15-20 minutos. Y habrá que echar a andar la creatividad para pensar en dinámicas que sean útiles en espacios virtuales.



DESARROLLO

COMPARTIR UN TEMA ESPECIAL Y EXPERIENCIAS

Si definiste un tema central para tu encuentro este es el momento de compartirlo con las demás. Que no te tome más de 20 minutos y permite e invita siempre a que mientras tú hablas (o algún invitado que tengas) puedan participar comentando las demás a través del chat o activando sus micrófonos si te acomoda más. Luego ten preguntas que inviten a la reflexión y la expresión de sensaciones y experiencias en torno a la temática. En esta instancia sería bueno que la mayoría tenga sus micrófonos disponibles o el chat, para que la conversación sea lo más fluida posible.

Poner atención en que no haya una sola persona que se tome demasiado la palabra y no permita hablar a las demás (no a propósito); la labor de quien facilita o quien te apoye en la realización del grupo es mediar estas situaciones de manera de promover la participación activa de todas o al menos la mayoría.



CIERRE

FINALIZACIÓN DEL ENCUENTRO, AGRADECIMIENTOS E INVITACIÓN A LA PRÓXIMA REUNIÓN

En una reunión de GALM presencial este es el momento en que las familias comienzan a conversar entre ellas, sus hijas e hijos pueden jugar con mayor libertad, se comparte algo para comer y beber. En una reunión virtual no tendremos esta posibilidad, pero sí que podemos hacer algo para despedirnos; una sugerencia es preguntarles a quienes participaron cómo se sintieron con esta modalidad de grupo, qué agregarían o modificarían, qué les hubiese gustado hablar o hacer.

También es el momento de invitarlas a que escriban o mencionen ahí mismo qué tema les gustaría que compartieran en un próximo encuentro. Es importante para el desarrollo del grupo considerar la necesidad y el deseo de quienes participan para definir el tema a conversar. No te limites a conversar solo de lactancia materna, amplía tus temas a maternidad/paternidad, crianza, trabajo, educación, salud, todos esos temas que nos afectan e importan a quienes transitamos por este periodo de la vida.

EJEMPLO DE ACTIVIDAD



ACTIVIDAD: ME VEO COMO MAMÁ

INICIO:

La facilitadora solicita que cada grupo familiar silencie su micrófono y ponga la música que eligió durante un minuto, manteniendo cerca el objeto significativo.

DESARROLLO:

Pide a las madres que se relajen, si es posible que cierren los ojos, que respiren profundo y escuchen con atención el sonido de la música. Luego habla suave diciendo: Recuerda a tu bebé en tu vientre, siente sus movimientos, recuerda su primer encuentro, su primer abrazo, la primera vez que tomó de tu pecho.

Siente, recuerda cada sensación.

Ahora piensa en su cara, en tu sensación de poder al sentir a tu bebé, en como deseas llegar a ser como madre y como imaginas a ese bebé en el futuro.

CIERRE:

Solicita que apaguen la música lentamente y se reincorporen al grupo. Comienza diciendo que son las mejores madres así tal cual. Que el querer lo mejor para sus hijos ya las hace la mejor madre del mundo y que cada una de las cosas que sienten son válidas., incluso las que las hacen sentir extraño.

Comenten en el grupo (entregando turnos con la "mano levantada") como se sintieron y que en una sola palabra digan qué desean para su bebé.

OBJETIVO: lograr que la madre y la familia, valoren el proceso de ma/paternidad y lactancia.

MATERIALES: Música suave y especial en computador, imagen u objeto representativo de la maternidad.

ALGUNAS CONSIDERACIONES



01

COHESIÓN DEL GRUPO

Acerca de cómo mantener cohesionado a un grupo vinculándose tan solo de manera virtual y cada 15 o 30 días, es súper posible, sobre todo con la utilización de redes sociales. Algunas de las cosas que te sugerimos:

- Crear grupo de Whatsapp con los asistentes al grupo.

Mantenerse comunicados durante las semanas que no se ven de seguro funcionará muy bien, las madres podrán sentirse más acompañadas durante esos días, resolverán dudas, se conocerán un poco más, lo que siempre es muy positivo. Puedes delegar en otras personas la labor de mantener al grupo, siempre hay quienes desean hacer algo más.

- Crear grupo de Facebook con los asistentes al grupo.
- Podrán mantener la comunicación y a su vez compartir contenido de interés de todos, compartir evento con los nuevos encuentros, entre otras cosas.
- Recordar y saludar por cumpleaños de bebés/niñas/niños del grupo y de las madres, enviar un saludo virtual, conectarse para cantar cumpleaños feliz, todo aquello que pueda realizarse y que haga sentir mejor a quien está lejos.
- Cuando sea posible, celebrar de manera presencial con quienes se pueda, el aniversario del grupo, Navidad o alguna otra festividad que les haga sentido a la mayoría.

ALGUNAS CONSIDERACIONES



02 AUTOCUIDADO DE LA FACILITADORA O EL FACILITADOR

Realizar toda esta labor puede ser nuestra gran vocación y puede llenarnos de amor y energía porque estamos haciendo algo que queremos y que creemos importante. Sin embargo, es bueno poner límites, procurar tener espacios y tiempos en los que seamos capaces de desconectarnos de nuestras labores como facilitadoras(es), pues la carga emocional y mental que nos puede significar trabajar acompañando y sosteniendo a mujeres y familias en puerperio, puede ser alta y para seguir realizando ese trabajo necesitas cuidarte.

Busca realizar actividades recurrentes que te relajen, asiste a terapia psicológica individual o de grupo, conversa seguido con amistades, familia, otras facilitadoras acerca de la experiencia de trabajar en grupos de apoyo, lee libros por placer, haz ejercicio físico en la medida de lo posible, incorpora alimentos que te nutran y energicen. No te desgastes, cuídate para cuidar. Cuando te sientas superado, busca apoyo y detén el trabajo como facilitadora si eso te ayudará a sentirte mejor. Retoma cuando estés preparada y tranquila, capaz de sostener a otras personas.



Palabras finales

Esperamos que esta pequeña guía sea útil para el trabajo que estás desarrollando o que sea una base desde la cual te movilizas para crear espacios de acompañamiento, contención y apoyo en modo online, en estos momentos en que tanto necesitamos encontrarnos y permitir la circulación de la palabra y los pensamientos.

Te invitamos a cuidarte y a su vez a movilizarte, a no bajar los brazos y a seguir creando espacios donde podamos conversar colectivamente y pensar en conjunto la construcción de una sociedad más igualitaria y colaborativa..

