

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

Envía nombre y apellidos, teléfono o e-mail de contacto a:
amamantarasturias@hotmail.com
(datos con el fin de inscripción en el curso, tratados según la LOPD)

Si tienes alguna duda, llama al:
616 055 177 (Mapi)

Toda la información sobre los talleres y el calendario de sesiones se publicará en nuestra web:
www.amamantarasturias.org



Espacio de Intercambio de Experiencias en Crianza



Organiza:

Asociación de mujeres de apoyo a la lactancia materna, **Amamantar**



Colabora:

Principado de Asturias



Actividad gratuita.

Sábados de noviembre y diciembre

Espacio de intercambio de Experiencias en Crianza



El objetivo del proyecto es compartir experiencias e información entre mujeres y hombres sobre la crianza de sus hijos e hijas, especialmente en su primera infancia, además de crear una red de apoyo entre las personas participantes. Contando con una persona conductora, experta en los temas a tratar, intentaremos crear un espacio de intercambio de nuestras inquietudes y refuerzo de nuestras habilidades e instintos.

Las sesiones se celebrarán los sábados en horario de 11.30 a 13.30 en LA GRANJA LA MECA (MAREO-GIJÓN).

Cómo llegar: Carretera Carbonera (AS-246), a la altura de la Residencia Quinta Victoria,; aneja a una gasolinera de Cepsa, a la dcha hay una pista para aparcar. Siguiendo el camino a 100 m portón negro a la dcha antes de residencia.

Fechas: sábados 5, 12, 19 y 26 de noviembre, 3, 10 y 17 de diciembre.

Actividad gratuita, con inscripción previa. Podrán inscribirse 1 ó 2 miembros de cada unidad familiar que pueden asistir a la totalidad de las sesiones o a parte de ellas.

Se puede acudir a las sesiones con bebés y niños-as.



Temas que trataremos:

Habrán dos sesiones impartidas por Esther Tomás, fisioterapeuta obstétrica y madre de 2 hijos.

- Embarazo y nacimiento
- Postparto y puerperio

(Para participar es recomendable traer esterilla o toalla)



Sesiones abiertas

En éstas la personas conductora dinamizará el grupo, proponiendo temas para tratar o dando paso a cualquier otro que sea de interés para las personas participantes. Algunos ejemplos de temas tratados en la edición anterior son:

- **Transformación en la pareja** con el nacimiento de los hijos-as
- **Lactancia y alimentación** en la primera infancia
- **Salud y cuidados** en la primera infancia
- **Etapas del desarrollo** infantil. La importancia del sueño y del contacto físico
- **Inquietudes en cuanto a crianza:** ¿hasta cuándo en brazos?, ¿hasta cuándo los pañales?, llantos y rabietas, celos, mentiras y miedos.
- **Juego** de los niños y niñas
- **Masaje infantil**



En la primera sesión trataremos de dejar establecidos los temas y fechas en las que se tratarán, no necesariamente los aquí propuestos, sino aquellos que el grupo decida.

