

# Mareo (Gijón)

## Talleres

### **4 DE JULIO:**

10 a 14 horas.

#### **Taller 1, Actualizaciones en lactancia materna:**

- Amamantar: proceso biológico e instintivo, cómo favorecerlo
- Dificultades orales en la succión, cómo detectarlas y manejarlas a corto y medio plazo
- Actuación ante el dolor en la lactancia.
- Herramientas en la lactancia materna, en qué situaciones son más idóneas y cómo manejarlas.
- Principales herramientas en la consultoría a madres

Impartido por:

Helena Herrero, enfermera y IBCLC Amamantar

Tere Rico, IBCLC Amamantar

Araceli Gutiérrez, consultora de lactancia Bicos de Leite

#### **14 A 16 H, COMIDA**

16 a 19,30 h.

#### **Taller 2, Manejo de las emociones.**

Impartido por Nélida de Andrés Fernández, psicóloga León.

### **5 DE JULIO**

10 a 12 horas: A elegir 2 talleres:

#### **Taller 3, Porteo de los bebés**

Impartido por María Riega, trabajadora social, consultora de lactancia Amamantar

pueda adaptarse a las diferentes posturas y con un peso similar al de un bebé. (se puede rellenar de arroz, por ejemplo, para alcanzar mayor peso). Los bebés también son bienvenidos durante el taller pero no siempre tienen por qué adaptarse a nuestros ritmos (sueño, hambre, probar diferentes posturas,...) así que puede ser muy útil traerte el muñeco y una persona para aprender contigo (los papás son excelentes porteadores...).

#### **Taller 4, La meditación te hará consciente**

Impartido por Andrea Cueva, enfermera y consultora de lactancia de "Amamantar".

Dos horas para disfrutar de ti misma/o, de la música, del movimiento, de la quietud y de la travesía. 2 horas para disminuir las tensiones y sentir tu energía de vida. No es compatible la actividad con bebés o niños (es un tiempo dedicado a ti misma/o), ropa cómoda una manta o toalla.

12 a 14 horas:

#### **Taller 5, Salud a través de la alegría**

Impartido por Ángel Sordo, profesor de yoga Gijón.

Ejercicios y prácticas para conocernos mejor y estar más sanos de una forma divertida.

### **14-16,30h: COMIDA ENCUENTRO ANUAL FAMILIAS SOCIAS**

**Todos los años celebramos un encuentro campestre con el ánimo de reencontrarnos y disfrutar**

**16,30-18h: Gala benéfica "La Escuelina", con actuaciones payasos, malabaristas, danzarinas... (se pasará la gorra)**

# Mareo (Gijón)

## Talleres

### **4 DE JULIO:**

10 a 14 horas.

#### **Taller 1, Actualizaciones en Lactancia Materna:**

- Amamantar: proceso biológico e instintivo, cómo favorecerlo
- Dificultades orales en la succión, cómo detectarlas y manejarlas a corto y medio plazo
- Actuación ante el dolor en la lactancia.
- Herramientas en la lactancia Materna que situaciones son más idóneas y como manejarlas.
- Principales herramientas en la consultoría a madres

Impartido por:

Helena Herrero, enfermera, IBCLC Amamantar

Tere Rico, IBCLC Amamantar

Araceli Gutiérrez, consultora de lactancia Bicos de Leite

#### **14 A 16 H, COMIDA**

16 a 19,30 h.

#### **Taller 2, Manejo de las emociones.**

Impartido por Nélida de Andrés Fernández, psicóloga León.

### **5 DE JULIO**

10 a 12 horas: A elegir 2 talleres:

#### **Taller 3, Porteo de los bebés**

Impartido por María Riega, trabajadora social, consultora de lactancia Amamantar

Traer los portabebés que tengáis, para conocerlos y compartir con los demás sus ventajas e inconvenientes. Para el taller resulta muy útil contar con un muñeco de un tamaño parecido o mayor que el de un recién nacido, mejor blando, para que

Traer los portabebés que tengáis, para conocerlos y compartir con los demás sus ventajas e inconvenientes. Para el taller resulta muy útil contar con un muñeco de un tamaño parecido o mayor que el de un recién nacido, mejor blando, para que pueda adaptarse a las diferentes posturas y con un peso similar al de un bebé. (se puede rellenar de arroz, por ejemplo, para alcanzar mayor peso). Los bebés también son bienvenidos durante el taller pero no siempre tienen por qué adaptarse a nuestros ritmos (sueño, hambre, probar diferentes posturas,...) así que puede ser muy útil traerte el muñeco y una persona para aprender contigo (los papás son excelentes porteadores...)

#### **Taller 4, La meditación te hará consciente.**

Impartido por Andrea Cueva, enfermera y consultora de lactancia de "Amamantar".

Dos horas para disfrutar de ti misma/o, de la música, del movimiento, de la quietud y de la travesía. 2 horas para disminuir las tensiones y sentir tu energía de vida. No es compatible la actividad con bebés o niños (es un tiempo dedicado a ti misma/o), ropa cómoda una manta o toalla.

12 a 14 horas:

#### **Taller 5, Salud a través de la alegría**

Impartido por Ángel Sordo, profesor de yoga Gijón.

Ejercicios y prácticas para conocernos mejor y estar más sanos de una forma divertida.

### **14-16,30h: COMIDA ENCUENTRO ANUAL FAMILIAS SOCIAS**

**Todos los años celebramos un encuentro campestre con el ánimo de reencontrarnos y disfrutar**

**16,30-18h: Gala benéfica "La Escuelina", con actuaciones payasos, malabaristas, danzarinas... (se pasará la gorra)**

Teléfonos de Contacto: 647 80 10 30- 607 889 266

## Encuentro de Verano 4 y 5 de Julio

### Lugar encuentro

Organiza:



ASOCIACIÓN DE MUJERES DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA

El lugar está en Mareo en una granja y tenemos sitio para acampar incluso para autocaravanas. Puedes traer la tienda y lo que te sea necesario para estar a gusto, hay zona de aseo, cocina para calentar y zona atechada.

Nuestros niños y niñas, a partir de 3 años, estarán cuidados y atendidos por un grupo de animación con actividades preparadas para ellos/as durante ambos días.

La comida preparada allí será vegetariana y, si quieres, puedes llevar la tuya propia. **El menú de adulto comida y cena será 4 euros y el de niño/a a 2 euros, el desayuno a 2 euros adulto y 1€ niño/a.**

Para llegar a Mareo: <http://maps.google.cl/maps?hl=es&tab=wl>  
Por la **Carretera de la Carbonera**, está a la altura de la Residencia Quinta Victoria y en una gasolinera de Cepsa, a la derecha, hay una zona de pista para aparcar los coches. El camino se llama "Camín Las Muyerinas", a unos 100 metros andando, hay un portón negro a la derecha, antes de llegar a la residencia de ancianos.

Para asistir a nuestros talleres es necesario inscribirse con tiempo suficiente, **antes del día 29 de Junio**, así será más fácil organizarnos. También necesitamos **una pequeña aportación tuya para su realización de 6€**, a pagar allí mismo.

Podéis enviar datos a: [amamantarasturias@hotmail.com](mailto:amamantarasturias@hotmail.com) o C/Laurel 12, bajo. Avilés 33460

- Nombre y Apellidos: .....
- Dirección:.....
- Población:.....Teléfono.....
- E-mail:.....
- Servicio de Guardería nº de niños/as y edades: .....
- Comidas día 4 de Julio nº adultos y niños/as: .....
- Cenas día 4 de Julio nº adultos y niños/as: .....
- Desayunos día 5 de Julio nº adultos y niños/as .....
- Comidas día 5 de Julio nº adultos y niños/as .....
- Cenas día 5 de Julio nº adultos y niños/as: .....

Teléfonos de Contacto: 647 80 10 30- 607 889 266

Para asistir a nuestros talleres es necesario inscribirse con tiempo suficiente, **antes del día 29 de Junio**, así será más fácil organizarnos. También necesitamos **una pequeña aportación tuya para su realización de 6€**, a pagar allí mismo.

Podéis enviar datos a: [amamantarasturias@hotmail.com](mailto:amamantarasturias@hotmail.com) o C/Laurel 12, bajo. Avilés 33460

- Nombre y Apellidos: .....
- Dirección:.....
- Población:.....Teléfono.....
- E-mail:.....
- Servicio de Guardería nº de niños/as y edades: .....
- Comidas día 4 de Julio nº adultos y niños/as: .....
- Cenas día 4 de Julio nº adultos y niños/as: .....
- Desayunos día 5 de Julio nº adultos y niños/as .....
- Comidas día 5 de Julio nº adultos y niños/as .....
- Cenas día 5 de Julio nº adultos y niños/as: .....

## Encuentro de Verano 4 y 5 de Julio

### Lugar encuentro

Organiza:



ASOCIACIÓN DE MUJERES DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA

El lugar está en Mareo en una granja y tenemos sitio para acampar incluso para autocaravanas. Puedes traer la tienda y lo que te sea necesario para estar a gusto, hay zona de aseo, cocina para calentar y zona atechada.

Nuestros niños y niñas, a partir de 3 años, estarán cuidados y atendidos por un grupo de animación con actividades preparadas para ellos/as durante ambos días.

La comida preparada allí será vegetariana y, si quieres, puedes llevar la tuya propia. **El menú de adulto comida y cena será 4 euros y el de niño/a a 2 euros, el desayuno a 2 euros adulto y 1€ niño/a.**

Para llegar a Mareo: <http://maps.google.cl/maps?hl=es&tab=wl>  
Por la **Carretera de la Carbonera**, está a la altura de la Residencia Quinta Victoria y en una gasolinera de Cepsa, a la derecha, hay una zona de pista para aparcar los coches. El camino se llama "Camín Las Muyerinas", a unos 100 metros andando, hay un portón negro a la derecha, antes de llegar a la residencia de ancianos.