

DESTETE



FICHA TÉCNICA DEL LIBRO

Título: Tetita

Autora: Diana Oliver

Editorial: Minis

Año: 2017

Idioma: castellano

Sinopsis:



Mara se siente triste y enfadada al tener que dejar la lactancia por decisión de su madre. ¿Cómo conseguirá superar este cambio de su rutina?

GUÍA DIDÁCTICA DE LECTURA

Tema: Retirar la lactancia materna.

Objetivos

- Dejar el proceso de la lactancia materna de manera saludable.
- Entender y aceptar el proceso del destete.
- Entender y gestionar las propias emociones.
- Fortalecer el vínculo entre la madre y su hija/o.

Información

- **¿Cuándo tienen que dejar las/os niñas/os de tomar el pecho?**

“Es muy mayor para seguir tomando el pecho”, “Lo ha tomado por costumbre y por eso no quiere dejarlo”, “Cuando empieza a comer alimentos sólidos debéis dejar de darle de mamar” ...

No hagas caso a ese tipo de habladurías. Dejar la lactancia materna es un proceso personal y tan solo tú y tu hija/o tenéis el derecho de tomar esa decisión. De hecho, no existen evidencias de riesgos físicos ni psicológicos en mantener una lactancia larga, tampoco durante un nuevo embarazo, siendo también posible la lactancia de varias niñas/os al mismo tiempo. A pesar de ello, se recomienda valorar el destete en caso de riesgo de aborto o embarazo prematuro, entre otras razones.

Por otro lado, se recomienda ofrecer una dieta variada una vez pasados los seis meses del/a menor, pudiendo combinarla con la leche materna, la cual le aportará gran parte de las calorías, proteínas, vitaminas y minerales necesarias. Un apego respetuoso, buen desarrollo intelectual, emocional y psicosocial de la niña o el niño, y menor riesgo de enfermedades como la diabetes y el cáncer de mama de la madre, son algunos de los beneficios de la lactancia materna.

En este libro, la madre toma la decisión de dejar la lactancia debido a otro embarazo. Sea cual sea vuestra razón, es un proceso que debéis hacer con calma, cada familia tiene un ritmo y es vital respetarlo.

Nota: se recomienda empezar el destete en un momento en el que la/el niña/o ya esté adaptada/o a los cambios que hayáis realizado anteriormente (comienzo de las clases, dormir en su propia cama, quitar el pañal, etc.).

Antes de leer el libro...

1.- Hablemos del libro Tetita

Dejad que vuestra/o hija/o observe y manipule el libro a su antojo. El primer contacto con la lectura se basa en familiarizarse y sentir atracción por lo que va leer o escuchar, en este caso, viendo, tocando y jugando con el libro. Participa en esta tarea preguntándole sobre las ilustraciones de la portada. Aquí os dejamos algunas de las preguntas que podríais hacerle:

- ¿Qué ha dibujado Fernando en la portada del libro Tetita?
- ¿Quiénes son esos personajes? ¿Y qué están haciendo?
- ¿Cómo crees que se sienten? ¿Por qué crees que se sienten así?
- ¿Cómo te sientes tú al tomar tetita?

Mientras leéis el libro...

1.- Algunas recomendaciones

A pesar de que *Tetita* es un álbum ilustrado simple y de fácil lectura, el tema que las/os autoras/es han tratado en él puede ser muy complejo de trabajar con nuestras/os hijas/os. Por esa razón, es importante que les ayudéis en su lectura (según su edad, que sea ella/él quien lo lea o leédsele vosotras/os), atendiendo a todos los detalles y a las situaciones que se presentan. Para que las preguntas y actividades que os proponemos sean significativas, adaptadlas a vuestras circunstancias y teniendo en cuenta, en todo momento, su bienestar emocional.

Leed el libro con calma, tomad el tiempo que necesitéis para realizar las actividades y repetidlas las veces que consideréis necesario.

2.- Página a página:

- **Lactancia**

<<Cuando nació me estaban esperando mamá, papá y ella: Tetita.>>
<<Íbamos juntos a cualquier parte.>>
<<A la compra. Al parque. A dormir. ¡Buenas noches, Tetita! >>

Posibles preguntas:

- ¿En qué sitios toma la teta Mara, la protagonista de la historia?
- ¿En qué sitios tomas tú la teta?
- ¿Cómo te sientes al tomar la teta? ¿Sabes cómo se siente ama cuando tomas la teta? (Háblale sobre cómo te has sentido al darle el pecho, lo que sentiste por primera vez y cómo te sientes ahora que es más mayor).

Actividad:

Hablaréis sobre la lactancia: quiénes maman (niñas/os y qué otro tipo de crías...), qué nutrientes proporciona la lactancia, qué otros beneficios tiene la lactancia... Según su edad, podéis buscar la información que le interese en libros o Internet, siempre y cuando participe en la búsqueda y cuente con vuestra supervisión.

- **Embarazo**

<<Un día mamá me contó que en su tripa crecía un bebé y que pronto seríamos uno más en la familia. ¡Mi hermano! Aquello parecía una buena noticia.>>
<<La barriga crecía y crecía. Pero un día, mamá me dijo que Tetita tenía que descansar porque estaba dolorida..>>

Posibles preguntas:

- ¿Qué le ha contado a Mara su amatxo?
- ¿Cómo se ha sentido Mara al saber que iba a tener un hermanito?
- ¿Por qué ha tenido que dejar Mara de tomar la teta?
- ¿Cómo crees que se ha sentido Mara al saber que ya no volverá a beber más de la teta? ¿Y cómo crees que se sintió su ama?

Actividad:

En esta actividad le contaréis todo lo que consideréis (según su edad) sobre el embarazo y le enseñaréis fotografías de cuando su madre estaba embarazada y de su nacimiento. A pesar de que no estéis esperando otra/o hija/o, al igual que la familia de Mara, le contaréis la razón por la que la amaxo de Mara haya decidido dejar de darle el pecho.

Esta actividad le ayudará a conocer su historia y la de su familia, a informarse de los cambios que genera un embarazo y a comprender la necesidad de adaptarse a los cambios.

- **Emociones**

<<No me gustó la idea de separarnos. Estaba triste y enfadada. ¡Muy enfadada!>>
<<Por el día no quería jugar. Y por la noche no podía dormir.>>
<<Echaba tanto de menos a Tetita que la dosis extra de abrazos y besos tardó en hacer efecto. Hasta que comencé a sentirme un poco mejor.>>

Posibles preguntas:

- Mara se siente triste y enfadada. ¿Qué cosas hacen que estés triste? ¿Y qué cosas hacen que estés enfadada/o?
- ¿Por qué Mara no tiene ganas de jugar? ¿Y por qué Mara no puede dormir?
- En el libro vemos que con el tiempo se empieza a sentir mejor. ¿Qué significa sentirse mejor? Entonces, ¿cómo crees que se siente Mara ahora?

Actividad:

Le pediréis que represente una situación en la que se haya sentido igual que Mara; por ejemplo, haciendo un dibujo o jugando con muñecos. Es importante que se trate de una situación real, para poder trabajar con ella. Atended a lo que vaya contando y participad en su representación: formando parte del juego, preguntándole mediante un muñeco; preguntándole sobre su dibujo; dibujando vuestra propia experiencia y hablando sobre ambas cuando las finalicéis...

A través de esta actividad, abordaréis en el desarrollo de la inteligencia emocional, trabajando la percepción de las emociones ajenas y la empatía, así como la comprensión y gestión de las propias; la competencia social y comunicativa, mediante la comprensión y expresión verbal y no verbal; y la confianza, comprendiendo la necesidad de hablar y pedir ayuda cuando se necesita.

- **Apoyo**

<<El balanceo de los brazos de papá empezó a no parecerme tan mala idea para dormir. Cientos de historias, juegos, brincos y carreras hicieron que casi me olvidara de ella.>>

Posibles preguntas:

- ¿Qué le ha ayudado a Mara a no sentirse tan triste y enfadada? ¿Quiénes le han ayudado?
- ¿Quién te ayuda cuando lo necesitas? ¿Le pides tú ayuda o te ayuda sin pedirselo? ¿Tú también le ofreces ayuda?
- ¿Mara se ha olvidado de Tetita?

- **Celos**

<<Hasta que una mañana volví a verla... Ahora somos cinco: mamá, papá, Mara, Leo y... Tetita.>>

<<Colorín colorado, este cuento se ha acabado.>>

Posibles preguntas:

- ¿Cómo crees que se siente Mara con su hermano Leo?
- ¿Y cómo crees que se siente Mara al ver a Leo tomar la teta?
- Aunque Mara ya no tome la teta, ¿qué otras actividades puede hacer con su ama, su aita y su hermano?

Tras leer el libro...

1.- Hablad sobre la historia de Mara y su familia

Pregúntale qué le ha parecido la historia, cómo se ha sentido al escucharla y qué cree que tenían que haber hecho Mara, su ama y su aita. Después, habla con ella/él sobre la lactancia, sus beneficios y el proceso de retirarla. Háblale de forma tranquila y comprensiva, que entienda que dejar de tomar el pecho es un proceso natural que forma parte su desarrollo. Le explicarás bien las razones por las que has decidido dejar de darle de mamar, respondiendo a sus preguntas y haciéndole saber que su familia estará con ella/él. Explícale que, como siempre, le apoyaréis y ayudaréis y que, al finalizar el proceso, podrá seguir contando con su madre, y con el resto de la familia de muchas otras formas.

2.- Rutina

De manera gradual (y flexible, para ciertas condiciones y situaciones), iréis reduciendo los momentos de la toma del pecho. Cread una rutina en la que sustituyáis la lactancia por otras actividades de su interés, como juegos sencillos después de comer o lectura y canto antes de dormir. Las actividades que elijáis deberán ofrecerle el mismo estímulo que la lactancia, por lo que es importante que sean tranquilas y reconfortantes, que las realicéis juntas/os, y que le aporten seguridad y alegría.

Recuerda hablar con tu hija/o sobre todos los pasos y cambios que iréis haciendo; entender el proceso y la razón de hacerlo, así como formar parte de la elección de actividades, le ayudará a gestionar mejor sus emociones y a tomar consciencia del cambio. Además, convendría realizar actividades a través de las cuales trabajéis también la autonomía.

3.- Apoyo y celebraciones

Recuerda ofrecerle todo el cariño que necesite mediante el contacto físico (besos, caricias, abrazos, cosquillas...) y apoyo verbal (ánimos, explicaciones tranquilas y comprensivas, consuelo y elogios). De tal forma, lograréis mantener el vínculo emocional que os proporcionaba la lactancia y, al mismo tiempo, fomentaréis la comunicación, evitando que el proceso de destete le produzca sensación de abandono, angustia o ansiedad. Tomad la costumbre de hablar de vuestras emociones, de cómo os sentís y por qué, reforzando la importancia de hacerlo para aliviarse y pedir ayuda.

4.- Juegos

Para animarle a dejar la lactancia, podéis proponerle algunos juegos. Aquí tenéis algunos:

- Probar y adivinar: con los ojos cerrados, probará diferentes alimentos y, fijándose bien en el sabor, tendrá que adivinar cuáles son. Os recomendamos darle bebidas además de comida, como zumos de diferentes frutas y/o leche, y que los coma y beba ella/él sola/o.
- Inventarse diferentes cuentos: además de leer diferentes libros sobre el tema, podéis contarle vuestras propias historias, contándole situaciones que conozcáis o inventándoos nuevas. Podéis pasar a papel o digitalizar las que más os gusten, creando vuestro propio cuento, cómic o álbum.
- Hacer una fiesta: cuando esté preparada/o para dejar definitivamente de tomar el pecho, celebraréis una fiesta con la familia y/o amigos, para despediros de la época de lactancia todas/os juntas/os.
- Foto de la última toma: para realizar esta actividad hablaréis con vuestra/o hija/o y elegiréis un lugar y un momento para tomar la teta por última vez cuando ya está lista/o para dejarla. Una vez allí, sacaréis una o varias fotos (con toda la familia, solo con su amatxo, tomando el pecho...). Después, crearéis y decoraréis un marco para poner esas fotos.

OTROS LIBROS PARA TRABAJAR EL DESTETE:

- Titi eta Tititxo (Ianire Doistua). Somos Libros, 2023
- La fiesteta (Míriam Tirado). Carambuco, 2017
- Litros y litros de amor (Cristina Romero). Ob Stare, 2017
- Las tetas de mamá (Cristina Aranda). Pasiónporloslibros, 2014



LIBROS SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA LACTANCIA:

- Somos de leche (Alba Padró). Penguin Kids, 2022
- Bub (Laura Richard). Moramora, 2022
- Quiero teta (Virginia Álvarez). Thule, 2021
- ¡El mejor regalo! (Marta Biel). Ob Stare, 2017



*Todos los libros están disponibles en la Red de Lectura Pública de Euskadi.