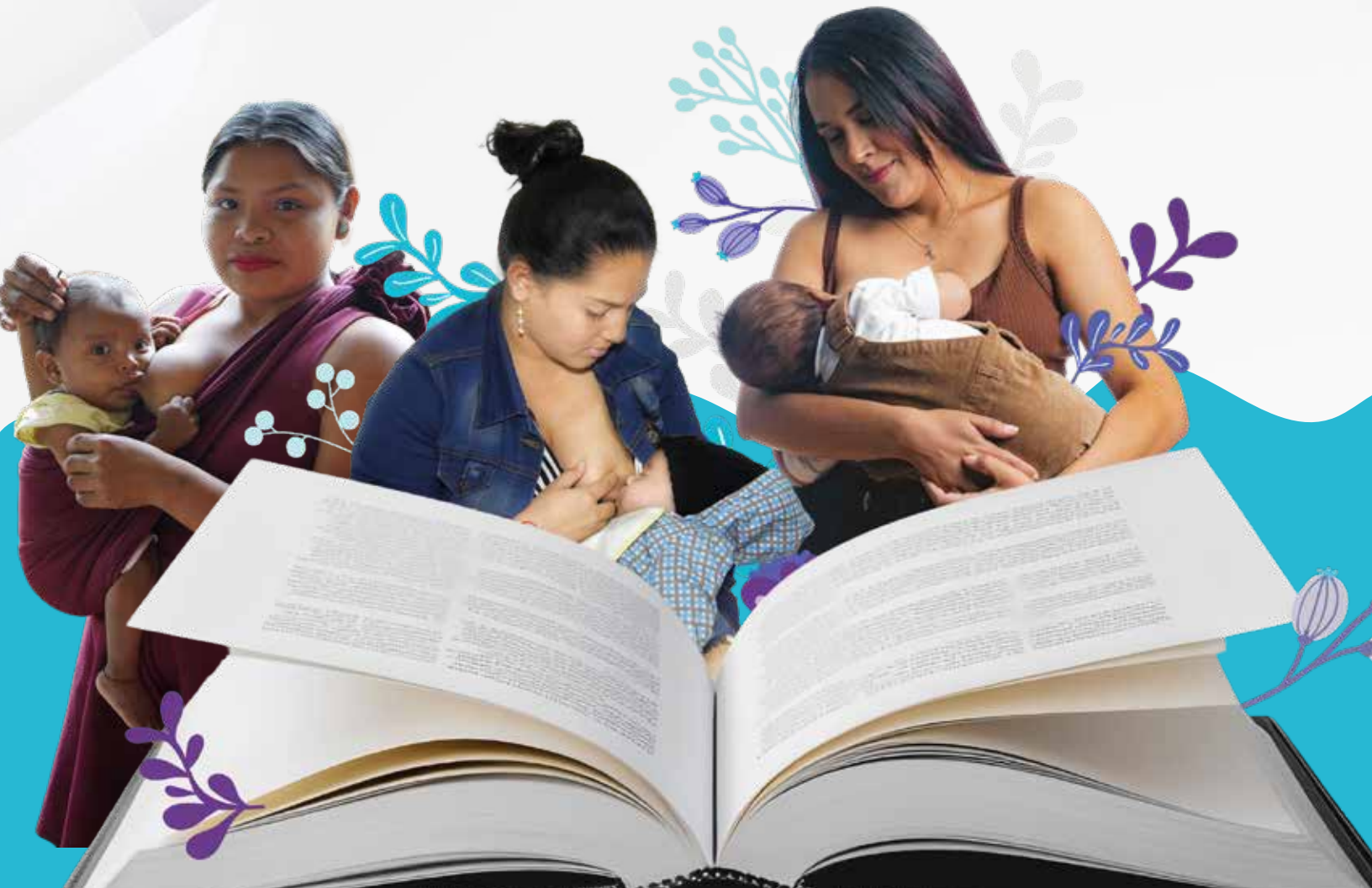




7.^a EDICIÓN DEL CONCURSO DE LACTANCIA HUMANA DEL BIENESTAR FAMILIAR

«DEJA VOLAR TU IMAGINACIÓN:
lactancia, todo un cuento...»



LACTANCIA MATERNA, UNA APP SIN DESCARGA

En una sociedad dominada por la inmediatez y la obsesión por la productividad, donde la tecnología ha transformado la vida en función del dinero, vivía Lía. En medio de un mundo cada vez más virtual, ella conservaba un deseo profundamente humano: ser madre.

Parecía inverosímil que, en medio de la virtualidad a la que ya el mundo estaba acostumbrado, hubiera una persona que buscara una experiencia de naturaleza tan humana. Lía llevaba en el corazón una semilla que no había dejado de crecer: el deseo genuino de dar vida y cuidarla, un anhelo que, en tiempos modernos, el oficio de ser mamá estaba desvirtuado.

Y es que hace tiempo que la maternidad había dejado de ser vista como una labor productiva. Cuando las personas empezaron a ser valoradas por su capacidad de generar ingresos, el cuidado fue desplazado y mercantilizado. Las madres se veían obligadas a delegar la crianza de sus hijos a terceros, cada vez con menos garantías. Como consecuencia, los niños enfermaban y no eran útiles para la sociedad.

En medio de este contexto, se reunió gente muy importante del mundo entero, en cabeza de la Doctora Salvadora Láctics, quien dedicó su vida a encontrar un reemplazo efectivo a las madres, para que pudieran ser productivas y tener hijos “sanos”, que fueran útiles a la sociedad como estaba planteada. La doctora, reconocida a nivel mundial por su capacidad de ingenio, creó el invento del siglo – o al menos, así lo vendían -: Lacticapp 3000, una unidad productiva super eficiente de leche materna artificial.

La máquina era perfecta, con solo un clic la aplicación hacía llegar a domicilio la leche materna, con un manual de instrucciones y un asistente robótico que podía suministrarle al niño o niña el prometedor alimento. Además, cumplía las funciones básicas de cuidado mientras la madre llegaba de trabajar. ¡Es perfecta! Decían los medios de comunicación.

En medio de la frialdad de este mundo, Lía, ahora albergaba en su vientre la tierna y cálida posibilidad de ser madre, mientras reflexionaba sobre esta nueva manera de serlo, negándose a permanecer distanciada de su hijo. De ser una madre lácticapp, no vería sus ojitos mientras lo alimenta de su pecho, no sentiría sus manos rodearlo con amor, haciéndolo sentir seguro, abrigado, feliz – pensaba incansablemente –.

Así, mientras la nueva generación Lacticapp crecía, en compañía de un robot cuidador, que los alimentaba y suplía sus necesidades vitales – aparentemente - Lía luchaba por pertenecer a

LACTANCIA MATERNA, UNA APP SIN DESCARGA

este mundo, siendo lo que ha elegido ser: una madre tradicional. Con apenas poder cubrir sus gastos básicos, sin tecnología ni las comodidades de toda madre moderna, esta mujer decidió alimentar a su hijo de su propio pecho, una elección tenaz y valiente que se convirtió en una poderosa forma de resistencia.

Mientras Lía luchaba a contracorriente para poder cuidar a su hijo y alimentarlo, no tardó mucho el mundo en notar que algo andaba mal. Los niños de la generación Lacticapp empezaron a sufrir graves problemas físicos y emocionales, y las madres enfermaban de tristeza. Los medios de comunicación empezaron a especular; parecía que la tecnología no lograba reemplazar el vínculo humano esencial entre madre e hijo.

Numerosas reuniones de altos mandos precedieron al desastre. La doctora Salvadora Láctics había implementado múltiples actualizaciones a su invento, sin lograr mejorar la situación. Los niños y niñas criados bajo este modelo de cuidado y alimentación, según los gobernantes, no cumplían con los estándares de utilidad exigidos por la sociedad; se les consideraba improductivos, y se advertía que las consecuencias a largo plazo serían nefastas. En ese contexto, el fracaso no fue tecnológico, sino profundamente humano. Sectores de la sociedad empezaron a repensar el sistema, cuestionaron los métodos y las prioridades del mundo actual. En medio de la revuelta social —terrible, pero necesaria—, una tarde cualquiera, mientras Lía paseaba con su hijo por el parque, ocurrió algo imposible de ignorar. Las miradas de los presentes se dirigieron a Matías: despierto, sano y, sobre todo, feliz. Luego, hacia su madre, cuya mirada incansable irradiaba ternura, entrega y una conexión profunda. Así, sin proponérselo, Lía se hizo viral, y el mundo entero volvió su atención hacia ella y el pequeño Matías, preguntándose cómo lo había logrado.

De esta manera, Lía fue llamada al gran Foro Mundial para el Desarrollo de las Sociedades FMDS, que se celebrara de manera anual, cuya presidenta era la Doctora Salvadora Lactics. Dos mujeres con mentalidades opuestas, que ahora se unirían para salvar el mundo. Lía compartió su experiencia, la lucha que empezó por casa para poder amamantar a su hijo, sus temores, retos e ideas, siendo escuchada atentamente por un mundo que había olvidado lo esencial de la vida.

Las personalidades del mundo tomaban nota de cada obstáculo y la forma en que esta valiente mujer pudo enfrentarlo. Lía Relata: “Tuve que tratar de convencer al papá de mi hijo para que

LACTANCIA MATERNA, UNA APP SIN DESCARGA

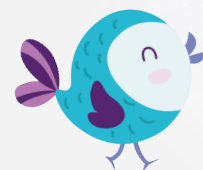
aceptara que ya no tendría el mismo tiempo para él; tuve que enfrentarme a mi familia, para que comprendiera que el dinero era importante, pero no más que la salud de mi hijo. También tuve que rogar a mis empleadores que flexibilizaran mis horarios, para hacer rendir los pocos minutos que tenía en el día para ir a casa a alimentar a mi hijo. No bastando con eso, me enfrentaba a la mirada lastimera de la sociedad, negándome a hacer uso de la brillante tecnología y de una app, que incluso, a un clic, no podía darle a mi Matías lo que necesitaba. Lía continuaba con sus reflexiones “ahora, siendo consciente de este movimiento, entiendo que cada paso dado en este camino valió la pena y quiero que mi experiencia sirva a otras madres y a las grandes organizaciones mundiales, para comprender que es posible ofrecer a nuestros hijos un cuidado digno de su valor como seres humanos”.

Lía nunca imaginó que su experiencia inspiraría un nuevo modelo de orden mundial. La doctora Salvadora Láctics, decepcionada de su invento, declaró: “No podemos llorar sobre la leche derramada, pero podemos encontrar otra manera de salvar el mundo. Ahora mi planta lactífera será destinada a otros fines, para obtener recursos que se invertirán en centros de cuidado especiales para niños y niñas, en cada comunidad, empresa privada o pública, donde las madres puedan compartir con sus hijos y alimentarlos mientras trabajan.” Rápidamente, el Gobierno comenzó a replantear sus políticas públicas para ofrecer a las madres mayor flexibilidad en sus horarios y la posibilidad de estar más cerca de sus hijos. Las familias empezaron a humanizarse nuevamente y el internet se revolucionó en defensa de la lactancia materna.

Lía dedicó su vida a construir redes de apoyo para la lactancia materna. En el mismo parque donde todo comenzó, fundó el primer Centro de Apoyo para la Lactancia CALAC, cuyo lema se leía desde la entrada: **“Prioricemos la lactancia materna: construyendo sistemas de apoyo sostenibles”**. Su fin: involucrar a la sociedad en general, comunidades e instituciones para generar entornos amigables con la lactancia materna; brindar atención médica moderna y tradicional a diferentes grupos étnicos, compartir saberes, ofrecer orientación y apoyo emocional, asegurando que cada madre tenga condiciones adecuadas para amamantar. Lía ahora estaba devolviéndole la confianza a las madres, enseñándole a la sociedad a reconectar con lo esencial: cuidar, nutrir y amar bajo un modelo sustentable, creando alternativas para un mundo incluyente, donde ninguna app podría reemplazar el calor del pecho materno. Porque la

LACTANCIA MATERNA, UNA APP SIN DESCARGA

lactancia no es una función tecnológica: es un acto ancestral, que nace del vínculo y florece en el afecto.



“AMAMANTAR: UN REGALO PARA SIEMPRE”

En tierras sabaneras del caribe colombiano, habitadas por gente que desborda alegría y carisma, vive Martha, una mujer de 39 años, esposa de y madre de Samuel, un hermoso niño de 10 años, juntos conforman una bella familia; Martín, como líder del hogar cumple su función protectora y de proveedor, Martha, digna mujer sabanera, es abnegada a su familia, lucha día a día con la caótica vida de las mujeres actuales: ser mamá, esposa, pero también cumple sus sueños profesionales, laborando como nutricionista en una defensoría de familia del ICBF.

Samuelito, cada noche antes de dormir, le comentaba a sus papitos su anhelo de tener una hermanita, para cuidarla y jugar con ella, entre risas y un poco de miedo, sus padres le dicen que ore a Dios con Fe para que ese sueño se haga realidad.

Cierto día, Martha se encontraba en la clínica Rey de Reyes, junto a sus compañeras de equipo, realizando verificación de garantía de derechos, cuando de repente, se desmayó, sus compañeras de inmediato acudieron a los médicos, estos una vez brindados los primeros auxilios recomiendan a Martha practicarse examen de laboratorio para descartar un embarazo.

Martha asombrada procede a acatar la recomendación del Galeno y vaya sorpresa ¡el deseo de Samuelito se hizo realidad! ¡Martha estaba embarazada!

Los días pasaron, la familia sabanera estaba feliz, esperando con ansias la llegada del nuevo miembro de la familia, Samuelito contaba los días, mientras orgulloso decía a sus compañeritos del colegio que sería el hermano mayor.

Una noche, encontrándose en el último trimestre de embarazo, Martha tuvo un sueño en el que hubo una extraña conversación con su teta: Teta: Martha, pensé que ya no tendrías más bebés, dijo consternada

Martha: No entiendo, ¿por qué pensaste tal cosa?

Teta: Pasaron más de 10 años desde el nacimiento de Samuelito, estás en la perimenopausia, tendrás embarazo de alto riesgo, y entre otras cosas, me siento cansada para volver a amamantar.

Martha: ¿Cansada? Si es tu función biológica, no creas que me llenarás de tus miedos, amamantaremos al nuevo bebé, así como lo hicimos con Samuel y punto.

Teta: Yo en tu lugar, empezaría a comprar teteros y fórmulas para recién nacidos.

En ese momento, Martha se despertó sobresaltada y su esposo Martín le preguntó qué le ocurría y ella le contó su sueño y rompió en llanto, le dijo que sentía mucho miedo de no poder asumir la maternidad como hace 10 años, pues ya estaba llegando a los 40 años, casi en la perimenopausia y temía que su energía no fuera suficiente para volver a los trasnochos, cambio de pañales, retomar el trabajo, la cesárea o el parto, todo parecía nublado en la mente de Martha. Su esposo la abrazó y le dijo que todo estaría bien.

Ese día Martha estuvo muy sensible, los compañeros de trabajo la notaron apagada, algunos lo atribuyeron a los cambios hormonales propios del embarazo, ella se encerró en el baño a llorar, tenía sentimientos encontrados, por un lado, la alegría de su segundo bebé, y por el otro, los miedos de afrontar una nueva maternidad.

En horas de la tarde, fue a casa de su madre y abuela materna, quienes viven cerca de su casa, les expresó entre sollozos lo que soñó y los miedos que siente, ante lo cual su abuela Tomasa, le dijo mientras acariciaba su cabeza:

-Hija, no estás sola, tranquila. Esto toma tiempo, el cuerpo necesita calma, maternar es un camino que también se aprende y se transita en red, así lo hemos hecho de generación en generación, mira a tu madre, con 4 hijos, tú, ya tienes a Samuel.

Su madre interrumpió la conversación, exclamando: ¡hay unas funcionarias del ICBF repartiendo unos folletos! Y les gritó: ¡acérquense!.

Se presentaron y explicaron que lideran un programa del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), con el lema mundial de la lactancia del año 2025 “Prioricemos la lactancia Materna: Construyendo Sistemas de Apoyo Sostenible”, y las invitaron a participar del encuentro que tendría lugar esa misma tarde en el barrio, donde descubrió que era un espacio lleno de apoyo. Allí conoció a otras mujeres en similar situación, comprendió que su cuerpo con paciencia y confianza estaba listo para asumir nuevamente los retos de la lactancia y maternidad en un espacio de sororidad.

Martha llegó a su casa después de un largo día y la recibió su hijo Samuel y le llenó de besos la barriga, y ella conmovida le dijo cuánto los amaba. Esa noche temía conciliar el sueño, sin embargo, cayó fundida en los brazos de su esposo.

Pasaron los días y la noche del 19 de enero de 2025, Martha volvió a soñar con su teta, que le dijo:

Teta: ¿Creías que me había olvidado de nuestra conversación? ¿Sigues con la idea de lactar de manera exclusiva y a libre demanda a tu nuevo bebé durante sus primeros seis meses y luego de manera complementaria, o, ya compraste los biberones y fórmulas?

Martha: ¿De nuevo con eso?, por supuesto que voy a amamantar a mi bebé y te recuerdo que estoy convencida de los beneficios que trae para mi hijo, para mí, mi familia y para el mundo, un niño amamantado es un ser humano seguro, sano, con amor para dar y lactar es EL PRIMER ACTO DE SOBERANÍA ALIMENTARIA de una madre, ¿te quedó claro?

Teta: WOW, Martha, ¡¡¡¡en qué Mujer te has convertido!!! Más segura, valiente, decidida, te confieso que te estaba probando, obvio que siempre estaré dispuesta a contribuir en el mágico proceso de dar continuidad a la vida, juntas lo lograremos... ah se me olvidaba: ¡Es una niña!

Martha se despertó en la madrugada por las fuertes contracciones, su esposo la llevó a la clínica Rey de Reyes, y, el 20 de enero del 2025, en plena alborada de las fiestas de Sincelejo al ritmo de porros y fandangos, nació Martina, una hermosa sabanerita, quien una vez en los brazos de su madre, se prendió a su pecho, iniciando una conexión para siempre.

Desde entonces, Martha ha sido inspiración para otras madres y en su trabajo lidera espacios para fomentar la lactancia humana, con su mayor aliada en sueños: ¡LA TETA!.

Susu,¹ el verdadero significado de la lactancia.

¹ Susu: Leche en indonesio y Malayo.

¡Hola! Querido lector, soy Susu y quiero que me acompañes a recorrer mi historia.

Recuerdo todo lo que pasó desde mi primer momento de vida, aún puedo oír las palabras de mamá cuando le dijeron que yo venía en camino, su alegría e ilusión al saber que en un par de meses estaría entre sus brazos, desde ese momento me he sentido amado y protegido por ella, aunque también he sentido las inseguridades que la acompañaban con mi llegada, especialmente se preguntaba una y otra vez ¿Cómo alimentaré a mi hijo de la forma correcta? esta pregunta que tanto daba vueltas en su cabeza, tenía su origen en las historias que escuchaba por parte de sus compañeros de trabajo, en las experiencias que le contaban algunos familiares y especialmente en la información que leía en todas las redes sociales que visitaba, **porque debo admitir que mamá buscaba mucha información para garantizar mi bienestar.**

- La lactancia materna exclusiva es imposible, decían.
- ¡Lactar es muy demandante y causa mucho cansancio! Exclamaban.
- Cuando nació mi hijo mi esposa abandonó su trabajo porque no tenía un lugar seguro donde alimentar a nuestro hijo. Le contaban.
- Usted se ve que no le va a salir leche, le repetían.

Sin embargo, mi papá siempre nos dio palabras de apoyo, y constantemente trabajó en la construcción de un sistema sostenible para mi lactancia concientizando a los demás miembros de la familia sobre la importancia del apoyo a la persona lactante.

Una mañana de julio llegó el momento de conocernos, después de 40 semanas la hora de ver el rostro de la persona que tanto me había cuidado, hablado, cantado y amado por fin había llegado, me sentía emocionado y nervioso al tiempo, pues iniciaba para ambos una nueva etapa llena de experiencias memorables, nuevos comienzos y muchos retos que afrontar, pero a la vez sentía tranquilidad, pues estábamos juntos para aprender y mejorar, al abrir mis ojitos lo primero que vi fue su rostro, a pesar del cansancio de ambos provocado por el trabajo de parto y nacimiento, mamá me dio la bienvenida a este nuevo mundo con una gran sonrisa acompañada de una mirada llena de amor e ilusión, lo que inmediatamente me hizo sentir a salvo.

Mis primeros minutos de vida fueron muy agradables, tantos colores, olores y un mundo nuevo por descubrir me esperaban, aunque una sensación extraña se apoderó de mi cuerpo, algo que nunca antes había sentido... HAMBRE.

Es una sensación que no puedo explicarles con claridad, pero mamá con solo mirarme sabía lo que yo necesitaba, me alzo suavemente y con una delicadeza extrema me acerco a su pecho, era una nueva primera vez para ambos, pues la hora de enfrentar la idea que rondó en su cabeza durante tanto tiempo había llegado.

De manera instintiva, succioné su pecho para alimentarme y desde ese segundo nuestro vínculo fue inquebrantable, es increíble lo que el cuerpo de mamá hace para que yo esté bien, porque si no lo sabes, para que mamá me alimente, su cuerpo debe trabajar incansablemente en la producción de mi leche y con ella obtengo los nutrientes, anticuerpos y vitaminas que mi cuerpo necesita para crecer saludable, a medida que el tiempo pasaba mamá se dio cuenta que su cuerpo producía la cantidad de leche que yo necesitaba, que a pesar del cansancio al practicar la alimentación a libre demanda se sentía feliz y yo también, logró evidenciar por sí misma que el regreso a su trabajo no fue como se lo contaron, pues tenía espacios seguros para extraerse como en el lactario de su Centro Zonal el cual le permitió crear un banco de leche que ayudaría a mis cuidadores a alimentarme en su ausencia y de esta manera, todo fue tomando su curso, juntos en familia nos fuimos adaptando al ritmo que traía el día a día y creamos conciencia de la importancia que tiene la lactancia materna exclusiva y de las redes de apoyo.

Recuerdo ver a papá sentirse emocionado por ser parte de mi crecimiento, y ayudar a mamá ofreciéndome leche en un vasito.

También me alegra contarte que ahora mamá es una embajadora de la lactancia humana, ya que su experiencia personal la motivó a crear espacios seguros en los cuales se construye conciencia sobre la importancia de priorizar la lactancia, de obtener información veraz y concreta sobre lo que significa esta etapa, por eso ahora ayuda a otras familias gestantes y lactantes para que puedan construir sistemas de apoyo sostenibles desde la atención hospitalaria, los hogares, los lugares de trabajo y general en todos los entornos que las rodean, involucrando a la sociedad misma en lo maravilloso que es lactar.

Pero como sabes mamá siempre da lo mejor de sí misma y últimamente ha utilizado sus redes sociales para compartir su experiencia, porque como te he contado con anterioridad, durante el embarazo ella buscaba mucha información por estos medios y lo que realmente encontró fue desinformación que la hizo sentir insegura, ahora aprovecha esta magnífica ventana al mundo para demostrar los beneficios de lactar, por eso me siento feliz de contarte que mamá ha sido tendencia por su excelente trabajo, pues **#PrioricemosLaLactanciaMaterna:ConstruyendoSistemasDeApoyoSostenibles**, se ha vuelto muy popular, son temas de interés para las comunidades virtuales e incluso nos han invitado a distintos lugares como abanderados de la lactancia humana, lo que nos ha permitido transmitir nuestro mensaje al mundo... **Lactar es un acto de amor y la experiencia es más enriquecedora, si cuentas con apoyo de quienes te rodean...**

Es así como mi tía Ali quien trabaja con mi mamá y hace parte de una familia gestante se siente confiada e informada para que en pocas semanas ya pueda iniciar con su lactancia junto con mi prima Alegra.

Por último, quiero agradecerte querido lector por llegar hasta acá y si conoces alguna familia gestante o lactante, te invito para que transmitas nuestro mensaje, para que la apoyes en la construcción de sus propios lugares seguros, recuérdale mi historia y asegúrale que cada persona lactante desde el amor encontrará el verdadero significado de lactar.

Con amor, **Susu.**