



# La Mama d'Elx

ASOC. DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA

# CALENDARIO *de lactancia materna*

*música*

*Estefanía y Oliver*

 **La Mama d'Elx**

**HÉCTOR LÓPEZ AV**  
[www.hectorlopezav.com](http://www.hectorlopezav.com)



# enero

# 2020

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
		1	2 YOGA 	3 BAILE CON PORTEO 	4	5
6	7	8 NUTRICIÓN 	9 YOGA 	10 BAILE CON PORTEO 	11	12
13	14	15 PSICOLOGÍA Alexandra Martínez Alenda Psicóloga 	16 YOGA 	17 BAILE CON PORTEO 	18	19
20	21	22 ACT. FÍSICA Sarai 	23 YOGA 	24 BAILE CON PORTEO 	25	26
27	28	29 CRIANZA La Mama d'Elx ASOC. DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA 	30 YOGA 	31 BAILE CON PORTEO  		

# mascotas

*Herminia, Alba  
y la gata Sofía*



**La Mama d'Elx**  
CENTRO DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA

**HÉCTOR LÓPEZ AV**  
[www.hectorlopezav.com](http://www.hectorlopezav.com)

# Febrero

# 2020

<i>lunes</i>	<i>martes</i>	<i>miércoles</i>	<i>jueves</i>	<i>viernes</i>	<i>sábado</i>	<i>domingo</i>
					1	2
3	4	5 NUTRICIÓN 	6 YOGA 	7 BAILE CON PORTEO 	8	9
10	11	12 PSICOLOGÍA 	13 YOGA 	14 BAILE CON PORTEO 	15	16
17	18	19 ACT. FÍSICA 	20 YOGA 	21 BAILE CON PORTEO 	22	23
24	25	26 CRIANZA 	27 YOGA 	28 BAILE CON PORTEO  	29	



trabajo

Cristina M.  
y Eyra



# marzo

# 2020

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
						1
2	3	4 NUTRICIÓN 	5 YOGA 	6 BAILE CON PORTEO 	7	8 Reunión Junta Directiva La Mama d'Elx  
9	10	11 YOGA 	12 YOGA 	13 BAILE CON PORTEO 	14	15
16	17	18	19	20 BAILE CON PORTEO 	21	22
23 <hr/> 30	24 <hr/> 31	25 CRIANZA La Mama d'Elx ASOC. DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA   Mare de Deu de la Llet	26 YOGA 	27 BAILE CON PORTEO   	28	29



*Trene, Victor,  
Amalia y Eric*



*alegría*



# abril

# 2020

<i>lunes</i>	<i>martes</i>	<i>miércoles</i>	<i>jueves</i>	<i>viernes</i>	<i>sábado</i>	<i>domingo</i>
		1 NUTRICIÓN 	2 YOGA 	3 BAILE CON PORTEO 	4	5
6	7	8 PSICOLOGÍA 	9	10	11	12
13	14	15	16 YOGA 	17 BAILE CON PORTEO 	18	19 ROMERÍA DE LA VIRGEN DEL PUERTO DE PLASENCIA
20	21	22 ACT. FÍSICA 	23 YOGA 	24 BAILE CON PORTEO  	25	26
27	28	29 CRIANZA  La Mama d'Elx ASOC. DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA	30			



deporte

Nerea y Mia





# mayo

# 2020

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
				1	2	3
4	5	6 NUTRICIÓN 	7 YOGA 	8 BAILE CON PORTEO 	9	10
11	12	13 PSICOLOGÍA 	14 YOGA 	15 BAILE CON PORTEO 	16	17
18	19	20 	21 YOGA 	22 BAILE CON PORTEO 	23	24
25	26	27 CRIANZA 	28 YOGA 	29 BAILE CON PORTEO  	30	31

*compañía*

*Alexandra,  
Vicky G. y Chloe*





# junio

# 2020

<i>lunes</i>	<i>martes</i>	<i>miércoles</i>	<i>jueves</i>	<i>viernes</i>	<i>sábado</i>	<i>domingo</i>
1	2	3 NUTRICIÓN 	4	5	6	7
8	9	10 PSICOLOGÍA  Alexandra Martínez Alenda Psicóloga	11	12	13	14
15	16	17 Reunión Junta Directiva La Mama d'Elx  FIESTA FIN DE TALLERES	18	19	20	21
22	23	24	25 III JORNADA  my jeres	26   el PARTO es NUESTRO	27	28
29	30					



*María y Noa,  
Noelia y Alejandro*

*amistad*



**La Mama d'Elx**  
GRUPO DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA

**HÉCTOR LÓPEZ AV**  
[www.hectorlopezav.com](http://www.hectorlopezav.com)



# julio

# 2020

<i>lunes</i>	<i>martes</i>	<i>miércoles</i>	<i>jueves</i>	<i>viernes</i>	<i>sábado</i>	<i>domingo</i>
		1 	2	3	4	5
6	7	8 	9	10	11	12
13	14	15 	16	17	18	19
20	21	22 	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



# cambios corporales

Ana Gómez





# agosto

# 2020

<i>lunes</i>	<i>martes</i>	<i>miércoles</i>	<i>jueves</i>	<i>viernes</i>	<i>sábado</i>	<i>domingo</i>
					1 <b>SEMANA MUNDIAL DE LA LACTANCIA</b> 	2 
3 	4 	5 	6 	7 	8 	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 <hr/> 31	25	26	27	28 	29	30

escuela

Irene y Alejandro





# septiembre

# 2020

<i>lunes</i>	<i>martes</i>	<i>miércoles</i>	<i>jueves</i>	<i>viernes</i>	<i>sábado</i>	<i>domingo</i>
	1	2 	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19 BAILÉ CON PORTEO  	20
21	22	23	24	25 	26 BAILÉ CON PORTEO  	27 Reunión Junta Directiva <b>La Mama d'Elx</b> PSICOLOGÍA  
28	29	30				

Ana, Adrián y Patricia

Sororidad

HÉCTOR LÓPEZ AV  
[www.hectorlopezav.com](http://www.hectorlopezav.com)

 La Mama d'Elx  
SERVICIO MATERNA



# octubre

# 2020

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
			1 YOGA 	2 BAILE CON PORTEO sana mente 	3	4 SEMANA EUROPEA DE LA LACTANCIA 
5 	6 	7 NUTRICIÓN well  	8 YOGA  	9 	10 	11 
12	13	14 PSICOLOGÍA Alexandra Martínez Alenda Psicóloga 	15 YOGA 	16 BAILE CON PORTEO sana mente 	17	18
19	20	21 Costa Blanca Nordic walking 	22 YOGA 	23 BAILE CON PORTEO sana mente 	24	25
26	27	28	29 YOGA 	30 BAILE CON PORTEO sana mente  III JORNADAS INFORMATIVAS DE LACTANCIA 	31 ASAMBLEA La Mama d'Elx  III JORNADAS INFORMATIVAS DE LACTANCIA 	

*Patricia y Lionel*

*cansancio*





# noviembre

# 2020

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
						1
2	3	4 NUTRICIÓN 	5 YOGA 	6 BAILE CON PORTEO 	7	8
9	10	11 PSICOLOGÍA Alexandra Martínez Alenda Psicóloga 	12 YOGA 	13 BAILE CON PORTEO 	14	15
16	17	18 ACT. FÍSICA Sarai 	19 YOGA 	20 BAILE CON PORTEO 	21	22
23 <hr/> 30	24	25 Día contra LA VIOLENCIA DE GÉNERO 	26 YOGA 	27 BAILE CON PORTEO  	28	29

familia

Vicky G. Chloe,  
Edity Carla



# diciembre

# 2020

<i>lunes</i>	<i>martes</i>	<i>miércoles</i>	<i>jueves</i>	<i>viernes</i>	<i>sábado</i>	<i>domingo</i>
	1	2 NUTRICIÓN 	3 YOGA 	4 BAILE CON PORTEO 	5	6
7	8	9 PSICOLOGÍA 	10 YOGA 	11 BAILE CON PORTEO 	12	13
14	15	16 FIESTA DE NAVIDAD	17 YOGA 	18 BAILE CON PORTEO  	19	20
21	22	23 Reunión Junta Directiva La Mama d'Elx	24	25	26	27
28	29	30	31			

Te presentamos el nuevo calendario elaborado POR TI Y PARA TI por la Asociación de Apoyo a la Lactancia Materna La Mama d'Elx.

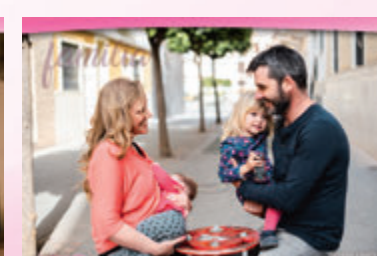
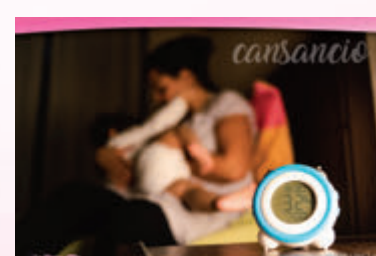
Dentro de este calendario encontrarás imágenes que intentan reflejar la labor de numerosas familias voluntarias que ceden un poco de su tiempo y experiencia para colaborar en la NORMALIZACIÓN Y PROMOCIÓN DE LA LACTANCIA MATERNA en nuestra querida ciudad de Elche y comarca.

Te acompañaremos este año con información y apoyo en la medida que tú u otras personas lo puedan necesitar. Eres parte ya de esta red tan importante de contactos que nos ayudarán a estar cerca de toda madre y padre que hayan decidido dar pecho y que puedan necesitar apoyo y compañía para llevar a cabo esta bonita decisión de forma informada y consecuente. Nos hace mucha ilusión haber llegado a tus manos para que nos ayudes a continuar con esta bonita labor.

Es un calendario hecho de vivencias maternas y paternas, de experiencias inolvidables, de aprendizajes que durarán para siempre y que es posible que ayuden a otras familias que puedan necesitar apoyo.

Nuestro sueño es poder satisfacer todas las necesidades de las mamás que, como nosotras, decidieron un día apostar por la Lactancia Materna y su cultura.

Es el calendario del PILAR DE LA VIDA, como ha llamado recientemente la OMS a LA LACTANCIA MATERNA.





# Charlas y Talleres



## ACTIVIDAD FÍSICA

DE 17:00 A 18:00 h.  
Centro Sociocultural de El Raval.  
C/ Boix i Rosario, 2. Elche.

- 22 de enero. Actividad física.
- 19 de febrero. Actividad física.
- 11 de marzo. Yoga.
- 22 de abril. Actividad física.
- 20 de mayo. Marcha Nórdica.
- 21 de octubre. Marcha Nórdica.
- 18 de noviembre. Actividad física.



**NUTRICIÓN** DE 16:30 A 18:00 h.  
Centro Sociocultural de El Raval.  
C/ Boix i Rosario, 2. Elche.

- 8 de enero. Método de plato.
- 5 de febrero. Alimentación durante la lactancia.
- 4 de marzo. Cómo se ve afectado el hambre durante la lactancia.
- 10 de abril. Baby Led Weaning BLW.
- 6 de mayo. Alimentación infantil.
- 3 de junio. Desayunos, almuerzos, meriendas saludables.
- 7 de octubre. Cómo incorporar de forma agradable verdura y fruta en niños.
- 4 de noviembre. Mitos en alimentación y lactancia.
- 2 de diciembre. Mitos en alimentación infantil.



**PSICOLOGÍA** DE 16:30 A 18:00 h.  
Centro Sociocultural de El Raval.  
C/ Boix i Rosario, 2. Elche.

- 15 de enero. Familia como sistema en equilibrio dinámico.
- 12 de febrero. Lactancia materna y yo.
- 8 de abril. Lactancia materna y mi pareja.
- 13 de mayo. Lactancia materna y mis familiares.
- 10 de junio. Lactancia materna. Mi red de apoyo.
- 27 de septiembre.
- 14 de octubre. Lecturas y apoyos recomendados.
- 11 de noviembre. Exposición de casos y resolución de dudas.
- 9 de diciembre. Lactancia y encuentros familiares. Llega la Navidad.



**YOGA** DE 15:15 A 16:45 h.  
Centro Sociocultural de El Raval.  
C/ Boix i Rosario, 2. Elche.

Todos los jueves.  
Contactar directamente con la monitora para incluir en grupo de Whatsapp: 615 709 853



**BAILE CON PORTEO** DE 17:00 A 18:00 h.  
Centro Sociocultural de El Raval.  
C/ Boix i Rosario, 2. Elche.

Todos los viernes.  
Contactar directamente con la monitora para incluir en grupo de Whatsapp: 619 325 705



## TALLERES PLAYA Y LACTANCIA

Playa de Arenales del Sol  
1, 8, 15 y 22 de julio.

DE 16:30 A 18:00 h.

# Talleres con matrona

Organizados por los Centros de Salud de Elche, Crevillent y Santa Pola

<b>Lunes</b>	10:30 h. C.S. Dr. Sapena - Pla Vinalopó. C/ Dr. Sapena, 91
<b>Martes</b>	11:00 h. C.S. El Raval. Camí de Felip, s/n 11:30 h. C.S. Carrús. C/ Alfredo Sánchez Torres, 8 <small>(no hay los 4º martes de cada mes)</small> 10:00 h. C.S. Aspe. C/ Ruperto Chapí, 24
<b>Miércoles</b>	10:30 h. C.S. El Toscar. C/ Vicente Fuentes Sansano, 36 11:00 h. C.S. San Fermín. C/ Jorge Juan, 46
<b>Jueves</b>	18:15 h. C.S. Altabix. C/ Vicente Andrés Estellés, s/n. 8-15 h. Hospital del Vinalopó. Consulta de Lactancia.
<b>Viernes</b>	10:00 h. C.S. Crevillent. C/ Foches y Vial Parque, s/n. 11:30 h. C.S. Santa Pola. Avgda. Albacete, 4 11:30 h. C.S. El Altet. Avgda. Dama de Elche, 32



**CRIANZA Y LACTANCIA** DE 16:30 A 18:00 h.

Centro Sociocultural de El Raval.  
C/ Boix i Rosario, 2. Elche.

- 29 de enero. Claves del éxito de la lactancia.
- 26 de febrero. Cómo superar dificultades.
- 25 de marzo. Manipulación de la leche materna.
- 29 de abril. Situaciones especiales: El destete.
- 27 de mayo. Cuando crecen los niños.



**REUNIONES VOLUNTARIAS DE LA JUNTA DIRECTIVA**

- 8 de marzo. Reunión de la Junta Directiva.
- 17 de junio. Reunión de la Junta Directiva.
- 27 de septiembre. Reunión de la Junta Directiva.
- 31 de octubre. Asamblea.
- 23 de diciembre. Reunión de la Junta Directiva.

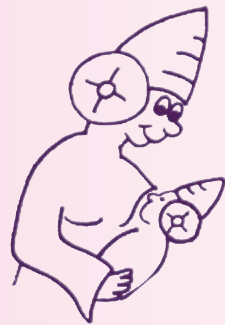
OTRAS ACTIVIDADES

- 8 de marzo. Día de la Mujer.
- 25 de marzo. Mare de Deu de la Llet.
- 19 de abril. Romería de la Virgen del Puerto de Plasencia.
- 25 de junio. III Jornada Mujeres.
- 1 al 8 de agosto. Semana Mundial de la Lactancia.
- 2 de septiembre. Día Crianza Respetuosa.
- 19 de septiembre. Trobada d'Associacions.
- 26 al 27 de septiembre. IV Saló de la Infancia. IFA.
- 4 al 11 de octubre. Semana Europea de la Lactancia.
- 25 de noviembre. Día Internacional contra la Violencia de Género.

Esta programación puede verse modificada por imprevistos de última hora. Éstos se informarán siempre en nuestra página de Facebook. ¡Mantente informada!



Apuntate  
en los eventos  
de 



# La Mama d'Elx

## ASOC. DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA

**Sede:** Centro Sociocultural de El Raval. C/ Boix i Rosario, 2. Elche (Alicante)


**Tel.:** 620 033 375

**E-mail:** lamamadelx@gmail.com

**Web:** [www.lamamadelx.es](http://www.lamamadelx.es) **Blog:** <https://elblogdelamamadelx.wordpress.com/>

 @asociacionlamamadelx

 @lamamadelx

 620 033 375





*No queremos convencer a nadie, tan solo ayudar a las mujeres  
que desean dar el pecho para que lo consigan y disfruten*



Donativo  
**5€**

Nº Cuenta La Caixa :  
ES82 2100 1768 3101 0054 6682