



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



**calendario solidario**  
[www.lamamadelx.es](http://www.lamamadelx.es)

**2022**



# enero 2022

| lunes | martes | miércoles                         | jueves | viernes | sábado | domingo |
|-------|--------|-----------------------------------|--------|---------|--------|---------|
| 27    | 28     | 29                                | 30     | 31      | 01     | 02      |
| 03    | 04     | 05                                | 06     | 07      | 08     | 09      |
| 10    | 11     | ciclo psicología 12               | 13     | 14      | 15     | 16      |
| 17    | 18     | ciclo actividad física y baile 19 | 20     | 21      | 22     | 23      |
| 24    | 25     | taller de mare a mare 26          | 27     | 28      | 29     | 30      |
| 31    | 01     | 02                                | 03     | 04      | 05     | 06      |



Helena, Manuel y Helena

# febrero 2022

| lunes | martes | miércoles                            | jueves | viernes           | sábado | domingo |
|-------|--------|--------------------------------------|--------|-------------------|--------|---------|
| 31    | 01     | taller especial<br>la mama d'Elx 02  | 03     | 04                | 05     | 06      |
| 07    | 08     | ciclo psicología 09                  | 10     | ciclo embarazo 11 | 12     | 13      |
| 14    | 15     | ciclo actividad<br>física y baile 16 | 17     | 18                | 19     | 20      |
| 21    | 22     | taller mare<br>a mare 23             | 24     | 25                | 26     | 27      |
| 28    | 01     | 02                                   | 03     | 04                | 05     | 06      |
| 07    | 08     | 10                                   | 11     | 12                | 13     | 14      |



Ingrid y Martina

# marzo 2022

| lunes | martes             | miércoles             | jueves | viernes                   | sábado | domingo |
|-------|--------------------|-----------------------|--------|---------------------------|--------|---------|
| 28    | 01                 | ciclo nutrición 02    | 03     | 04                        | 05     | 06      |
| 07    | día de la mujer 08 | ciclo psicología 09   | 10     | ciclo psicología 11       | 12     | 13      |
| 14    | 15                 | ciclo embarazo 16     | 17     | 18                        | 19     | 20      |
| 21    | 22                 | taller mare a mare 23 | 24     | mare de Déu de la llet 25 | 26     | 27      |
| 28    | 29                 | ciclo nutrición 30    | 31     | 01                        | 02     | 03      |
| 04    | 05                 | 06                    | 07     | 08                        | 09     | 10      |



Lourdes y Liam

# abril 2022

| lunes | martes | miércoles                                 | jueves             | viernes | sábado | domingo |
|-------|--------|-------------------------------------------|--------------------|---------|--------|---------|
| 28    | 29     | 30                                        | 31                 | 01      | 02     | 03      |
| 04    | 05     | taller especial<br>disciplina positiva 06 | día de la salud 07 | 08      | 09     | 10      |
| 11    | 12     | 13                                        | 14                 | 15      | 16     | 17      |
| 18    | 19     | ciclo actividad<br>física y baile 20      | 21                 | 22      | 23     | 24      |
| 25    | 26     | taller mare<br>a mare 27                  | 28                 | 29      | 30     | 01      |
| 02    | 03     | 04                                        | 05                 | 06      | 07     | 08      |



# mayo 2022

| lunes | martes | miércoles                         | jueves                                         | viernes           | sábado | domingo |
|-------|--------|-----------------------------------|------------------------------------------------|-------------------|--------|---------|
| 25    | 26     | 27                                | 28                                             | 29                | 30     | 01      |
| 02    | 03     | ciclo nutrición 04                | día internacional de la matrona 05             | 06                | 07     | 08      |
| 09    | 10     | ciclo psicología 11               | 12                                             | 13                | 14     | 15      |
| 16    | 17     | ciclo actividad física y baile 18 | día mundial de la donación de leche materna 19 | ciclo embarazo 20 | 21     | 22      |
| 23    | 24     | taller mare a mare 25             | 26                                             | 27                | 28     | 29      |
| 30    | 31     | 01                                | 02                                             | 03                | 04     | 05      |



Sandra y Mariola

# junio 2022

| lunes | martes | miércoles                                     | jueves | viernes | sábado | domingo |
|-------|--------|-----------------------------------------------|--------|---------|--------|---------|
| 30    | 31     | ciclo embarazo 01                             | 02     | 03      | 04     | 05      |
| 06    | 07     | charla especial<br>seguridad vial infantil 08 | 09     | 10      | 11     | 12      |
| 13    | 14     | 15                                            | 16     | 17      | 18     | 19      |
| 20    | 21     | 22                                            | 23     | 24      | 25     | 26      |
| 27    | 28     | taller playa y<br>lactancia 29                | 30     | 01      | 02     | 03      |
| 04    | 05     | 06                                            | 07     | 08      | 09     | 10      |



# julio 2022

| lunes | martes | miércoles                   | jueves | viernes | sábado | domingo |
|-------|--------|-----------------------------|--------|---------|--------|---------|
| 27    | 28     | 29                          | 30     | 01      | 02     | 03      |
| 04    | 05     | 06                          | 07     | 08      | 09     | 10      |
| 11    | 12     | 13                          | 14     | 15      | 16     | 17      |
| 18    | 19     | 20                          | 21     | 22      | 23     | 24      |
| 25    | 26     | taller playa y lactancia 27 | 28     | 29      | 30     | 31      |
| 01    | 02     | 03                          | 04     | 05      | 06     | 07      |



Julieta y Daniel



Isabel y Ada



Tatiana y Joaquim Manuel



Judit y Gala

# agosto 2022

| lunes                                                         | martes | miércoles                          | jueves | viernes | sábado | domingo |
|---------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------|--------|---------|--------|---------|
| <i>semana mundial de la lactancia materna (del 1 al 7)</i> 01 | 02     | <i>taller playa y lactancia</i> 03 | 04     | 05      | 06     | 07      |
| 08                                                            | 09     | 10                                 | 11     | 12      | 13     | 14      |
| 15                                                            | 16     | 17                                 | 18     | 19      | 20     | 21      |
| 22                                                            | 23     | 24                                 | 25     | 26      | 27     | 28      |
| 29                                                            | 30     | <i>taller playa y lactancia</i> 31 | 01     | 02      | 03     | 04      |
| 05                                                            | 06     | 07                                 | 08     | 09      | 10     | 11      |



# septiembre 2022

| lunes | martes | miércoles                         | jueves | viernes                         | sábado | domingo |
|-------|--------|-----------------------------------|--------|---------------------------------|--------|---------|
| 29    | 30     | 31                                | 01     | día de la crianza respetuosa 02 | 03     | 04      |
| 05    | 06     | ciclo nutrición 07                | 08     | 09                              | 10     | 11      |
| 12    | 13     | ciclo psicología 14               | 15     | 16                              | 17     | 18      |
| 19    | 20     | ciclo actividad física y baile 21 | 22     | 23                              | 24     | 25      |
| 26    | 27     | taller mare a mare 28             | 29     | 30                              | 01     | 02      |
| 03    | 04     | 05                                | 06     | 07                              | 08     | 09      |



Mari Carmen y Mario

# octubre 2022

| lunes | martes | miércoles                                   | jueves | viernes                                          | sábado                                   | domingo                                                  |
|-------|--------|---------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 26    | 27     | 28                                          | 29     | 30                                               | 01                                       | 02<br><i>semana europea de la lactancia (del 2 al 8)</i> |
| 03    | 04     | 05<br><i>charla especial nutrición</i>      | 06     | 07<br><i>congreso FEDALMA Elche (del 7 al 8)</i> | 08                                       | 09                                                       |
| 10    | 11     | 12                                          | 13     | 14                                               | 15<br><i>día mundial duelo perinatal</i> | 16                                                       |
| 17    | 18     | 19<br><i>ciclo actividad física y baile</i> | 20     | 21                                               | 22                                       | 23                                                       |
| 24    | 25     | 26<br><i>taller mare a mare</i>             | 27     | 28                                               | 29                                       | 30                                                       |
| 31    | 01     | 02                                          | 03     | 04                                               | 05                                       | 06                                                       |



# noviembre 2022

| lunes | martes | miércoles                        | jueves                    | viernes                              | sábado | domingo               |
|-------|--------|----------------------------------|---------------------------|--------------------------------------|--------|-----------------------|
| 31    | 01     | ciclo nutrición 02               | 03                        | 04                                   | 05     | 06                    |
| 07    | 08     | ciclo psicología 09              | 10                        | 11                                   | 12     | 13                    |
| 14    | 15     | taller especial la mama d'Elx 16 | día del niño prematuro 17 | 18                                   | 19     | día de la infancia 20 |
| 21    | 22     | taller mare a mare 23            | 24                        | día contra la violencia de género 25 | 26     | 27                    |
| 28    | 29     | ciclo nutrición 30               | 01                        | 02                                   | 03     | 04                    |
| 05    | 06     | 07                               | 08                        | 09                                   | 10     | 11                    |



María y Martín

# diciembre 2022

| lunes | martes | miércoles                     | jueves | viernes | sábado                                                    | domingo |
|-------|--------|-------------------------------|--------|---------|-----------------------------------------------------------|---------|
| 28    | 29     | 30                            | 01     | 02      | 03<br><i>día de las<br/>personas con<br/>discapacidad</i> | 04      |
| 05    | 06     | 07                            | 08     | 09      | 10                                                        | 11      |
| 12    | 13     | 14<br><i>ciclo psicología</i> | 15     | 16      | 17                                                        | 18      |
| 19    | 20     | 21                            | 22     | 23      | 24                                                        | 25      |
| 26    | 27     | 28                            | 29     | 30      | 31                                                        | 01      |
| 02    | 03     | 04                            | 05     | 06      | 07                                                        | 08      |

## talleres, ciclos y charlas 2022

### NUTRICIÓN (Impartidos por Well Nutrición)

**02 Marzo** - Alimentación durante el embarazo y la lactancia.

**30 Marzo** - Alimentación Complementaria y Baby Led Weaning (BLW).

**04 Mayo** - Cómo incorporar de forma agradable la fruta y verdura en niños.

**07 Septiembre** - Desayunos, almuerzos y meriendas saludables.

**02 Noviembre** - Rompiendo mitos en alimentación infantil y lactancia.

**30 Noviembre** - Alimentación Complementaria y Baby Led Weaning (BLW).

### PSICOLOGÍA

**12 Enero** - Gestión positiva de conflictos familiares relacionados con la crianza (Alexandra Martínez).

**09 Febrero** - Manejo del estrés. ¿Por qué me falta tiempo para todo? (Alexandra Martínez).

**09 Marzo** - Autoestima. Cuidarse para poder cuidar (Alexandra Martínez).

**11 Marzo** - Lactancia y pareja (Laura Cuadrado).

**11 Mayo** - Mi red de apoyo y su importancia en la lactancia materna (Alexandra Martínez).

**14 Septiembre** - Resolución eficaz de conflictos: Rabietas, cambios en la pareja, estrés, ... (Alexandra Martínez).

**09 Noviembre** - Sueño infantil y descanso familiar (Helena Pascual).

**14 Diciembre** - Maternidad y culpa. Romper con las creencias limitantes y empoderarse (Alexandra Martínez).

### ACTIVIDAD FÍSICA Y BAILE

**19 Enero** - Taller porteo ergonómico y actividad física: Baile con porteo (Ana Andújar).

**16 Febrero** - Porteo con swing (Susana Vicente).

**20 Abril** - Hipopresivos para hombre y mujer. (Ana Andújar).

**18 Mayo** - Porteo con swing (Susana Vicente).

**21 Septiembre** - Pilates y suelo pélvico. (Ana Andújar).

**19 Octubre** - Porteo con swing (Susana Vicente).

### MARE A MARE (Impartidos por voluntarias de La Mama d'Elx)

**26 Enero** - Claves para un buen inicio en la lactancia.

**23 Febrero** - Grietas, obstrucciones y mastitis. ¿Qué son y cómo tratarlas?.

**23 Marzo** - Incorporación al trabajo y colecho. Consejos prácticos.

**27 Abril** - Extracción y conservación de leche materna.

**25 Mayo** - Mordiscos y sintonización.

**28 Septiembre** - Crisis de crecimiento y huelgas de lactancia.

**26 Octubre** - Destete respetuoso.

**23 Noviembre** - Agitación por amamantamiento.

### PLAYA Y LACTANCIA (En la playa de Arenales del Sol)

**29 Junio** - taller en la playa .

**27 de Julio** - taller en la playa.

**3 Agosto** - Actividad especial Semana Mundial Lactancia Materna.

**31 Agosto** - taller en la playa.

### EMBARAZO

**11 Febrero** - Conveniencia de elaborar un plan de parto (Mila González).

**16 Marzo** - Embarazo consciente. Conecta con tu bebé (Alicia Conca).

**20 Mayo** - La importancia del parto en la lactancia (Marian Mahamud).

**01 Junio** - Creando una vida sensorial (Irene Caselles).

### ESPECIALES

**02 Febrero** - Masaje y acompañamiento infantil (Cristina Martínez).

**06 Abril** - Disciplina positiva. Claves para educar en positivo (Helena Pascual).

**08 Junio** - Seguridad vial infantil (Mimos - Novelda).

**05 Octubre** - Dificultades sensoriales en la alimentación (Irene Caselles).

**16 Noviembre** - Masaje y acompañamiento infantil (Cristina Martínez).

\* Esta programación puede verse modificada por imprevistos de última hora. Los cambios se comunicarán a través de nuestras redes sociales y página web. ¡Mantente informad@!

Talleres con el apoyo de



## La Mama d'Elx

ASOC DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA

**La Mama d'Elx** nació en 2006 producto de un grupo de mamás lactantes que querían seguir viéndose y ayudar a otras mamás con todo aquello que habían experimentado durante sus maternidades al enfrentarse a diferentes obstáculos que se fueron encontrando: grietas, mastitis, mal agarre, pezones invertidos, las noches sin dormir, la incorporación al trabajo, la necesidad de estar acompañada, y todas esas situaciones que van surgiendo durante la lactancia y crianza.

Creando así una **red de madres** que dió lugar a la asociación que hoy en día sigue funcionando y cuya actividad complementa y da continuidad a los talleres de lactancia en los centros de salud. La Mama d'Elx lleva **15 años creciendo** gracias a las madres que de forma voluntaria participan en ella, para llevar a cabo actividades y acciones con el fin último de promoción y empoderamiento de las mujeres, no solo en cuanto a lactancia materna, sino también en lo relativo a la **igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres** así como la promoción de la recuperación vital de la mujer,

tras ser madre, en todos los aspectos de su vida: a nivel social, familiar, personal, laboral, cultural. Ofreciéndoles apoyo y recursos para superar las barreras discriminatorias con las que puedan encontrarse tras ser madres.

Para ello, llevamos a cabo **talleres de lactancia** dirigidos por mamis voluntarias de la asociación, con amplia experiencia en amamantar, donde compartimos experiencias de madre a madre y tratamos temas varios y dudas frecuentes sobre lactancia. Está demostrado que no hay nada mejor que una madre con experiencia y empatía para ayudar a otra madre que esté pasando por lo mismo.

Además, realizamos talleres semanales sobre **diversos temas de interés para las familias**, dirigidos por profesionales especializados en cada uno de los campos, tales como son: nutrición, psicología y actividad física en familia y para la recuperación de la mujer después de ser madre.

## ¡ASÓCIATE AHORA!

- Apoyo y asesoramiento en lactancia
- Apoyo psicoterapéutico
- Asesoramiento jurídico
- Grupos de lactancia y crianza
- Acceso preferente a talleres
- Newsletter mensual informativa

**¡Y muchas más ventajas!!**



por solo  
**10€**  
anuales

<http://bit.ly/Associate-LMMDE>





# La Mama d'Elx

ASOC DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA

Asociación La Mama d'Elx

Centro sociocultural El Raval, C/ Boix i Rosario 2 - 03203 Elche (Alicante)

Telf.: 620 033 375 E-Mail: lamamadelx@gmail.com

Entérate de todo en la web y en las principales redes sociales

[www.lamamadelx.es](http://www.lamamadelx.es)



## COLABORAN:



Ajuntament d'Elx



fourteenfotoart.com  
on@fourteenfotoart.com  
693 47 66 94

