

DIA DE las madres

Este mes festejamos a todas las mamás, pero en realidad todos los días del año deberían ser el

DÍA DE LAS MADRES.

Ser MAMÁ es el trabajo más duro que existe: no hay tiempo limitado, no hay vacaciones, y no hay paga, pero también es el trabajo mas satisfactorio y gratificante del mundo. Ese sentimiento que comienza desde el momento en el que sabe que está embarazada y se entiende que la vida tiene un significado mucho más profundo ahora, desde ese momento una mamá sabe que va a dar todo por su hijo/a, sin importar qué.

Las mamás son desde el primer día de la vida de un bebé,

LA FIGURA MÁS IMPORTANTE EN TODOS LOS SENTIDOS.

La relación entre mamá e hijo/a es una parte vital para su desarrollo físico, emocional y sobretodo NUTRICIONAL.

Si nos ponemos a pensar, **LA COMIDA TIENE UN VÍNCULO AFECTIVO**, tanto en grandes como en chicos, y este vínculo comienza desde que nacemos. El primer acercamiento entre una mamá con su bebé es a través de la **LECHE MATERNA**, desde ese momento ya asociamos al alimento con el calor de mamá, con la sensación de seguridad, apapacho y tranquilidad. Más adelante la comida sólida sigue ese vínculo emocional, por ejemplo, cuando llegábamos tristes de la escuela mamá nos daba un chocolate para sentirnos mejor, o cuando nos enfermábamos mamá nos preparaba una sopita para curarnos. Y así empezamos a asociar aromas y sabores con el calor y el amor de mamá. ¡Por eso existen platillos que por más sencillos que sean nos gustan tanto y no sabemos por qué!, pues

LA COMIDA SIEMPRE SERÁ EL VÍNCULO MAS FUERTE QUE EXISTE ENTRE UNA MAMÁ Y SU HIJO/A.

Por otro lado, una mamá es una guerrera que nunca se rinde. La meta principal de todas las mamás es criar hijos felices y sanos, pero muchas veces puede ser abrumador y nos puede llenar de ansiedad pensar que lo que hagamos no sea suficiente. A veces los niños no quieren comer o no les gusta probar cosas nuevas, pero una mamá que se preocupa por la nutrición de sus hijos busca la forma para lograrlo: prepara la comida más atractiva, ofrece alimentos con figuras y colores llamativos, involucra a sus hijos en la cocina, o inventa juegos y canciones para lograr que estén sanos. Nada es imposible para ella y siempre va a buscar el mayor bienestar para sus hijos, por eso y por muchas cosas más

LAS MAMÁS SON UNAS GUERRERAS.

Por último, recordemos que las mamás tienen todo el poder de influir en sus hijos y moldearlos, por eso es importante ser un **MODELO A SEGUIR**.

HAY QUE PREGUNTARNOS

¿CÓMO NOS VEN NUESTROS HIJOS?

y asegurarnos de que la respuesta sea lo que queremos que vean porque lo más probable es que ellos procuren ser muy parecidos a mamá. Si los hijos ven a una madre saludable, activa, que come sano, que pasa tiempo de calidad con sus hijos, y que les habla con amor, para ellos será normal llevar este mismo estilo de vida y así podemos estar seguros de que vamos por buen camino.

A todas las mamás, las de ayer, las de hoy y las que están por serlo, las felicitamos en su día y les agradecemos por ser simplemente eso

MAMÁ,

una sola palabra pero que representa las bases de todo ser humano.

¡FELIZ DÍA DE LAS MADRES!

L.N SHELLY SAMRA AMBE

**FUNDACIÓN
APTA**

Atención Psicológica de Trastornos Alimentarios

DISEÑO: SARA AGAMI