

DÍA 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



Atención Psicológica de Trastornos Alimentarios

DISEÑO: SARA AGAMI