



APOYANDO LACTANCIAS
DESDE HACE MÁS DE 50 AÑOS



CONTENIDO

	<u>¡HoLLLa!</u> 3 ³
	<u>Bienvenida desde Presidencia</u>4
	<u>¡Gracias y Bienvenidas!</u>,.....5
	<u>Asamblea en Aguascalientes</u>6
	<u>Manual para líderes</u>7
	<u>Lupita, Nueva Líder</u>9
	<u>Entrevista a Martha</u>11
	<u>Los estilos de apego y las habilidades de comunicación en el conflicto</u>12
	<u>El Otro Arte Femenino de Amamantar</u>13

Puedes pinchar cada título para ir directamente al artículo ya que los títulos contienen **hipervínculo**. 



¡HOLLA!

Queridas Líderes, mamás y personas que apoyan la lactancia,

Al reflexionar sobre mi camino recorrido en la Liga de La Leche de México, resulta evidente que el trabajo de nuestra organización se sostiene gracias a la **suma de muchas manos, muchas voces y muchos talentos**.

Cada persona aporta algo distinto: algunas acompañan directamente a las familias, otras coordinan proyectos, construyen puentes con instituciones, escriben, organizan, escuchan o cuidan los detalles que permiten que todo funcione. Asumir nuestros roles con **compromiso y apertura** fortalece el tejido que compartimos, pero también nos invita a reconocer que las necesidades cambian y que, para seguir creciendo, necesitamos estar dispuestas a explorar nuevas formas de colaborar y trabajar juntas.

Este boletín nace precisamente con esa intención. Más allá de compartir información, queremos que sea un espacio que nos acerque a la dimensión humana de nuestra organización: a las historias, experiencias, aprendizajes y personas que dan vida a nuestra misión. En este contexto, quiero expresar un **agradecimiento especial a quienes recientemente se han integrado** a la Coordinación de Publicaciones y a las demás Coordinaciones de LLLMX. Su entusiasmo, creatividad y disposición para contribuir enriquecen este proyecto y nos recuerdan que la renovación es posible cuando nuevas miradas se suman al camino compartido.

Les invitamos a recorrer estas páginas con curiosidad y cercanía, pero también a considerar de qué manera desean **participar** en la vida de nuestra comunidad. Ya sea acompañando grupos de apoyo, colaborando con instituciones, aportando al boletín o sumándose a alguno de los proyectos en marcha, cada contribución cuenta.

El crecimiento de nuestra organización no depende del esfuerzo de unas cuantas personas, sino de la participación de muchas.

Sigamos construyendo juntas una red viva, colaborativa y humana, capaz de responder a los desafíos presentes y de seguir acompañando a las familias que confían en nosotras.

Gracias por estar aquí, por sostener, por transformarse con nosotras



Mtra. Nadia Lavanderos
Coordinadora de Publicaciones LLLMX
LLLMX-CDMX



Bienvenida desde Presidencia



Por: Liliana Derbez Saade

Líder LLLMX-Coahuila
Presidencia LLLMX

¡Hola! Mi nombre es **Liliana Derbez** y es un honor saludarte como Presidenta de la Liga de la Leche de México A.C.

Mi camino en este maravilloso espacio comenzó, al igual que el de muchas madres, acudiendo desde el embarazo y después con mi primer bebé en brazos a un grupo de apoyo de la Liga de la Leche de México en mi localidad. **Vivir de cerca el poder del apoyo mutuo y la información oportuna transformó mi vida**; conocer nuevas alternativas para criar a mis hijos con la conexión que da la lactancia materna, me motivó profundamente a prepararme como Líder (facilitadora) para abrazar y acompañar a otras familias.

Hoy, asumo esta responsabilidad con el corazón lleno de gratitud y una visión clara: **queremos que cada madre en México que desee amamantar, cuente con redes de apoyo empáticas y respetuosas** que le permitan vivir su maternidad con plenitud, y a su bebé gozar del derecho a la alimentación natural para desarrollar todo su potencial.

Para lograrlo, trabajaremos con entusiasmo en tres pilares:

1 Fortalecer nuestra red: Inspirar y capacitar a más mujeres para sumarse como Líderes voluntarias, multiplicando los grupos de apoyo gratuitos en todo el país.

2 Crear alianzas estratégicas: Consolidar vínculos transparentes con instituciones y empresas que impulsen la lactancia como un pilar de salud pública.

3 Sostenibilidad e Innovación: Mantenernos a la vanguardia uniendo la calidez del apoyo "madre a madre" con el más alto rigor científico, fortaleciendo nuestra estructura para recibir los apoyos económicos que expandan nuestro impacto.

A la Liga de la Leche de México la **construimos juntas: mamás, familias, voluntarias, donantes y aliados**. Gracias por ser parte de esta gran comunidad.

¡Juntos logramos un México mejor a través de la lactancia materna!

Acércate a nosotras y descubre cómo ser Líder o cómo sumarte con tu donativo a esta gran labor.

Con cariño y admiración,
Arq. Liliana Patricia Derbez Saade
Presidenta de la Liga de la Leche de México A.C.
Saltillo Coahuila México a 11 de junio 2026



CONTACTO

ARQ. LILIANA PATRICIA DERBEZ SAADE
CEL/WHATSAPP 844 419 2011
CORREO ELECTRONICO
presidenta@ligadelaleche.org.mx

laligadelaleche.org.mx



¡Gracias y Bienvenidas!



Por: Concepción Toledo

Líder LLLMX-Qroo

Coordinación Nacional de Líderes LLLMX

En nuestra pasada Asamblea anual, celebrada del 24 al 26 de abril, algunas compañeras terminaron su periodo del cargo y otras tomamos la estafeta. También algunas otras se integraron en los equipos de diferentes coordinaciones para apoyar y seguir dando vida y ánimo a La Liga de La Leche de México.

El esfuerzo, la entrega, el compromiso y el cariño dedicado a nuestra querida organización la han mantenido y fortalecido, las que tomamos cargo y las que nos integramos en la coordinación o el apoyo a algún departamento esperamos hacer lo nuestro.

Cada una de ustedes representa un pilar más para poder llegar a más madres y bebés, más lactancias, así vamos transformando las bases de nuestra sociedad.



Asamblea en Aguascalientes



Por: Alejandra Chávez

Líder LLLMX-Aguascalientes

La Asamblea Nacional de Líderes, realizada del 24 al 26 de abril en Aguascalientes, fue una experiencia profundamente enriquecedora tanto a nivel personal como organizacional. Durante estos días, cada coordinación presentó el trabajo realizado a lo largo del último año, compartiendo logros, retos y **proyectos desarrollados en beneficio de las mamás y la comunidad**. Asimismo, las coordinadoras que concluían su gestión propusieron a quienes podrían continuar con esta importante labor, dando paso también a las votaciones para presidencia y otras coordinaciones vacantes.



Aunque durante el proceso surgieron distintos puntos de vista respecto a la propuesta de algunos puestos, **la asamblea demostró que, a través del diálogo, la empatía y el respeto, es posible llegar a acuerdos que fortalezcan a la organización**. Esta experiencia me permitió comprender de manera más cercana cómo se vive una asamblea presencial, los desafíos que pueden surgir y la importancia de la comunicación para construir en conjunto.



Además, aprendí sobre la responsabilidad y preparación que implica formar parte de coordinaciones y puestos de mayor liderazgo, así como el **gran trabajo que existe detrás de cada área**. Escuchar las distintas propuestas y conocer las ideas que buscan implementarse me dejó una profunda admiración por el compromiso y la visión de cada participante. Sin duda, **fue una experiencia de aprendizaje, crecimiento e inspiración**.



Manual para líderes

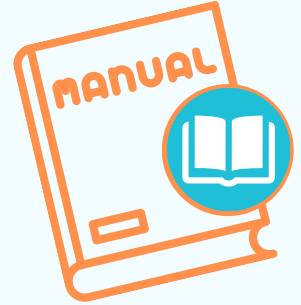


Por: Ana Isadora Bayardo Garcia

Líder LLLMX-Noroeste (Alberta, Canadá)

La lectura de este manual me permitió comprender con mayor profundidad la misión, organización y filosofía de La Liga de La Leche de México (LLLMX). Aunque ya conocía la labor de esta organización, el contenido del libro reforzó mi admiración por una organización internacional que busca acompañar a las madres mediante el apoyo de madre a madre, promoviendo una **experiencia de lactancia informada, respetada y acompañada**.

Uno de los aspectos que más llamó mi atención fue el origen de La Liga de La Leche. Conocer cómo Mary White y Marian Thompson identificaron la necesidad de apoyo entre las madres, me permitió reflexionar sobre la vigencia de muchos de los desafíos que enfrentan las familias actualmente. **Detrás de cada madre que expresa "me hubiera gustado amamantar, pero...", suelen existir dificultades, falta de información, presiones sociales o ausencia de apoyo oportuno.**



El manual destaca que **la información, la contención emocional y el apoyo; son pilares fundamentales para el éxito de la lactancia**. Esta idea ha permanecido vigente desde los inicios de la organización y continúa siendo respaldada por la experiencia de miles de madres alrededor del mundo. Las líderes desempeñan un papel fundamental al ofrecer escucha, comprensión y acompañamiento sin juzgar las decisiones de cada familia.

También valoré profundamente el énfasis que se da a la relación madre-bebé y a la importancia de **permanecer juntos desde el nacimiento**. La lactancia no se presenta únicamente como una forma de alimentación, sino también como una **herramienta de vínculo, seguridad y conexión emocional**.



Manual para líderes

Por: Ana Isadora Bayardo Garcia

Líder LLLMX-Noroeste (Alberta, Canadá)

A nivel personal, esta lectura me permitió recordar mi propia experiencia de lactancia. **El apoyo recibido por parte de LLLMX fue fundamental para superar dificultades y continuar amamantando a mis hijos.** Gracias al acompañamiento respetuoso y basado en la experiencia, pude encontrar confianza en mis capacidades como madre y continuar ofreciendo lactancia de la forma que resultó adecuada para nuestra familia.

Actualmente sigo amamantando a mi hijo de cinco años, una experiencia que me ha permitido comprender de manera profunda que **la lactancia trasciende la nutrición.** A esta edad, si bien, el pecho ya no representa la fuente principal de alimento, sí es un **espacio de conexión, consuelo, regulación emocional y seguridad.** A lo largo de estos años he podido observar cómo la lactancia ha fortalecido nuestro vínculo y le ha brindado una base de confianza para explorar el mundo. También me ha enseñado a escuchar sus necesidades emocionales y a respetar sus tiempos de desarrollo. Esta experiencia personal reafirma muchas de las enseñanzas presentes en el manual respecto a la importancia del apego, la cercanía y la capacidad de cada día madre-hijo para construir una relación de lactancia única, valiosa y significativa.



Finalmente, esta lectura fortaleció mi deseo de continuar formándome como futura líder de LLLMX. **Confirmó la importancia de acompañar a las madres desde la empatía, el respeto y la confianza, ayudándolas a enfrentar los obstáculos que puedan surgir en su camino.** Asimismo, la reflexión sobre los famosos "peros" que tantas veces aparecen en las historias de lactancia reforzó mi deseo de **contribuir a que más madres encuentren un espacio donde sean escuchadas, acompañadas y fortalecidas para tomar decisiones informadas y vivir su maternidad con mayor confianza y tranquilidad.**





Lupita, nueva líder

Por: María Guadalupe Martínez Frausto

Líder LLLMX-Aguascalientes

¡Hola! Mi nombre es María Guadalupe Martínez Frausto, tengo 33 años, soy fisioterapeuta y mamá de 2 pequeñas niñas. Soy una mujer comprensible, noble, muy sentimental, y apasionada por las relaciones interpersonales. Soy líder de la Liga de la Leche México recién acreditada.

Sobre mi historia de cómo me convertí en mamá, puedo decir que, desde que me enteré que estaba embarazada comencé a informarme y acudir a preparación prenatal, también asistí a grupos de la Liga de la Leche de México (LLLMX) por la recomendación de una amiga que ya había sido mamá.

Tuve dos partos humanizados y luego del nacimiento de mi primera hija **tuve complicaciones en mi lactancia por mastitis por una sobreproducción**. Fue un proceso muy difícil para mí y demasiado doloroso, era tan intenso el dolor que lloraba cuando me tocaba amamantar y decidí interrumpir mi proceso de lactancia. Cuando supe que estaba embarazada por segunda vez, continué preparándome desde la gestación y cuando por fin llegó mi bebé, tuve mucho miedo de que me ocurriera lo mismo que antes, no poder lactar a mi bebé, y que no pudiéramos disfrutar del proceso.

Sin embargo, **esta historia fue diferente como cada embarazo, parto y lactancia**. Esta vez no hubo mastitis y no había dolor, así que junto a mi bebé pudimos lograr una lactancia hermosa durante casi dos años. Fue una experiencia placentera y cómoda.

Mi formación como líder comenzó luego de mi segunda lactancia, Tere otra líder de LLLMX me invitó a formar parte. Esta invitación y el proceso difícil por el que pasé me motivó a comenzar mi proceso de acreditación.



Lupita, nueva líder

Por: María Guadalupe Martínez Frausto
Líder LLLMX-Aguascalientes

Además en Calvillo Aguascalientes, donde me encuentro, hay muy pocos profesionales con conocimientos de lactancia. **Las madres solo pueden acudir con ginecólogos o pediatras que no siempre tienen formación en lactancia.**

También es un lugar donde se contrastan los consejos tradicionales o familiares que muchas veces no tienen respaldo científico con la información sustentada.

Así mismo me motivó muchísimo ese apoyo tan cercano y amoroso que se da de líder a mamá, por que **las lideres también somos madres que pasamos por la experiencia de lactar a nuestro bebés.** ¡Es algo maravilloso y hermoso!.

Respecto a mi acreditación fue un proceso muy acogedor y único, me acredité en febrero de este año y todo el proceso fue enriquecedor. Poco antes de finalizar mi acreditación comencé a experimentar crisis de ansiedad sobre todo antes de mi *preview*. Sin embargo, **logré vencer ese miedo y angustia y proceder con mi camino, acreditándome con el apoyo de mi familia y las lideres de la Liga.**

Ahora que soy una líder, puedo decirles que la magnitud del trabajo de la LLLMX me sorprende y es increíble todo lo que hacemos. **Cada líder tiene un alto nivel de compromiso y su labor es extraordinaria.** El apoyo de líder a líder o de líder a mamá siempre se mantiene y eso es un verdadero trabajo en equipo, es como tener una segunda familia con mucho amor y apoyo incondicional.

Hoy como líder recalco que **la lactancia es un proceso maravilloso y que debe vivirse con apoyo.** El ayudar a otras madres a lograr una lactancia armoniosa es una gran satisfacción y que si tienes la oportunidad como mamá de acudir a los grupos de apoyo virtuales o presenciales podrás vivir esta experiencia de sentirte acompañada y comprendida. Y si quieres formarte como líder te animo a hacerlo, es una experiencia única y maravillosa, siempre estás acompañada con amor. **¡Es una de las experiencias más bonitas que he vivido!**





Entrevista a Martha Fragozo

Por: Teresa Ballesteros

Líder LLLMX-



Tuvimos una charla muy emocionante con **Martha Fragozo**, líder de la Liga de La Leche de México en Culiacán y que está entregando su puesto como Presidenta de la Organización.

Nos contó de los **logros de la organización** y como en esta ocasión el reto se convirtió en logro, fue muy emotivo ver como las líderes podemos ser un granito de apoyo para mamás pero como detrás de cada una de nosotras hay un **trabajo que a veces no se sabe** y que nos mantiene para seguir apoyando a más mamás.

Que como organización el tener que llevar a cabo algunos procesos puede tomarnos también mucho tiempo, mantenernos actualizadas.

De la dificultades y nuestras responsabilidades como líderes ahora donatarias y esto es una gran **transformación**.

El amor de Martha por la organización se nota y nos lo trasmite, su deseo.... Que todas podamos conocer bien la organización, para así, poder dar nuestro mayor apoyo a las mamis, y a la organización, que se vea nuestro valioso trabajo.

[¡Pincha aquí para ver la entrevista!](#)



Los estilos de apego y las habilidades de comunicación en el conflicto



Por: Guille Vázquez

Líder LLLMX-Morelos

Coordinación Habilidades de la Comunicación

La Liga de La Leche de México (LLLMX) tiene un estilo de comunicación muy especial que es un sello distintivo al exterior de nuestra organización, pues **construye un espacio seguro para la confianza, la contención y la empatía**. La escucha activa, las respuestas que generan conexión y las conversaciones difíciles son los tres módulos que nos proporcionan herramientas para comunicarnos hábilmente. Cuando ayudamos a madres, fluye la empatía y la escucha, florecen las conexiones y apoyamos exitosamente a madres, bebés y familias. Sin embargo, en muchos conflictos de esos nos encontramos levantando muros en lugar de abrir puertas y establecer acuerdos. ¿Qué puede interponerse entre nosotras con nuestras herramientas, y ese objetivo?

Una parte muy personal de cada ser humano es su **estilo de apego**, pero, ¿Qué es el estilo de apego y cómo puede este mecanismo afectar nuestra comunicación cuando nos enfrentamos a conversaciones difíciles, es decir, conflictos? El concepto del **estilo de apego**, fue desarrollado por el psicólogo inglés John Bowlby en 1969. Su teoría plantea que las experiencias tempranas con los cuidadores principales influyen profundamente en la **forma en que las personas regulan sus emociones, construyen relaciones y responden a situaciones de estrés o conflicto durante toda la vida**. Hay 4 tipos estilos de apego:

Apego seguro

Se desarrolla cuando los cuidadores responden de manera **consistente**, afectuosa y sensible a las necesidades del niño. Las personas con apego seguro suelen sentirse **dignas de amor y cuidado**, mantienen una comunicación abierta y honesta, pueden expresar vulnerabilidad y brindar apoyo emocional a otros.



Apego ansioso o ambivalente

Surge cuando el cuidado es **inconsistente** e impredecible. Las personas con este estilo suelen experimentar temor al **abandono**, necesidad intensa de cercanía emocional e **inseguridad** en sus relaciones. Frecuentemente buscan constante validación y pueden sentirse angustiadas ante la distancia emocional.



Apego evitativo

Se desarrolla cuando los cuidadores son emocionalmente **distantes** o poco afectivos. Como mecanismo de adaptación, la persona aprende a depender únicamente de sí misma. Aunque **suele parecer independiente**, puede tener dificultades para establecer intimidad emocional, expresar necesidades afectivas o aceptar apoyo de otros.



Apego desorganizado

Se relaciona con experiencias de abuso, negligencia o situaciones donde el cuidador representa simultáneamente seguridad y miedo. Las personas con este estilo suelen presentar dificultades para regular emociones, comportamientos contradictorios y problemas para establecer relaciones estables y saludables.



Nota: Este artículo se divide en dos partes. En la primera conoceremos sobre los diferentes estilos de apego y los comportamientos más comunes de quienes están influidos por ellos. En la segunda parte, que aparecerá en la siguiente edición del boletín, analizaremos cómo se ve afectada la comunicación en situaciones de crisis con cada uno de los estilos, y analizaremos lo que aporta a cada estilo de apego la Comunicación No Violenta (CNV).



Los estilos de apego y las habilidades de comunicación en el conflicto

Por: Guille Vázquez

Líder LLLMX-Morelos

Coordinación Habilidades de la Comunicación

Cada una de estas respuestas son un mecanismo de **adaptación del sistema nervioso para sobrevivir** en las condiciones prevalecientes durante la infancia.

Posiblemente ya hiciste un esbozo de tu estilo de apego, lo cual es lo primero a averiguar para empezar a transformar uno de los aspectos que incide en nuestra comunicación durante el conflicto.

Personalmente conocí sobre los estilos de apego en agosto de 2025. Descubrí que desarrollé el estilo de apego desorganizado. Muchas situaciones de mi vida empezaron a tener sentido, por ejemplo, lo incongruente que me sentía como Aspirante por querer ser respetuosa con mi hijo mayor, y lograrlo muchas veces, pero muchas otras estallar en ira y maltratarlo. También pude entender mi tendencia a quedarme callada y escuchar, la mayor parte de las veces, sin decir nada, aunque no estuviera de acuerdo. De la misma manera reconocí el motivo que me lleva a hacer todo rápido e impecablemente: buscar ser amada a través de lo que hago.



Quizás te angustie pensar cómo abordar tu caso,, o quizás es más preocupante para ti qué hacer para reparar los errores cometidos en la crianza de tus hijos. **En la Liga aprendí que siempre estamos a tiempo para restablecer el vínculo roto.** Fue mi formación como Aspirante la que me dio apertura para aprender a escuchar emociones intensas y convertirme en esa madre que había deseado: tomó dos años, pero logré construir un vínculo sólido y amoroso con mi hijo mayor y por supuesto, mi hijo pequeño lo aprendió desde la panza. Ya con mis hijos adolescentes, conocí la Comunicación No Violenta (CNV), y **a mirarme a mí y a otros sin juicios**, en lugar de ponerme en lugar de víctima. Y aunque ya llegue a las 5 décadas, sé que todavía falta y que estoy a tiempo.



En resumen, los estilos de apego son una respuesta para intentar **mantenernos a salvo** e influyen en nuestras relaciones durante nuestra vida. Ciertamente los tres apegos disfuncionales generan sufrimiento y es un reto superarlos. Sin embargo, las prácticas de varios profesionales de la salud muestran que **es posible aprender a gestionarlos de manera diferente a través de herramientas como la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) y la autorregulación emocional.** Siempre estamos a tiempo de transformar nuestros patrones y cultivar una manera sana de comunicarnos y relacionarnos.

Nota: Este artículo se divide en dos partes. En la primera conoceremos sobre los diferentes estilos de apego y los comportamientos más comunes de quienes están influidos por ellos. En la segunda parte, que aparecerá en la siguiente edición del boletín, analizaremos cómo se ve afectada la comunicación en situaciones de crisis con cada uno de los estilos, y analizaremos lo que aporta a cada estilo de apego la Comunicación No Violenta (CNV).



El otro Arte Femenino de Amamantar

Madre amamantando a su hijo frente al espejo

Kitagawa Utamaro)

(Japón 1797)



Hay imágenes que perduran en el tiempo con una sorprendente cercanía.

En esta estampa japonesa, Kitagawa Utamaro retrata más que a una madre que atiende a su bebé en su hogar. Retrata la **intimidad** de este acto celebrando la belleza que hay en la vida **cotidiana** y los **vínculos** que se construyen en los gestos más sencillos.

Además de un testimonio del Japón del siglo XVIII, esta obra nos muestra la humanidad de la maternidad y la lactancia. Dejando de lado idealizaciones y dramatismos. Nos muestra el **cuidado**, de bebé y mamá, como un acto de **presencia, amor y encuentro**.

Conceptos que están presentes y forman parte crucial del espíritu que inspira nuestros **espacios de acompañamiento**: ofrecer a cada madre apoyo, confianza y la libertad de vivir su maternidad de manera auténtica e íntima.





VIVE LA EXPERIENCIA DE
AMAMANTAR Y CRIAR
APOYADA



EN LOS CÍRCULOS DE
LACTANCIA
DE



Liga de La Leche
México

APOYANDO LACTANCIAS
DESDE HACE MÁS DE 50 AÑOS