

Píldoras de autocuidado: salud y bienestar en todas las etapas del ciclo vital como mujeres

EPISODIO 2, INFANCIA

DIÁLOGOS DE NOSOTRAS CON ROSA MACIPE, PEDIATRA

Muy buenas, bienvenidas y bienvenidos al episodio dos de esta edición de *Píldoras de Bienestar*; yo estoy aquí para acompañarte, soy Carmen Rived Ranz, psicóloga, y en este 2023 un año más, y este ya es el cuarto, con la casa de la mujer del Servicio de Igualdad del Ayuntamiento de Zaragoza, hemos decidido impulsar este podcast sobre Autocuidado como mujeres, para conmemorar el día de la salud de las mujeres, que se celebra a nivel internacional el 28 de mayo. Hoy vamos a abordar el tema del cuidado en la etapa de la infancia, una responsabilidad que está en los adultos que cuidan; en este episodio vamos a escuchar qué dice la medicina y la psicología sobre qué se tiene que tener en cuenta. Para ello hemos invitado a este diálogo a Rosa Macipe, que es pediatra en el centro de salud San Pablo de Zaragoza, y responsable de pediatría comunitaria del centro de salud, y a la que por mi parte admiro hace tiempo.

Para comenzar hemos pensado que es importante contar qué se hace desde pediatría en los centros de salud, es decir, vamos a dialogar sobre cómo se trabaja y qué esperar, y también qué podemos aportar nosotras cuando nos acercamos a estos espacios de salud, es decir, cómo colaborar como pacientes cuando vamos a los centros, para realmente “empoderarnos” y responsabilizarnos de nuestra salud, y en el tema que nos ocupa hoy, cómo atender y cuidar, y sobretodo promover, la salud de las niñas de nuestro entorno.

Además, un ámbito realmente importante, y en el que Rosa es especialista como responsable, es la Pediatría Comunitaria, y al ser un tema más bien desconocido por parte de la población vamos a hablar sobre ello; queremos aportar algunas ideas y especialmente experiencias que se hayan llevado a cabo para promover la salud de la infancia, por ejemplo en forma de cortos, para poder sugerir a la gente que nos escuche y trabaje en este ámbito otras maneras de intervenir con la comunidad, y a la comunidad otras formas de participar.

Abordando concretamente la etapa vital que nos ocupa en este podcast, la infancia es una etapa de numerosos cambios físicos y psicológicos (siempre bajo la responsabilidad de los adultos de alrededor) y creemos que es fundamental conocerlos para estar atentas y cuidarlos y promover un crecimiento sano en las niñas, por eso definimos con Rosa lo que es la infancia y qué cambios se van a ir sucediendo a nivel fisiológico, siempre desde un enfoque general, y teniendo en cuenta que cada niña tiene su propio ritmo de crecimiento. Desde el ámbito psicológico ponemos el foco en algo que afecta a la salud emocional y son los mensajes que reciben de quiénes son, de lo que se espera de ellas, de cómo deberían ser, etc., porque esto va a ir creando desde muy pequeñas su autoconcepto, y de ahí cómo se van a mirar y cuidar, e incluso relacionar con las demás personas, el resto de su vida. Algunos adultos se empeñan en saber qué es lo mejor para las niñas sin tener en cuenta que ellas tienen en sí mismas la capacidad de aprender, de decidir, de sentirse, de equivocarse... y lo que es importante es que se sientan acompañadas a escucharse, a confiar en ellas, a que pueden decidir, a que pueden equivocarse... Dentro de un marco saludable, y este marco lo ponemos los adultos que les acompañamos poniendo límites y cuidando la comunicación sin juicios y con presencia, pero permitiendo que ellas experimenten escoger qué ropa ponerse, qué música escuchar, qué actividades hacer, expresar cómo se sienten... lo que es importante es crear el clima de

confianza en casa para dialogar de todo ello, porque si tienen una persona de referencia que les sostiene y acompaña, pueden confiar, preguntar, dudar, experimentar, equivocarse, aprender, etc.

Otro asunto importante en esta etapa de la vida como mujeres es cómo acompañar la llegada a la menarquía, y queremos hablar sobre lo qué dice la pediatría y qué se tiene en cuenta, para poder tenerlo en cuenta. Es un tema que socialmente ha sido un tabú durante años pero afortunadamente está dejando de serlo, pasando a ser algo de lo que se habla con mayor naturalidad y del que tenemos libros y cuentos maravillosos que podemos usar para explicarlo a los más peques, tanto niñas como niños. Es importante vivirlo como algo propio y no como una patología, y por supuesto restar la carga añadida con frases como la de “ya eres mujer” que se solía decir, pues afecta y condiciona terriblemente (es importante desterrar-la, ya que es sólo un concepto y puede pesar en la identificación de las chicas) y por ejemplo hablar del uso de compresas orgánicas para familiarizarse con su menstruación, para poder conocer el proceso y a ellas en el, e incluso de bragas menstruales, y también los tampones si así lo deciden. Lo más importante es abordar el tema con naturalidad.

Muchísimas gracias por tus aportaciones Rosa

Y gracias también a ti por escucharnos, ojalá que este podcast te haya gustado y quieras recomendarnos. Te esperamos en el siguiente podcast en el que hablaremos de la mujer en la etapa de la adolescencia; mientras te sugiero que fomentes las risas, el baile, los abrazos y el juego con las niñas de tu alrededor, es más que saludable, para ellas y también para ti.

Hasta pronto