



UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA



FACULTAT DE BELLES
ARTS DE SANT CARLES

UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

Facultad de Bellas Artes

Mías, tuyas, nuestras: un viaje de transformación personal

Trabajo Fin de Grado

Grado en Bellas Artes

AUTOR/A: Gallego Marquino, Esther

Tutor/a: Pleguezuelos Rodríguez, María Isabel

CURSO ACADÉMICO: 2022/2023

RESUMEN

Este trabajo final de grado se va a centrar fundamentalmente en la creación y en el diseño de un libro basado en una experiencia personal. El proyecto con un marcado carácter teórico pretende poner en valor el papel de las mujeres en la sociedad, así como de la maternidad: es decir, de la complejidad sociológica de la maternidad que ha suscitado un cambio en los últimos años, ha despertado la sensibilidad y la concienciación sobre el proceso vital más importante en la vida de las mujeres y hombres.

Este proyecto de libro ilustrado para jóvenes madres pretende ofrecer respuestas y poner en valor todo lo aprendido durante años en el Grado en Bellas Artes de la Universitat Politècnica de Valencia, en materia de diseño, ilustración, dibujo.

PALABRAS CLAVE: diseño editorial, ilustración, maternidad, sociología, mujer.

ABSTRACT

This final degree project will focus fundamentally on the creation and design of a book based on a personal experience. The project, with a marked theoretical character, aims to value the role of women in society, as well as motherhood: that is, the sociological complexity of motherhood that has led to a change in recent years, has awakened sensitivity and awareness of the most important vital process in the lives of women and men.

This illustrated book project for young mothers aims to offer answers and value everything learned over the years in the Degree in Fine Arts at the Polytechnic University of Valencia, in terms of design, illustration, drawing.

KEYWORDS: editorial design, illustration, maternity, sociology, woman.

AGRADECIMIENTOS

A mis padres y a Oscar, por el amor y cariño, por toda la paciencia, y por el apoyo inagotable. A mi hermana y mi cuñado, por resolver todas mis dudas. Sin ellos no lo habría podido lograr.

A mis amigas de la uni, por enseñarme que se puede querer lo que no ves. A Sandra, por ser mi hermana pequeña, siempre.

A Maribel, por poner la fe que necesitaba en el proyecto.

A Chloe, por ser mi pequeña musa para siempre.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	6
2. OBJETIVOS Y METODOLOGÍA	7
3. MARCO TEÓRICO	8
3.1. MATERNIDAD Y LACTANCIA	8
3.2. LA REPRESENTACIÓN DE LA LACTANCIA MATERNA EN EL ARTE	9
3.2.1. La virgen de la leche	10
3.2.2. Más allá de la divinidad	13
4. REFERENTES	18
4.1. REFERENTES CONCEPTUALES	18
4.1.1. Somos de leche, Alba Padró, Anna Baquero	19
4.1.2. La fiesteta, Miriam Tirado y Joan Turu	19
4.2. REFERENTES ARTÍSTICOS	20
4.2.1. María Hesse	20
4.2.2. Rachel ignotofsky	20
4.2.3. Agustina Guerrero	21
4.2.4. Paula Cheshire	21
4.2.5. Ana Oncina	21
4.2.6. Yehuda y Maya Devir	22
5. PRODUCCIÓN ARTÍSTICA	23
5.1. TRABAJOS ANTERIORES	23
5.1.2. El momento perfecto	23
5.2. MÍAS, TUYAS, NUESTRAS	23
5.2.1. Diseño de personajes	24
5.2.2. Hilo conductor y estructura	24
5.2.3. De la vivencia a la imagen	25
5.2.4. Resultados	27
6. CONCLUSIONES	30
7. BIBLIOGRAFÍA	31
8. RELACIÓN DE IMÁGENES	32
9. ANEXO	34

1. INTRODUCCIÓN

Este trabajo es un viaje artístico a través de los ojos de una madre primeriza y la transformación tanto física como personal que supone la maternidad. Además, se pretende hacer un trabajo defensor del papel de la mujer como madre y, sobretodo, la lactancia materna exclusiva. La mayor motivación para llegar a esta idea y realizarla es la propia experiencia personal.

Se ha realizado un proyecto con el fin de englobar los conocimientos, habilidades y competencias adquiridos a lo largo de los cuatro cursos del Grado en Bellas Artes en la Universidad Politécnica de Valencia. Se han puesto en práctica los conocimientos adquiridos tras haber cursado diversas asignaturas durante la formación académica de la Facultad de Bellas Artes como *Narrativa secuencial: cómic; Morfología Estética; Anatomía; y Teoría de la Ilustración y el Diseño Gráfico*.

Por un lado, la parte práctica y artística de este proyecto es un cómic compuesto por escenas y situaciones imaginadas, llevadas a un punto más humorístico, basadas en hechos reales. Por otro lado, antes de embarcarme en este proyecto hemos visto necesario enmarcar y fundamentar el trabajo en una breve investigación en torno a la representación de la maternidad. Un breve recorrido que de alguna manera nos ayudará en la propuesta y búsqueda de referentes artísticos.

Para concluir esta memoria, destacar que se ha hecho un repaso autocrítico y reflexivo donde se ha meditado sobre los objetivos inicialmente marcados, así como de las finalidades que queríamos conseguir con dicho trabajo. De igual manera se ha valorado aquellos objetivos y finalidades que si que se han cumplido, junto con los aspectos que se podrían mejorar.

2. OBJETIVOS Y METODOLOGÍA

Este trabajo de fin de grado (TFG) de carácter eminentemente práctico tiene como objetivo principal realizar un proyecto editorial, un libro donde se muestre una experiencia propia. La idea principal es que las ilustraciones cuenten, de una manera secuencial y evolutiva, dicha experiencia personal en la maternidad y la lactancia materna, y en segundo lugar, desarrollar una memoria escrita, de un marcado estudio teórico, con la que poder justificar el recorrido y desarrollo del trabajo práctico. Lo que más nos interesa es buscar las posibilidades narrativas que nos pueden ofrecer las imágenes y como nos puedan transportar a pequeños momentos de una manera positiva y humorística.

Respecto a los objetivos de la parte teórica de este trabajo, lo que se pretende es, además de analizar todos los aspectos que configuren el proyecto en general, hacer una búsqueda, a través de la historia del arte, de obras en las que se muestre y tengan como tema principal la lactancia materna o el acto de amamantar. Las fuentes utilizadas para obtener los resultados de esta búsqueda varían entre libros de texto y el archivo web.

En la metodología de este proyecto, la cual analizaremos con detalle más adelante, es muy importante la primera parte del proceso en la que se realiza un *brainstorming*: una búsqueda y listado de los momentos que se pretenden ilustrar. También se crea el hilo argumental del proyecto, y se diseñan los dos personajes principales y los bocetos compositivos de las escenas que le darán forma. Dentro de este proceso se encuentra, también, un trabajo de investigación sobre las diferentes técnicas de color y estilos de ilustración que se pueden emplear para conseguir un estilo gráfico que funcione con el tema y el concepto, y que, además, nos guste. Además, se realiza una búsqueda de la fuente que se empleará para el texto en la maquetación final. Dicho texto, que acompañan a las escenas, se integrará gráficamente mediante globos/bocadillos. Una vez concluido el proceso anterior se lleva a cabo, de manera digital, el entintado y coloreado de todas las composiciones con el estilo de ilustración escogido.

Más que el resultado técnico de las ilustraciones y la maquetación, lo que más nos interesa es la búsqueda de la secuencia narrativa, las posibilidades que nos ofrecen las ilustraciones y qué nos pueden contar.

3. MARCO TEÓRICO

3.1. MATERNIDAD Y LACTANCIA

Poner en valor el papel de la lactancia materna en una sociedad moderna y trabajadora es una parte fundamental de este trabajo. La maternidad forma parte de nosotras, forma parte de la humanidad. Pero nunca ha venido con un manual de instrucciones. Las mujeres han tenido que saber qué hacer y cómo actuar ante la situación a lo largo de los siglos. Pero a diferencia de nuestras antepasadas, en pleno siglo XXI, es importante entender la situación en la que se mira, hoy en día, a la maternidad.

En nuestra sociedad ser madre, querer cuidar de los hijos y desear postergar la vida laboral está muy mal visto, y en muchas ocasiones nos vemos obligadas a renunciar a alguno de estos o, peor aun, nos vemos obligadas a ocuparnos de todos a la vez y además tener éxito en todos ellos.¹

Como dice el párrafo que acabamos de citar, vivimos tiempos en los que se mira a la maternidad con miedo, como si ser madre privara a la mujer de muchas cosas a las que ha intentado aspirar a lo largo su la vida. Ya no solo se trata de enfrentarse a la gestación y crianza de un bebé, si no, también a unos estudios, a un trabajo, a una vida social... Para muchas mujeres ser madre supone más un sacrificio que una experiencia.

Si nos fijamos mejor, también hay cosas que hace cien años eran normales y que ahora están prohibidas.²

Para entender el punto de partida de este trabajo, tenemos que remontarnos a la forma en la que hemos crecido y mirado de cara a la maternidad. Desde hace ya bastantes décadas en la sociedad que vivimos reina *la cultura del biberón*. Si preguntamos a nuestras madres, tías, e incluso cada vez más, a nuestras abuelas casi todas nos dirán que alimentaron a sus hijas e hijos con leche artificial; existen muchos prejuicios contra la lactancia que en lugar de disminuir, parecen aumentar con el paso del tiempo.

Gracias a la vida por darme la oportunidad de vivir una experiencia de crecimiento personal tan bonita.³

¹ PADRÓ, Alba. *Somos la leche*. Grijalbo.

² GONZALEZ, Carlos. *Bésame mucho: Criar a tus hijos con cariño y respeto*. Espasa, p 114.

³ MORENO, Carmen. *Hipnoparto: preparación para un parto positivo*. Autopublicado, p 100.

3.2. LA REPRESENTACIÓN DE LA LACTANCIA MATERNA EN EL ARTE



Fig. 1. Papiro egipcio.

Conocer y entender de donde venimos es casi igual o más importante que saber hacia donde vamos. Nos cuesta mucho encontrar fotografías de las mujeres de nuestra familia amamantando; en el pasado; — y permítanme esta expresión coloquial — en la época de nuestras abuelas era muy difícil que un momento así se pudiese immortalizar (una sociedad post-guerra, franquista católica, etc.) Y en la época de nuestras madres, pocas nos daban el pecho, y las que lo hacían, lo hacían poco tiempo y con una visión de la lactancia como un acto doméstico y privado.

Así que la mejor manera, y la más importante, para enfrentarnos a este trabajo de manera visual es haciendo un recorrido través de la historia del arte hasta llegar a nuestros tiempos.

Nos interesa conocer el papel de la lactancia materna en el arte, cuya representación inicial estuvo reservada puramente a representaciones mitológicas. Es a partir del siglo XIX, cuando se empieza a representar la lactancia desde un punto de vista y un entorno más cotidiano e íntimo.

Todas las culturas de la Antigüedad hacen referencia a una diosa madre lactante, desde las culturas mesopotámicas hasta la hindú. En el Arte Egipcio ya se representaba a Isis amamantando a Horus, y en el arte Griego a Hera amamantando a Hércules. En el mito de Hera y Hércules, se cuenta que la leche derramada de Hera formó la vida láctea. Este mito también fue representado en el Barroco por pintores de la talla de Giordano, Tintoretto o Rubens, que más adelante mostraremos.



Fig. 2. Hera amamantando a Hércules. Cerámica griega.

En la tradición cristiana se habla de la *Gruta de la Leche*, un lugar que estaría situado en Belén en el que la Virgen mientras le daba el pecho a Jesús, derramó una gota de leche materna que cayó sobre una roca, volviéndose blanca. Así es pues, que la representación de la Virgen amamantando al niño Jesús ha estado presente en el arte casi desde los inicios. En el cubículo de la *Velatio* de la catacumba de Priscila (Roma), se encontró un fresco del siglo II en el que la Virgen sentada acerca al Niño a su pecho. Se considera una de las *Virgenes de la leche* más antiguas, sino la primera.



Fig. 3. Virgen de la leche de las catacumbas de Priscila. Fresco. Circa 224 d.C.

3.2.1. La virgen de la leche

En este apartado vamos a analizar y a hacer un breve estudio de las obras de arte en las que aparece la figura de la Virgen María como madre lactante.

En estas obras, María amamantando al Niño representa un acto místico; convertida en madre de todos los cristianos, los amamanta, como hizo con su hijo. En casi todas ellas se la representa sentada o de pie, con un rostro melancólico, ofreciéndole el pecho al Niño. A veces se les representa acompañados, pero también pueden aparecer solos. En las representaciones más antiguas, ella completamente vestida, le ofrece el pecho al Niño, o este coge el pecho de su Madre directamente para succionarlo. Más tarde, el pecho está representado de tal forma que, a penas se entrevé por una hendidura en el vestido de la virgen. En el siglo XV la representación del pecho de la Virgen se vuelve más explícita.



Fig. 5. Anónimo Veneciano. *La Virgen de la Humildad con ángeles y un donante*. Temple y oro sobre tabla. 68,8 x 56,7 cm. Hacia 1360.



Fig. 4. Jaume Serra. *La Virgen de Tobed*. Temple sobre tabla. 161,4 x 117,8 cm. Hacia 1359-1362



Fig. 6. Anónimo flamenco. *La virgen, de pie, dando de mamar al Niño*. Óleo sobre tabla, 27,7 x 20,2 cm. Hacia 1530.

En *La Virgen de la Humildad con ángeles y un donante* o *La Virgen de Tobed*, obras del siglo XIV, podemos observar la poca representación del pecho, visualizando tan apenas un resquicio de piel del que mama el Niño. Casi dos siglos después entre los primitivos flamencos el tema fue muy generalizado y aportaron a la historia del arte variantes iconográficas con respecto a la Virgen; en *La virgen, de pie, dando de mamar al Niño*, ya se representa el pecho de una manera más visible, descubierto. Pero esta idea iconográfica fue desterrada de los templos por considerarse inconveniente y poco decente, la iglesia solo permite las representaciones en las que el Niño está mamando directamente y no las que juguetea con el pecho de su madre.⁴

⁴ Aunque el tema se difundió por América y continuó estando presente en la devoción popular, no se considera decorosa esta actitud en la Virgen y la Iglesia solo permite aquellas imágenes en las que el Niño está mamando, no en las que juguetea con el pecho materno: MARTÍNEZ-BURGOS GARCÍA, Palma (1990): pp. 252-253.



Fig. 7. Jan Van Eyck. *Virgen de Lucca*. Óleo sobre tabla. 65,5 x 49,5 cm. 1436



Fig. 8. Van Orley. *La virgen de la leche*. Óleo sobre tabla. 54 x 30 cm. Hacia 1520.

En el siglo XV, la pintura Gótica se independiza del muro y los artistas buscan ofrecer al espectador unas imágenes religiosas llenas de humanismo. En la *Virgen de Lucca*, del pintor flamenco Van Eyck, vemos a la Virgen y al Niño en un escenario muy diferente a las obras mencionadas anteriormente. Con María sentada en un ostentoso trono, las figuras se encuentran en un espacio cerrado, excesivamente estrecho.

Más tarde, el fenómeno cultural del Renacimiento⁵ no supuso un corte drástico entre la época medieval y el renacer de la cultura clásico, si no que fue un proceso que se produjo de forma gradual. Se puede definir como una restauración de los temas, de los principios y de las características formales de la Antigüedad Clásica, pero con un componente profundamente cristiano. El arte cobra valor de ciencia, y de ahí la necesidad de representación del espacio. Esto se ve muy claro en *La Virgen de la leche* de Van Orley, representada de pie amamantando al Niño, bajo un arco de medio punto y al fondo cinco ángeles.

El Barroco⁶, estuvo marcado por una crisis que contrasta la fe en la razón y el optimismo de los tiempos del renacimiento, es por eso que el arte de esta época está rodeado de un gran pesimismo convirtiéndose así en un arte expresionista y una manera de mostrar el poder: desaparece la pintura de altar y se reduce la mitológica. La iglesia propiciaba un nuevo tipo de arte que cumpliera con eficacia una función propagandística. Aunque *La virgen de la leche* seguirá presente en algunas obras, dependiendo la situación la representación será distinta, mostrando una clara evolución en la sociedad y en la pintura.



Fig. 9. Alonso Cano. *La Virgen de la leche*. Óleo sobre lienzo. 166 x 109 cm. Entre 1657 y 1660.



Fig. 10. Orazio Gentileschi. *Detalle: Descanso de la huida de Egipto*. Óleo sobre lienzo. 166 x 109 cm. 1628.

⁵ El concepto Renacimiento procede de la obra de Vasari, *Vidas de Pintores, escultores y artistas famosos*, al tomar como modelo la *rinascita* de la Antigüedad Clásica.

⁶ Época histórica o estilo artístico-cultural con origen a finales del siglo XVI en Roma y desarrollado posteriormente en el XVII y parte del XVIII en toda Europa.

Es interesante comparar estas dos obras barrocas: *La Virgen de la leche* de Alonso Cano y *Descanso de la huida de Egipto* de Gentileschi. La primera, aunque en un notorio estilo barroco, se nos muestra a la Virgen ofreciéndole pecho al Niño, sentada, siendo el centro de la composición y resaltando así su postura divina, como se había estado representando hasta ahora. En cambio en la segunda obra, se nos muestra a una *Sagrada Familia* muy cercana a la realidad, más allá de ser representados como seres divinos, dando resultado a una escena familiar y enternecedora.

Grandes pintores como Rembrandt y Rubens han representado a la Virgen María como madre lactante, pero ambos en imágenes más reales, íntimas y cotidianas, alejadas de los signos divinos.



Fig. 11. Rembrandt. *Sagrada familia*. Óleo sobre tabla. 1648.



Fig. 12. Rubens. *Maria lactans*. Óleo sobre tabla. 1614.

3.2.2. Más allá de la divinidad

Dejando atrás *La Virgen de la Leche*, analizaremos a continuación algunas obras del resto de la historia del arte en las que la mujer y la lactancia son las absolutas protagonistas.

Durante el Barroco, además de retratos a la Virgen y el Niño, se realizaron múltiples obras alegóricas de otras divinidades lactantes, como por ejemplo el mito de Hera y Hércules, el cual hemos mencionado anteriormente en la primera parte de este análisis. Las mencionadas obras son de gran interés para nuestro trabajo práctico, fuertemente vinculadas a una de las escenas ilustradas.

Sin embargo, para este apartado nos interesa destacar, dos imágenes el retrato barroco *Luis XIV y su nodriza* de Charles Beaubrun, vemos a un futuro Rey Sol siendo amamantado por su *ama de cría*⁷, una escena poco natural y rígida, a diferencia de *Madre con niño* de Grebber, que nos muestra a una madre amamantando a su bebé mientras lee un libro. Dos escenas, que tan solo se llevan una década, muy distintas.



Fig. 13. Rubens. *La vía láctea*. Óleo sobre lienzo. 1636/37.



Fig. 14. Giordano. *Venus, Cupido y Marte*. Óleo sobre lienzo. 1663.



Fig. 15. Charles Beaubrun. *Louis XIV y su nodriza*. Óleo sobre lienzo. 1640.



Fig. 16. Charles Pieter de Grebber. *Madre con niño*. Óleo sobre lienzo. 1630.

Más tarde, en el siglo XVIII el arte se mueve entre dos estilos: conviviendo un arte aristocrático y cortesano, el Rococó, con el estilo Neoclásico⁸ más expresivo de la burguesía. El Neoclásico es una defensa de la superioridad del arte clásico (griego), que se consideraba como *lo bello*. La búsqueda de obras neoclásicas en las que aparezca la mujer amamantando a un niño no ha sido sencilla: podemos

⁷ Hasta que no se inventó una alternativa mejor, como la leche de fórmula y los biberones, aquellas mujeres que no querían dar el pecho a sus hijos contrataban los servicios de otra mujer para que los amamantase.

⁸ El Neoclasicismo se difunde a escala internacional a través de las academias, que contribuyeron a que la escultura, la pintura y la arquitectura dejaran de ser oficios mecánicos para convertirse en nobles artes liberales. El artista ya no es artesanal, sino profesional.

encontrar algunas obras que representan a la mujer de sociedad de la época amamantando, nodrizas amamantando y obras que representan mitos clásicos.



Fig. 18. Grabado del siglo XVIII, autor y procedencia desconocidas.



Fig. 17. Natoire. La Tierra amamantando a Triptolème. Óleo sobre tela. 1734 – 1741.

Sin duda, el siglo XIX es el gran siglo de las grandes transformaciones. En la pintura, se comienzan a utilizar más asiduamente técnicas variadas como el oleo, las acuarelas, los grabados y las litografías.

A diferencia de la obra de Beaubrun mencionada anteriormente, Marguerite Gérard nos muestra en su obra *La Nodriz*, al inicio del siglo XIX una escena mucho más natural, en la que la madre acompaña a la nodriza en el acto de amamantar a su hijo, en una escena que refleja cotidianidad.

Es interesante destacar el caso de la obra *Caridad* de Ingres, con el fascinante estilo del autor, nos muestra en un *boceto* para vidrieras, una alegoría a la Caridad, con cuatro niños, amamantando a uno de ellos.



Fig. 19. Marguerite Gérard. Madre con niño. Óleo sobre lienzo. 1802.



Fig. 20. Ingres. Caridad. Cartón para las vidrieras de la capilla de San Fernando. 1842.

En esta investigación sobre la representación de la lactancia materna en la historia del arte, consideramos que el siglo XIX es el más rico en cuanto a contenido se refiere⁹. Existe un gran salto de un siglo a otro y esto se ve muy reflejado en esta 'temática'. La maternidad se refleja ahora como lo que es: algo cotidiano e íntimo, más allá del estatus social. En este periodo vemos tanto a madres de clase social alta como a madres de sociedad baja amamantar a sus hijos: todas tienen en común la ternura y el cariño empleados en el acto. *Maternidad* de Charles West Cope es una pintura de mediados de siglo, totalmente distinta a lo que se ha estudiado anteriormente, transmite paz, calma y refleja el momento madre-hijo a la perfección. Por otro lado, otra obra con el mismo nombre que la citada anteriormente, *Maternidad* de Gambogi, nos muestra una escena parecida, donde la ternura y el cariño son los protagonistas de la escena, aunque esta vez en una clase social inferior. Clases sociales muy distintas y sin embargo, puramente iguales.



Fig. 21. Charles West Cope. *Maternidad*. Óleo sobre tabla. 1845.



Fig. 22. Elin Gambogi. *Maternidad*. Óleo sobre lienzo. 1893.



Fig. 23. Kitagawa Utamaro. *Madre dando el pecho*. Estampa. S.XVIII.

A mediados del siglo XIX llegó a Europa la estampa japonesa, influyendo sobretudo a los impresionistas. El pintor japonés Kitagawa Utamaro ya reflejó en sus estampas, durante el siglo XVIII, la figura de la mujer como madre lactante.

Una figura que nos gustaría destacar es la de Mary Cassatt, aunque vinculada al Impresionismo, a finales del siglo XIX y principios del XX, practica una pintura mucho más personal que nos ha brindado muchas obras como *Jeanne amamantando a su bebé* o *Rose dando el pecho a su hijo*; dos pasteles muy parecidos en composición, brillantes a nivel técnico y temático. Muchas de las obras de la artista, sobretudo las realizadas en la época de 1890, reflejan de una manera espléndida la lactancia materna y el amor materno-filial. Aunque

⁹ El Romanticismo y el Impresionismo movimientos artísticos que marcaron el siglo XIX.

Cassatt renunció a ser madre para vivir su carrera artística al máximo, es una de las mejores artistas en lo que a lactancia materna se refiere.



Fig. 25. Mary Cassatt. *Jeanne amamantando a su bebé*. Pastel. 1907 - 1908.



Fig. 24. Mary Cassatt. *Rose dando el pecho a su hijo*. Pastel. 1900.

Con el postimpresionismo se recupera la importancia del dibujo y su expresividad. Este periodo nos ha regalado obras como *Hortensia dando el pecho a Paul* de Cezanne o *Maternidad* de Picasso.



Fig. 27. Paul Cezanne. *Hortensia dando el pecho a Paul*. Óleo sobre lienzo. 1872.

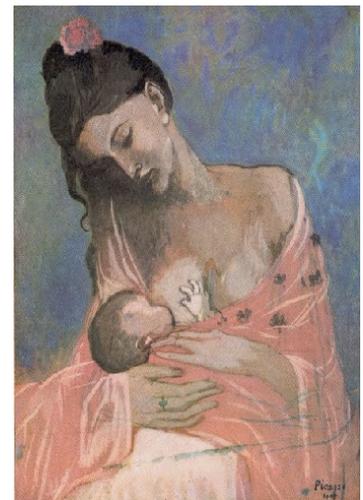


Fig. 26. Pablo Picasso. *Maternidad*. Óleo. 1901.

Tamara de Lempika también reflejó el acto de amamantar, de una forma elegante y tierna, en una escena donde la mujer y el bebé abarcan toda la superficie del cuadro.



Fig. 28. Tamara de Lempicka.
Maternidad. Óleo sobre madera. 1928.

Esta investigación a través de la historia del arte nos ha sido un gran descubrimiento. Un tema muy interesante que parece estar en las sombras. La lactancia materna es uno de los pilares del mundo y ha quedado inmortalizado a través de la evolución del hombre y de la sociedad gracias al arte.

Es interesante destacar la increíble obra *Milk* de la artista contemporánea Helene Knoop, un autorretrato del que la artista ha afirmado: «*La eterna imagen de una mujer y un niño siempre me ha fascinado; pero no me afectó directamente hasta que no me convertí en el motivo. En la pintura estamos mi primer hijo y yo. De hecho, la pinté mientras le daba el pecho. El color del fondo tenía que ser el del sentimiento; un blanco verdoso brillante en contraste con la palpitante piel. Se trata de un estado muy físico, de ahí la falta de objetos en la imagen.*»



Fig. 29. Helene Knoop. *Milk*. Óleo sobre lienzo.

4. REFERENTES

4.1. REFERENTES CONCEPTUALES

En un punto muy importante para este proyecto, más allá de la propia experiencia personal, están los libros que de alguna manera nos aportaron información sobre la lactancia materna: qué es y qué nos podemos encontrar. A continuación haremos un breve comentario personal al respecto.

[...] se establece un diálogo entre la madre y su hijo, un placentero diálogo sin palabras.¹⁰

Sin estos referentes no podría haber experimentado el éxito en la lactancia materna exclusiva durante los primeros meses de vida de mi hija, ni el éxito de la lactancia tras un año y medio dándole el pecho. Lo más importante era entender que de la teoría a la práctica hay mucho camino y en ocasiones, estamos solas en el proceso.

“El lactante humano no tiene sentido como individuo aislado, sino en contacto con el cuerpo de la madre.¹¹

Leer libros sobre maternidad me abrió un camino de conocimiento, ya que, aunque durante mucho tiempo había oído hablar de lactancia materna, partía, desde un punto de desconocimiento importante. Las citas que en su día anote, ahora las vuelvo a leer y no puedo decir nada más que son muy certeras.

Durante el embarazo escuché múltiples veces que dar el pecho era “prácticamente imposible” porque nadie te ayuda. Pero gracias a estas lecturas reveladoras, entendí que lo importante era, además de informarse y preguntar, tomarse las cosas con calma y siempre desde el lado positivo. Este proyecto es el reflejo de ese positivismo. Por supuesto, ha habido momentos en los que quería tirar la toalla, no ha sido un camino fácil, más bien lo contrario. El postparto y la lactancia materna exclusiva pueden ser una montaña rusa de emociones que en ocasiones han hecho que esté a punto de desbordarme. Pero lo importante ha sido recordar todas aquellas citas positivas y motivadoras marcadas en los libros, no perder el foco de aquello que quería lograr.

¹⁰ GOMEZ PAPÍ, Adolfo. *El poder de las caricias: crecer sin lágrimas*. Espasa, p 135.

¹¹ GOMEZ PAPÍ, Adolfo. *El poder de las caricias: crecer sin lágrimas*. Espasa, p 164.

Ser conscientes de que podemos elegir entre pensar de manera positiva o negativa en todos los aspectos de nuestra vida determinará como afrontamos el día a día y nuestra experiencia.¹²

4.1.1. *Somos de leche, Alba Padró, Anna Baquero*

Descubrir la figura de Alba Padró ha sido muy revelador a nivel personal. Aunque la principal influencia para este proyecto está en su libro *Somos la leche: dudas, consejos y falsos mitos sobre la lactancia*, queremos destacar que la experta en lactancia ha publicado un álbum ilustrado llamado *Somos de leche*, en el que celebra la lactancia a través de los ojos de una curiosa niña que acaba de convertirse en hermana mayor.

A través de los ojos de Gala, la hermanita mayor, nos responde preguntas sobre la lactancia: de donde sale la leche, a que sabe y qué *superpoderes* tiene.



Fig. 30. Alba Padró, Anna Baquero. *Somos de leche*.



Fig. 31. Alba Padró, Anna Baquero. *Fragmento: Somos de leche*.

4.1.2. *La fiesTETA, Miriam Tirado y Joan Turu*

Este cuento es un gran referente en cuanto a normalización y visibilidad de la lactancia se refiere. La fiesTETA es un cuento sobre el destete que contiene unas ilustraciones de lo más expresivas y divertidas de la mano de Joan Turu. Como el cuento mencionado anteriormente, está enfocado para niñas y niños, en este caso concreto para aquellos lactantes que tienen que decir adiós a la teta. La vida son etapas y todo tiene su fin.

¹² MORENO, Carmen. *Hipn parto: preparación para un parto positivo*. Autopublicado. P 95.



Fig. 32. Miriam Tirado, Joan Turu. La fiesteta.



Fig. 33. Miriam Tirado, Joan Turu. Fragmento: La fiesteta.

4.2. REFERENTES ARTÍSTICOS

4.2.1. María Hesse

María Hesse (Sevilla, 1982) es una de las ilustradoras españolas más reconocidas de nuestros días.

Con una gran producción artística y editorial, de su obra nos interesa el estilo de maquetación de algunas páginas de sus biografías. A pesar de que tiene un estilo un poco distinto a lo que buscamos, el de sus obras biográficas, como *Frida Kahlo: Una Biografía*, nos sirve de referencia con respecto al estilo utilizado para la relación de texto-imagen.



Fig. 34. María Hesse. Doble página del libro Frida Kahlo: Una biografía. 2017

4.2.2. Rachel Ignotofsky

Rachel Ignotofsky (Nueva Jersey, 1989) es una ilustradora y diseñadora gráfica americana. Su obra se caracteriza en transformar la información densa en algo divertido y accesible.

De su obra nos atrae el estilo artístico, la composición, el color y sobretodo el hecho de querer que la información sea divertida y accesible para el lector. Su libro *Mujeres en el arte* nos ha sido de gran inspiración para este proyecto, tanto de manera técnica como de manera artística.



Fig. 35. Rachel Ignotofsky. Mujeres en el arte. 2020

4.2.3. Agustina Guerrero

Agustina Guerrero (Cachabuco, Argentina, 1982) es una ilustradora y diseñadora gráfica asentada en Barcelona.

Para este proyecto, lo que más nos interesa y atrae de esta artista, es su personaje *La Volátil*, un alter ego de la autora, con la que relata sus vivencias en pequeñas viñetas con tono humorístico. Hemos analizado con detalle su libro *La volátil. Mamma Mia!*, fuertemente vinculado con este proyecto, ya que relata, en pequeñas escenas cómicas, su experiencia durante el todo embarazo.



Fig. 36. Agustina Guerrero. Página del libro *La Volátil. Mamma mia!*. 2015

4.2.4. Paula Cheshire

Paula Cheshire (Galicia, 1993) es una ilustradora freelance. En 2023 ha obtenido el Premio Antifaz a Autora Revelación por su cómic *El duelo*.

Sus ilustraciones han sido una inspiración indiscutible para este proyecto. Principalmente el estilo artístico y narrativo presente en sus pequeñas viñetas para redes sociales; en ellas plasma experiencias y situaciones personales (indagando en la salud mental) con carácter humorístico.

Los dos cómics de la autora: *Me das ansiedad* y *El duelo* son dos de los principales referentes para este proyecto. El primero, un libro autoeditado, es un recopilatorio de viñetas dedicadas a la ansiedad. El segundo, publicado por Fangogamia, es un cómic que trata los sentimientos personales y las fases de duelo que pasó tras la muerte de su madre.

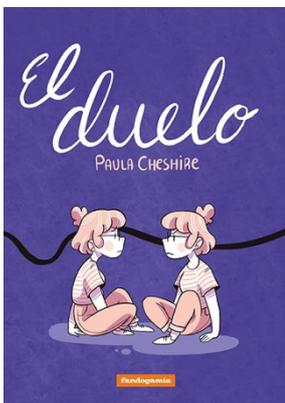


Fig. 38. Paula Cheshire. *El duelo*. 2022

4.2.5. Ana Oncina

Ana Oncina (Elda, 1989) es una ilustradora y autora de cómics que se hizo un hueco en el mundo del cómic en 2014 con *Croqueta y Empanadilla*, en el que relata escenas reales de pareja a través de estos curiosos y carismáticos personajes.

Es una de nuestras principales referente para este proyecto. De su obra nos interesa tanto su estilo artístico (ilustración y color), como su estilo narrativo, destacando sus viñetas y tiras para redes sociales y Patreon, y su cómic *Los F*cking 30*: un relato, a través de viñetas, en el que la autora nos compara, de



Fig. 37. Ana Oncina. Viñeta para RRSS

una manera desenfadada y divertida, cómo se veía al cumplir los treinta y como es en realidad.

4.2.6. *Yehuda y Maya Devir*

Yehuda (Jude) y Maya Devir son una pareja de Israel, ambos dibujantes de cómics, célebres por ilustrar escenas de su día a día en sus redes sociales; primero como pareja y más tarde como padres.

De su serie de cómics *One of those days* nos interesan principalmente el Volumen 3 y el Volumen 4. En ellos cuentan la vida de ambos, primero junto a su hija y luego con su segundo hijo.



Fig. 39. Yehuda y Maya Devir.
Fragmento de *One of those days*. Vol.3

5. PRODUCCIÓN ARTÍSTICA

En cuanto a los aspectos técnicos del proyecto y como lo hemos desarrollado, se ha de destacar que hemos escogido un estilo de ilustración fresco y dinámico.

5.1. TRABAJOS ANTERIORES

La realización de este trabajo no podría haberse llevado a cabo sin la revisión de un proyecto anterior, en el cual ya se había trabajado con este concepto. Así que, inevitablemente se trata de un proyecto consecuente del trabajo que, en adelante, describiremos.

El interés por el libro ilustrado/cómic surgió en el segundo curso del grado dentro de la asignatura Técnicas y Expresión Pictórica, en la que realizamos un trabajo final sobre una pequeña historia inventada o reinterpretada. Más tarde, en tercer curso, cursé Morfología estética, cuyo proyecto final fue similar y finalmente, en cuarto curso realicé Narrativa Secuencial: Cómic, que sirvió para consolidar mi pasión por la ilustración y por contar historias.



Fig. 40. Esther Gallego Marquino. Viñetas para *El momento perfecto*. 2022.

5.1.2. *El momento perfecto*

El momento perfecto es el nombre del proyecto final de la asignatura Narrativa Secuencial: Cómic. La idea surgió tras el nacimiento de mi hija; me encontraba en pleno postparto y la mejor que podía hacer en esos momentos era relatar mis vivencias como madre primeriza. La idea de “ilustrar” estas vivencias llevaba en mi cabeza incluso desde antes de que naciese, y pude llevarla a cabo.

En este proyecto no solo representaba las situaciones relacionadas con la lactancia materna, si no también con la nueva maternidad en general: cambiar pañales, momento baño, simplemente contemplar a mi bebé, etc.



Fig. 41. Esther Gallego Marquino. Viñetas para *El momento perfecto*. 2022.

5.2. MÍAS, TUYAS, NUESTRAS

El título de este proyecto *Mías, tuyas, nuestras* se refiere, ni más ni menos, a los pechos femeninos o, coloquialmente hablando, a las *tetas*. Es un resumen y un concepto de lo que el libro ilustrado nos muestra: “*eran mías, ahora son tuyas y son nuestras*”.

Éramos hijos y ahora somos padres. Han pasado tantos años, pero tan poco tiempo, que a veces nos sorprendemos con los papeles cambiados. De pronto vemos nuestra propia infancia y a nuestros propios padres con una nueva luz. Miramos a nuestros hijos y nos preguntamos qué día, qué frase, qué aventura quedarán grabadas en su memoria para siempre; qué dolores quedarán clavados en su alma y qué alegrías guardará como un tesoro.

Los días más felices de su hijo están por venir. Dependen de usted.¹³

El objetivo de este proyecto no es representar una realidad fielmente, si no dibujar lo que se ve y lo que no se ve, es decir, lo que se siente, desde una perspectiva positiva y cómica.

5.2.1. Diseño de personajes

En primer lugar, se ha escogido ilustrar el proyecto de manera digital (en este caso con el programa para *iPad Procreate*). Se han diseñado los dos personajes principales de manera que por un lado tenemos al personaje *Mami*, a la cual se le ha asignado una paleta de colores dinámica y llamativa. Y por otro lado tenemos a *Peque*, cuya paleta de colores es cálida y complementaria a la de *Mami*.

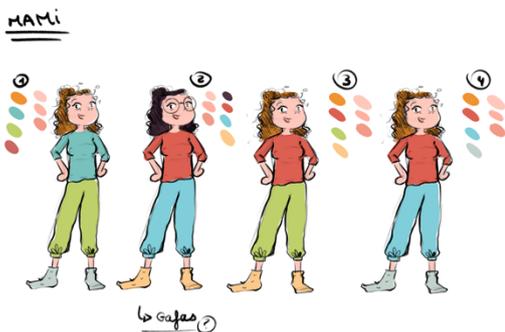


Fig. 43. Esther Gallego Marquino. *Diseño de personajes.*
2022-23

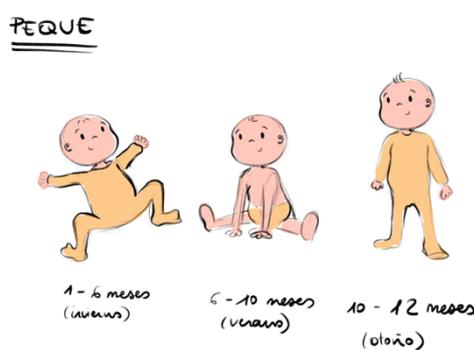


Fig. 44. Esther Gallego Marquino. *Diseño de personajes.* 2022-23.



Fig. 42. Esther Gallego Marquino. *Diseño de personajes.* 2022-23.

5.2.2. Hilo conductor y estructura

¹³ GONZALEZ, Carlos. *Bésame mucho: Criar a tus hijos con cariño y respeto.* Espasa. p 237.

maquetaremos las ilustraciones respetando la estructura mencionada anteriormente.

En segundo lugar se ha escogido el estilo de las páginas, eligiendo poner un recuadro con los vértices redondeados para los enunciados en aquellas escenas que sean necesarias. En este punto decidimos no numerar las páginas. También se han diseñado los títulos que acompañaran el enunciado de cada una de las partes.

Para la portada y contraportada se han diseñado, expresamente para ellas, dos ilustraciones y un título. En el caso de la portada queríamos que se resumiera en un solo vistazo de qué va el libro y qué se va a ver. Y en el caso de la contraportada, buscamos una ilustración que en gran medida, representara lo que significa este proyecto, pero sabiendo que es una ilustración que quizá se ve menos. Para diseñar el estilo título se ha utilizado Adobe Illustrator. Se ha escogido una paleta de colores que están en armonía con la paleta de colores de ambos personajes.



Fig. 47. Esther Gallego Marquino. Bocetos. 2022-23.

5.2.4. Resultados

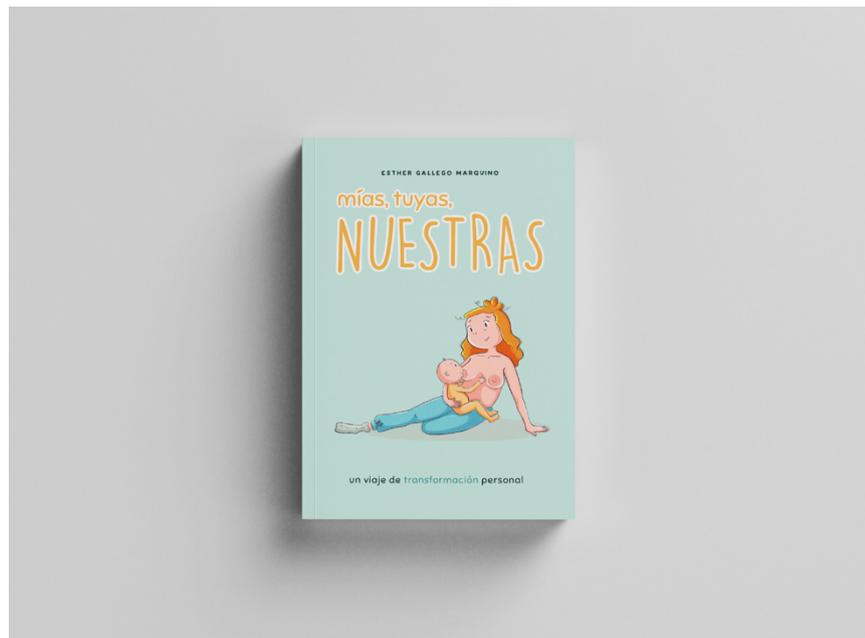


Fig. 48. Montaje digital de los resultados del libro impreso.



Fig. 49. Montaje digital de los resultados del libro impreso.



Fig. 50. Montaje digital de los resultados del libro impreso.

6. CONCLUSIONES

Valorando los objetivos y los puntos de interés que se querían desarrollar en este proyecto, consideramos que hemos cumplido con la gran parte de las metas marcadas, quedando satisfechas con el trabajo realizado.

En cuanto a la reproducción del libro ilustrado/cómic consideramos que los resultados han sido técnicamente óptimos. Este libro nos ha supuesto todo un reto. Ha sido la primera vez que nos hemos enfrentado a algo así y creemos que hemos podido afrontarlo bien y hemos aprendido mucho durante el camino. Hemos intentado que la narración tuviese coherencia y hiciera, incluso en aquellas ilustraciones en las que no es necesario el texto. Hemos intentado llevar el libro a lo máximo posible, a un lugar cálido, a una atmósfera de cariño y afecto, estando orgullosas del resultado. Este proyecto nos ha enseñado a ser consciente de lo que realmente supone la metodología de trabajo y saber qué es prioritario en el trabajo a realizar. Se ha trabajado desde un punto muy meditado, consciente y seguro, y nos hemos adaptado a los cambios y complicaciones que han podido surgir en el proceso. Se considera que este proyecto artístico no debe terminar aquí, seguiremos analizando las escenas de nuestro día a día que podemos ilustrar.

Respecto a la memoria, consideramos que el concepto y las ideas principales han sido expuestos de la manera más clara y sencilla posible. Ha sido un proceso de investigación muy revelador, nos ha hecho ver mucho más allá y nos ha descubierto todo un camino de posibilidades que, a fin de cuentas, siempre han estado ahí. A través de este recorrido también hemos podido asimilar aquellos conocimientos que hemos ido adquiriendo a lo largo de los años mientras cursábamos el Grado en Bellas Artes (Universitat Politècnica de València - UPV).

Ha sido un aprendizaje constante; ha habido errores y también aciertos. Pero sobre todas las cosas, se ha abierto un abanico de ideas y motivación para proyectos futuros.

7. BIBLIOGRAFÍA

- CALDAS, Sara. La paleta perfecta para diseño gráfico e ilustración. Barcelona: Hoaki Books, 2021.

- FERRER, Sandra. El arte de ser madre. Blog online: <http://el-arte-de-ser-madre.blogspot.com/>.

- GÓMEZ PAPÍ, Adolfo. El poder de las caricias: crecer sin lágrimas. Barcelona: Espasa, 2010.

- GONZÁLEZ, Carlos. Bésame mucho: criar a tus hijos con cariño y respeto. Barcelona: Espasa, 2012.

- GUERRERO, Agustina. La volátil: Mamma mía!. Barcelona: Lumen, 2015.

- ONCINA, Ana. Los f*cking 30: reflexiones de una inadaptaada como tú. Barcelona: Zenith, 2019.

- PADRÓ, Alba. Somos la leche: dudas, consejos y falsos mitos sobre la lactancia. Grijalbo, 2020.

- RODRÍGUEZ PEINADO, Laura. La virgen de la leche. Revista Digital de iconografía medieval. Universidad complutense de Madrid: 2013.

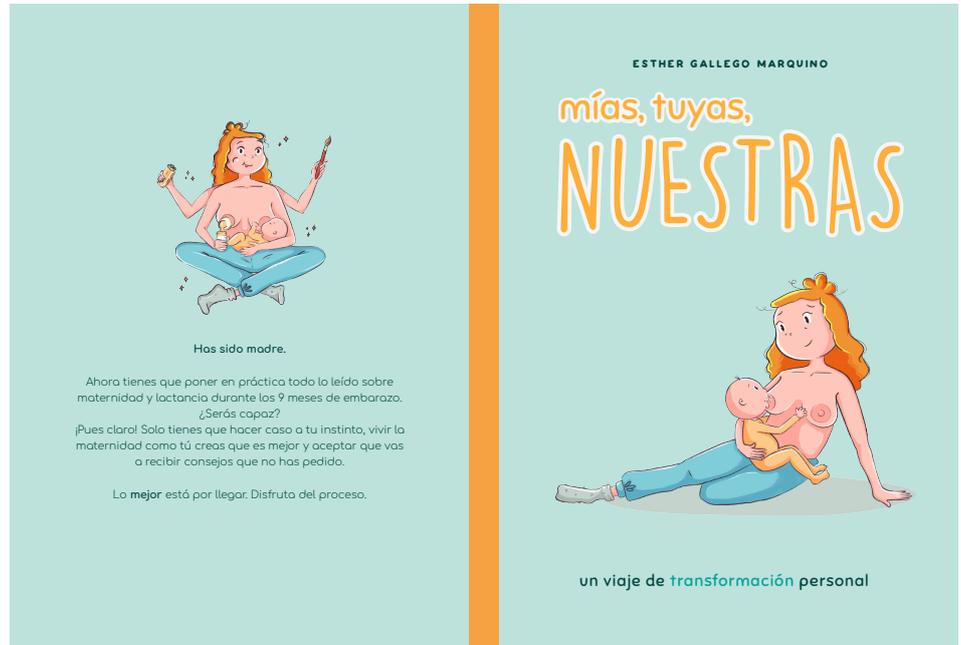
Disponible en línea: https://www.ucm.es/data/cont/docs/621-2013-11-21-virgen_de_la_leche_laura_rodriguez.pdf

8. RELACIÓN DE IMÁGENES

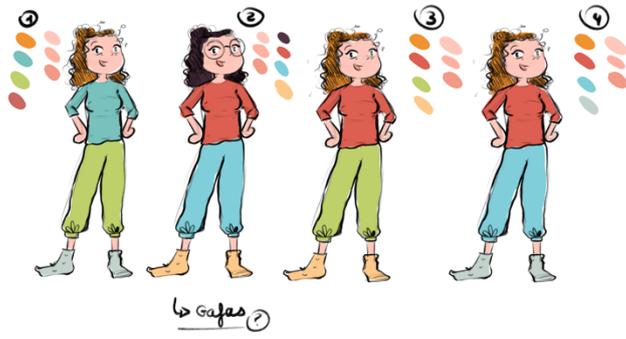
FIG. 1. PAPIRO EGIPCIO.	9
FIG. 2. HERA AMAMANTANDO A HÉRCULES. CERÁMICA GRIEGA.	9
FIG. 3. VIRGEN DE LA LECHE DE LAS CATACUMBAS DE PRISCILA. FRESCO. CIRCA 224 D.C.	9
FIG. 4. JAUME SERRA. LA VIRGEN DE TOBED. TEMPLE SOBRE TABLA. 161,4 X 117,8 CM. HACIA 1359-1362	10
FIG. 5. ANÓNIMO VENECIANO. LA VIRGEN DE LA HUMILDAD CON ÁNGELES Y UN DONANTE. TEMPLE Y ORO SOBRE TABLA. 68,8 X 56,7 CM. HACIA 1360.	10
FIG. 6. ANÓNIMO FLAMENCO. LA VIRGEN, DE PIE, DANDO DE MAMAR AL NIÑO. ÓLEO SOBRE TABLA, 27,7 X 20,2 CM. HACIA 1530.	10
FIG. 7. JAN VAN EYCK. VIRGEN DE LUCCA. ÓLEO SOBRE TABLA. 65,5 X 49,5 CM. 1436 11	
FIG. 8. VAN ORLEY. LA VIRGEN DE LA LECHE. ÓLEO SOBRE TABLA. 54 X 30 CM. HACIA 1520.	11
FIG. 9. ALONSO CANO. LA VIRGEN DE LA LECHE. ÓLEO SOBRE LIENZO. 166 X 109 CM. ENTRE 1657 Y 1660.	11
FIG. 10. ORAZIO GENTILESCHI. DETALLE: DESCANSO DE LA HUIDA DE EGIPTO. ÓLEO SOBRE LIENZO. 166 X 109 CM. 1628.	11
FIG. 11. REMBRANDT. SAGRADA FAMILIA. ÓLEO SOBRE TABLA. 1648.	12
FIG. 12. RUBENS. MARIA IACTANS. ÓLEO SOBRE TABLA. 1614.	12
FIG. 13. RUBENS. LA VÍA LÁCTEA. ÓLEO SOBRE LIENZO. 1636/37.	13
FIG. 14. GIORDANO. VENUS, CUPIDO Y MARTE. ÓLEO SOBRE LIENZO. 1663.	13
FIG. 15. CHARLES BEAUBRUN. LOUIS XIV Y SU NODRIZA. ÓLEO SOBRE LIENZO. 1640.	13
FIG. 16. CHARLES PIETER DE GREBBER. MADRE CON NIÑO. ÓLEO SOBRE LIENZO. 1630.	13
FIG. 17. NATOIRE. LA TIERRA AMAMANTANDO A TRIPTOLÈME. ÓLEO SOBRE TELA. 1734 – 1741.	14
FIG. 18. GRABADO DEL SIGLO XVIII, AUTOR Y PROCEDENCIA DESCONOCIDAS.	14
FIG. 19. INGRES. CARIDAD. CARTÓN PARA LAS VIDRIERAS DE LA CAPILLA DE SAN FERNANDO. 1842.	14
FIG. 20. MARGUERITE GÉRARD. MADRE CON NIÑO. ÓLEO SOBRE LIENZO. 1802.	14
FIG. 21. CHARLES WEST COPE. MATERNIDAD. ÓLEO SOBRE TABLA. 1845.	15
FIG. 22. ELIN GAMBONI. MATERNIDAD. ÓLEO SOBRE LIENZO. 1893.	15
FIG. 23. KITAGAWA UTAMARO. MADRE DANDO EL PECHO. ESTAMPA. S.XVIII.	15
FIG. 24. MARY CASSATT. ROSE DANDO EL PECHO A SU HIJO. PASTEL. 1900.	16
FIG. 25. MARY CASSATT. JEANNE AMAMANTANDO A SU BEBÉ. PASTEL. 1907 - 1908.	16
FIG. 26. PABLO PICASSO. MATERNIDAD. ÓLEO. 1901.	16
FIG. 27. PAUL CEZANNE. HORTENSIA DANDO EL PECHO A PAUL. ÓLEO SOBRE LIENZO. 1872.	16
FIG. 28. TAMARA DE LEMPICKA. MATERNIDAD. ÓLEO SOBRE MADERA. 1928.	17
FIG. 29. HELENE KNOOP. MILK. ÓLEO SOBRELLENZO.	17
FIG. 30. ALBA PADRÓ, ANNA BAQUERO. SOMOS DE LECHE.	19
FIG. 31. ALBA PADRÓ, ANNA BAQUERO. FRAGMENTO: SOMOS DE LECHE.	19
FIG. 32. MIRIAM TIRADO, JOAN TURU. LA FIESTETA.	20
FIG. 33. MIRIAM TIRADO, JOAN TURU. FRAGMENTO: LA FIESTETA.	20
FIG. 34. MARÍA HESSE. DOBLE PÁGINA DEL LIBRO FRIDA KAHLO: UNA BIOGRAFÍA. 2017	20
FIG. 35. RACHEL IGNOTOFSKY. MUJERES EN EL ARTE. 2020	20
FIG. 36. AGUSTINA GUERRERO. PÁGINA DEL LIBRO LA VOLÁTIL. MAMMA MIA!. 2015 21	
FIG. 37. ANA ONCINA. VIÑETA PARA RRSS	21

FIG. 38. PAULA CHESHIRE. <i>EL DUELO</i> . 2022	21
FIG. 39. YEHUDA Y MAYA DEVIR. FRAGMENTO DE ONE OF THOSE DAYS. VOL.3	22
FIG. 40. ESTHER GALLEGO MARQUINO. VIÑETAS PARA <i>EL MOMENTO PERFECTO</i> . 2022.	23
FIG. 41. ESTHER GALLEGO MARQUINO. VIÑETAS PARA <i>EL MOMENTO PERFECTO</i> . 2022.	23
FIG. 44. ESTHER GALLEGO MARQUINO. <i>DISEÑO DE PERSONAJES</i> . 2022-23.	24
FIG. 42. ESTHER GALLEGO MARQUINO. <i>DISEÑO DE PERSONAJES</i> . 2022-23.	24
FIG. 43. ESTHER GALLEGO MARQUINO. <i>DISEÑO DE PERSONAJES</i> . 2022-23.	24
FIG. 45. ESTHER GALLEGO MARQUINO. <i>BOCETO</i> . 2022-23.	25
FIG. 46. ESTHER GALLEGO MARQUINO. <i>BOCETO</i> . 2022-23.	25
FIG. 47. ESTHER GALLEGO MARQUINO. <i>BOCETOS</i> . 2022-23.	26
FIG. 48. MONTAJE DIGITAL DE LOS RESULTADOS DEL LIBRO IMPRESO.	27
FIG. 49. MONTAJE DIGITAL DE LOS RESULTADOS DEL LIBRO IMPRESO.	28
FIG. 50. MONTAJE DIGITAL DE LOS RESULTADOS DEL LIBRO IMPRESO.	29

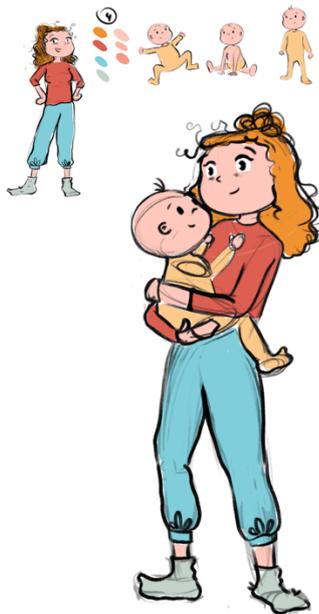
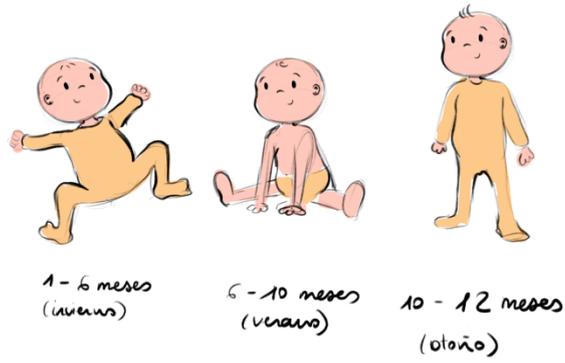
9. ANEXO



MAMI



PEQUE



mías, tuyas,
NUESTRAS
un viaje de transformación personal

Para **Chloe**, el amor de mi vida.



≧ introducción ≦

Al poco de convertirme en mamá leí en redes sociales una frase que decía algo así como “Si me conociste antes de ser madre, ahora que soy mamá ya no me conoces”.

Miré al frente y me di cuenta de que realmente era cierto... yo misma me estaba volviendo a conocer.

Ser madre ha sido y está siendo el viaje más transformador que viviré jamás. Cuando me quedé embarazada sabía que mi vida iba a cambiar. Aunque sólo pensaba en el modo de vida. Nunca imaginé que iba a cambiar tanto por fuera como por dentro.

ANTES



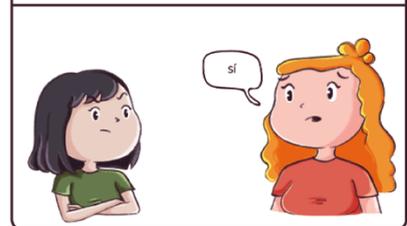
DESPUÉS



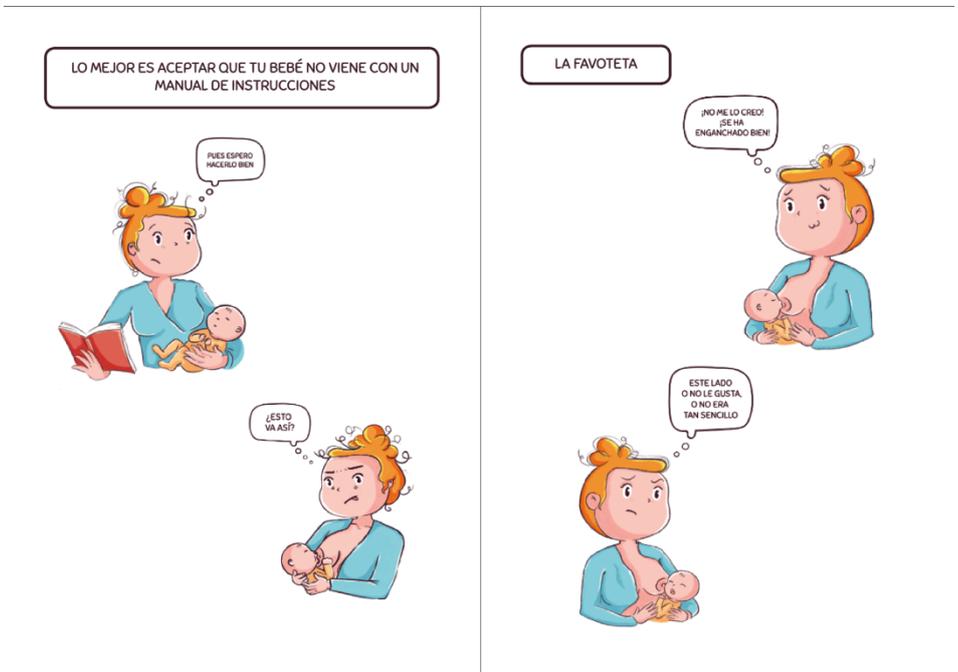
LLEGA EL EMBARAZO Y TAMBIÉN PREGUNTAS Y CONSEJOS DE SEÑORAS AUTODENOMINADAS EXPERTAS



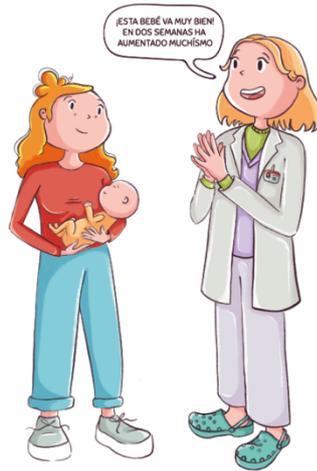
YO HABIÉNDO LEÍDO LIBROS SOBRE LACTANCIA Y MATERNIDAD EN LOS QUE ACONSEJAN QUE LO MEJOR ES PEDIR AYUDA A LOS EXPERTOS (MATRONAS, PEDIATRAS, ETC.)



el postparto
y la lactancia



Y DESPUÉS DE TODO EL ESFUERZO...



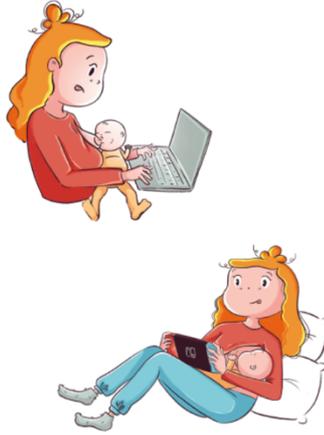
CONSEGUIDO!



LA TETA NO ENTIENDE DE HORAS...



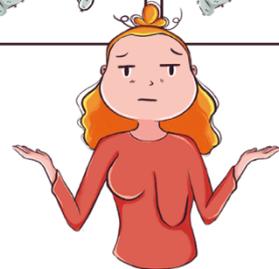
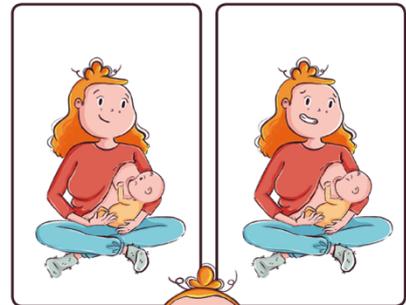
... NI DE MOMENTOS



CUANDO LLEVA 3 HORAS SIN TOMAR



CUANDO SE DUERME TOMANDO SOLO DE UNA TETA





CUANDO POR FIN CONSIGUES QUE SE DUERMA...



LO QUE VEO



LO QUE VE



24 HORAS, 7 DÍAS A LA SEMANA



A LOS DOS MESES PENSANDO QUE ESTO ERA LO PEOR QUE PODÍA PASAR...



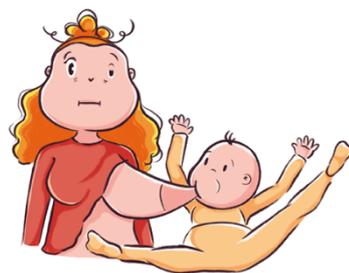
el tetasutra

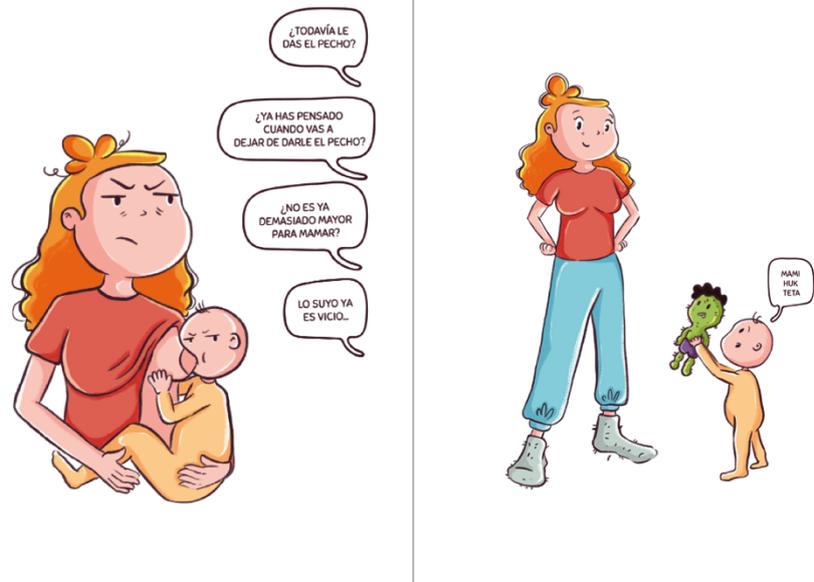
... Y DE PRONTO, HA PASADO UN AÑO Y EMPIEZA EL VERDADERO RETO DE LA LACTANCIA





PARA TU BEBÉ, ERES DE GOMA







ANEXO I. RELACIÓN DEL TRABAJO CON LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE DE LA AGENDA 2030

Anexo al Trabajo de Fin de Grado y Trabajo de Fin de Máster: Relación del trabajo con los
Objetivos de Desarrollo Sostenible de la agenda 2030.

Grado de relación del trabajo con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).

Objetivos de Desarrollo Sostenible	Alto	Medio	Bajo	No procede
ODS 1. Fin de la pobreza.				
ODS 2. Hambre cero.				
ODS 3. Salud y bienestar.				
ODS 4. Educación de calidad.				
ODS 5. Igualdad de género.				
ODS 6. Agua limpia y saneamiento.				
ODS 7. Energía asequible y no contaminante.				
ODS 8. Trabajo decente y crecimiento económico.				
ODS 9. Industria, innovación e infraestructuras.				
ODS 10. Reducción de las desigualdades.				
ODS 11. Ciudades y comunidades sostenibles.				
ODS 12. Producción y consumo responsables.				
ODS 13. Acción por el clima.				
ODS 14. Vida submarina.				
ODS 15. Vida de ecosistemas terrestres.				
ODS 16. Paz, justicia e instituciones sólidas.				
ODS 17. Alianzas para lograr objetivos.				

Descripción de la alineación del TFG/TFM con los ODS con un grado de relación más alto.



**Anexo al Trabajo de Fin de Grado y Trabajo de Fin de Máster:
Relación del trabajo con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la agenda 2030.**