

LUNWERG
EDITORES

Beatriz Millán

Una Madre
en la Ciudad

Píldoras de realidad cotidiana



Ilustrado por *vireta*

A la venta el 26 de abril de 2018



Una Madre en la Ciudad

Píldoras de realidad cotidiana

Beatriz Millán – Ilustrado por Vireta

- A Beatriz Millán su primera hija le llegó arrasando, llevándose por delante todo lo que ella era, o creía ser, y haciendo que se reinventase para encontrar con el tiempo una versión mejorada de sí misma: «Más cansada y más crítica, con sueño de más y prejuicios de menos».
- **Una madre en la ciudad** lanza a las mujeres el mensaje de que no están solas, y les sugiere cómo buscar su forma de disfrutar de la maternidad. Beatriz Millán comparte en este libro sus experiencias desde el embarazo hasta el comienzo del cole, pasando por las riñas de hermanas, los viajes familiares, el fomento de la lectura, el porteo, la lactancia y sus experiencias de parto: el hospitalario de su primera hija y el parto en casa de la segunda.
- Beatriz aporta sentido común y una visión realista, positiva y empática con la que la mayoría de las madres se sentirán identificadas. Píldoras de realidad cotidiana que invitan a vivir la maternidad de manera relajada para poder disfrutar de una etapa tan intensa como fugaz: los primeros años de nuestros hijos.
- Apasionada de la literatura infantil y descubridora de lugares *family friendly* en Madrid, Millán ya es una referente para muchas mujeres: miles de ellas siguen su blog desde donde relata su día a día en la gran ciudad junto a sus dos hijas, de 4 y 7 años. Ilustrado por *Vireta*, es un libro perfecto para todas las madres.

El regalo perfecto para el día de la madre

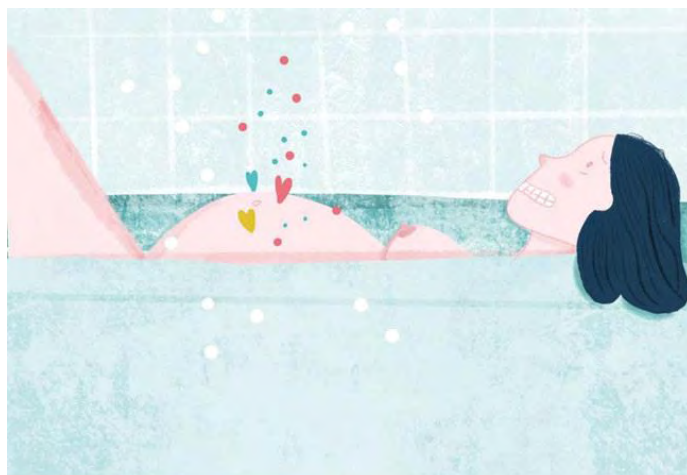
La maternidad de Beatriz Millán

(Introducción)

*“La maternidad me llegó en 2010 y, como para la mayoría, supuso un huracán que puso patas arriba el mundo que me rodeaba y me hizo comenzar un proceso de autodescubrimiento, de metamorfosis interna y de olvidar todas las certezas que tenía hasta entonces para emprender un nuevo camino de aprendizaje. **El jarro de agua fría más grande tras el parto fue darme cuenta de lo solas que estamos las madres, especialmente en las ciudades, donde el entorno es más impersonal y menos amable con las familias y donde salir a la calle con un bebé supone una carrera de obstáculos.** La falta de espacios para compartir la crianza con otras mujeres y para encontrar en ellas apoyo emocional, algo tan imprescindible durante los primeros meses de maternidad, hizo que buscara esos lazos en los foros de internet, los blogs y las redes sociales.*



***Ese mundo virtual que por regla general consideramos frío y despersonalizado me ofreció, desde el primer momento, la comprensión y el apoyo de mujeres que habían pasado o estaban pasando por mi misma situación.** Me regaló información, experiencias, consuelo, tranquilidad y mucho amor, aunque fuera en la distancia. Ocho años después, sigo en contacto con la mayoría de esas mujeres y puedo decir que tengo la gran suerte de haber «desvirtualizado» a muchas de ellas y de seguir teniéndolas como amigas. **Al poco tiempo de nacer Martina, me uní de manera más activa a ese mundo virtual que había conseguido que mi maternidad fuera menos solitaria y creé mi propio blog para volcar mis reflexiones con respecto a mi manera de criar y para compartir mis lugares favoritos de Madrid, consejos para recorrer la ciudad con niños y mi pasión por la literatura infantil.** En estas páginas he intentado plasmar mi experiencia de ocho años como madre y así recopilar de algún modo parte del contenido que he compartido en el blog y en las redes desde mi punto de vista personal”.*



Algunos temas sobre maternidad que se tratan en este libro

El parto en casa

Beatriz parió a su segunda hija en casa. Lo decidió en el proceso de parto de su anterior hija, Martina, cuando, a pesar de estar tan a gusto metida en la bañera, con el agua calentita calmando las contracciones y totalmente conectada con lo que estaba viviendo, tuvo que salir, vestirse, meterse en el coche y llegar al hospital, donde, por supuesto, se detuvo todo el parto.

Para su segundo embarazo lo dispuso todo para dar a luz en casa. Se informó, y contó con los profesionales necesarios para atenderla en casa durante el proceso, entre ellos la matrona Anabel Carabantes. En su caso, todo salió perfecto y pudo traer al mundo a su hija en la tranquilidad de su hogar, sin analgésicos ni intermediarios. Una decisión de la que no se arrepiente.

“Hasta el día de hoy, puedo decir que fue una de las mejores decisiones que he tomado en la vida y que, sin ninguna duda, volvería a hacer lo mismo. Es una decisión muy personal y, en nuestro caso, informada y sopesada. Ambos éramos conscientes de que se podían producir complicaciones tanto en casa como en el hospital”.

El porteo

Cada vez vemos a más padres y madres llevando a sus hijos a cuestas con un fular. Es lo que se denomina el porteo. Sin duda, el poder llevar a nuestro bebé pegado a nuestro cuerpo, disponer de más movilidad y la comodidad que implica no tener que ir arrastrando un carrito de cuatro ruedas hacen que cada vez más padres lo consideren un imprescindible. Es importante, eso sí, saber colocarlo correctamente, y Beatriz ofrece algunas de las pautas más importantes a tener en cuenta para portear correctamente a nuestro bebé.

“Sea como fuere, lo cierto es que el porteo significó para mí libertad: libertad para moverme por la ciudad con mi bebé, libertad para no cargar con un carrito que pesaba un quintal, libertad para poder amamantarla en cualquier lugar y en cualquier momento, y libertad para criar a mi hija de la manera que me hacía sentir mejor”.



Grupos de crianza

Beatriz habla también de la importancia de los grupos de crianza, espacios donde compartir la experiencia de la maternidad con otras mujeres en la misma situación, donde encontrar apoyo, comprensión y compañía.

“Aquellos meses de baja maternal pudieron haber sido muy diferentes, mucho más tristes y solitarios, si no hubiera sido por aquel grupo, así que me gusta pensar que la visita de mi amiga no fue casual y que el poder de su insistencia nos regaló esta experiencia maravillosa. El vínculo que formé con el grupo fue tal que después de siete años siguen formando parte de mi vida”.

Criar sin tele

Una de las decisiones que tomaron tanto Beatriz como su marido en la educación de sus hijas es prescindir de la tele y las pantallas de lunes a viernes. *“Tener la tele encendida implica dejar de hacer otras cosas y que esas cosas suelen ser mucho más divertidas, creativas y enriquecedoras para ellas como niñas, para ambas como hermanas y para todos como familia”*, explica.

Suelen ver una peli los fines de semana, cuando también les dejan algo de tiempo para ver dibujos en la televisión. Para el resto de días, proponen otras actividades como dibujar, ayudar a cocinar, escuchar audiolibros, pintar o montar una guardida improvisada en el salón.

Vivir la ciudad con niños

Cuando nació Martina, Beatriz pensó que todos sus planes culturales y de ocio quedarían en suspenso durante una larga temporada y que, en cambio, pasaría incontables tardes paseando por el parque y montando en los columpios y, con suerte, encontraría alguna actividad en el centro cultural que estuviera pensada «para niños».

Sin embargo, su familia siempre está en búsqueda de planes que no tengan la etiqueta “para niños”. Les gusta salir por Madrid “de aventuras”, ir a museos y exposiciones, ir a comer fuera... Para ellos, es una forma de reivindicar el espacio y una estupenda forma de aprendizaje.

Comer fuera

A Beatriz y su marido les encanta salir a comer fuera con sus hijas, algo que muchos padres consideran una odisea. *“Con el tiempo aprendimos que, además de incluir en nuestra ruta los lugares en los que más a gusto nos hemos sentido, había cosas que simplificaban la salida a comer con las peques, como reservar a una hora temprana, tipo una o una y media, antes de que el restaurante se llene y los camareros se estresen; preguntar si pueden servir medias raciones para no depender de los menús infantiles, a menudo insulsos y de poca calidad, e intentar adaptarnos a su ritmo, especialmente cuando dormían la siesta”*.

Fomentar la lectura

A menudo muchos padres se preguntan qué hacer para cultivar en sus hijos la pasión por la lectura. Motivar a los hijos para que amen leer pasa por varios puntos o tips que da la autora, como ser un ejemplo para ellos (los niños aprenden por imitación), buscar momentos para leer juntos, visitar la biblioteca, llevarles a librerías infantiles, respetar sus gustos y preferencias, crear un rincón de lectura en casa, y, muy importante, no presionarles para que lean si no quieren.



Viajar con niños

Viajar fue otra de las cosas que se supone que se limitan cuando se tienen hijos. Sin embargo, la hija de Beatriz tenía pocos meses cuando hizo su primer viaje largo en coche y apenas año y medio cuando subió a su primer avión. La mayoría de las veces las cosas son más sencillas de lo que creemos y basta dedicar un poco de ingenio y ser prácticos. Es evidente que la manera de viajar cambia, pero eso no quiere decir que haya que dejar de hacerlo, sino que hay que encontrar la manera de seguir viajando y disfrutando de la experiencia.

Beatriz da algunas ideas para viajar en familia y ahorra, como llevar comida para el trayecto, alojarse en apartoteles y planificar todo bien con antelación para encontrar entradas a atracciones y museos.



Contenido del libro

Introducción

1 La entrada a la maternidad

El embarazo y el parto hospitalario de Martina

El embarazo y el parto de Julieta

Mi aliado más poderoso

Maneras de criar

2 Cuando ya no son bebés

El comienzo de otra fase

Rutinas

Criar sin tele

Crear recuerdos

La Navidad

Los segundos hijos

Tiempo en exclusiva

Conflictos entre hermanas

Espejo y reflejo

Pedir perdón

3 Disfrutar en familia

Vivir la ciudad con niños

Comer fuera

#hoyleemos

Viajar con niños

Ahorrar en los viajes en familia

La preparación del viaje

Nuestras vacaciones de verano

Nuestros viajes

Epílogo. No te olvides de ti

Educar en el autocuidado

Prioridades, egoísmo y culpa

Leer en caso de crisis

LA AUTORA: BEATRIZ MILLÁN

Beatriz Millán se define como una apasionada de la literatura infantil y descubridora de lugares *family friendly* en Madrid. Trabajó en el mundo del marketing, la comunicación y el turismo hasta que la maternidad le cambió la vida.

Licenciada en Filología Hispánica y Publicidad y RRPP, le encanta el mundo del marketing y la comunicación empresarial. Ha trabajado en Bath (Inglaterra) durante dos años mientras perfeccionaba su inglés, y al volver a Madrid comenzó a trabajar para el órgano turístico del Ayuntamiento de Madrid en el que pasó 6 años.

Los nacimientos de sus dos hijas cambiaron su vida, y decidió abrir un blog para compartir sus inquietudes e intereses con otras personas. Desde entonces se convirtió en una bloguera reconocida por su activa comunidad de seguidores y colabora con prestigiosas marcas de productos para niños y relacionados con la maternidad. Ha sido también coordinadora de la web de Mammaproof Madrid, y organiza eventos y talleres relacionados con la literatura infantil además de pasar todo el tiempo que puede con su pequeña familia.



“Mis hijas son mi inspiración, pero también lo son la vida eco, la ilustración, las cosas bonitas hechas a mano, el diseño nórdico y las iniciativas valientes”, reconoce Beatriz.

Vive en Madrid, una ciudad que le apasiona y que adora recorrer, perderse por sus calles y descubrir sus establecimientos con encanto; algo que ahora hace también con sus hijas. Siente predilección por las cafeterías con tartas caseras, las jugueterías, las librerías infantiles y los espacios de crianza en los que compartir la maternidad.

Millán es una referente para muchas mujeres: miles de ellas siguen el blog desde donde relata su día a día en la gran ciudad junto a sus dos hijas, de 4 y 7 años.

www.beatrizmillan.com

Instagram: [@beatrizmillan](https://www.instagram.com/beatrizmillan)

Facebook: www.facebook.com/beatrizmillanblog/

LA ILUSTRADORA: VIRETA (VIRGINIA RODRIGUEZ)

Vireta es el alter ego de Virginia Rodríguez Garzón. Estudió Diseño Gráfico, Publicidad y Diseño de estampados y superficies. Tras trabajar como directora de arte en publicidad ha reorientado su carrera hacia la ilustración, su pasión desde que era niña. Actualmente vive en Madrid. Ha publicado varios libros infantiles y ha trabajado para Vips, Correos, Sage, Chicco, Bodaclick, Mi Petit Madrid, Kireei, Froggies, y Sugartremems.

www.vireta.com

[@vireta](https://www.instagram.com/vireta) (Instagram, twitter y facebook)

www.etsy.com/shop/vireta

UNA MADRE EN LA CIUDAD

Beatriz Millán / Ilustrado por Vireta

Lunweg Ed. 2018

16,5 x 22,5 cm. / 152 pp. / Cartoné

PVP c/IVA: 17,95 €

A la venta desde el 26 de abril de 2018



Para más información a prensa y entrevistas:

Lola Escudero. Directora de Comunicación Lunweg

Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335

lescudero@planeta.es Facebook.com/lunweg @lunwegfoto

¿CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO? (algunas páginas interiores)



El embarazo y el parto hospitalario de Martina

A veces me cuesta pensar que las dos niñas que tengo delante hayan estado alguna vez dentro de mí, que hayan sido creadas, gestadas y nutridas en mi interior durante nueve meses y que un día no eran más que un conjunto de células. Pensar demasiado sobre el tema hace que me dé vueltas la cabeza, igual que cuando pienso que el universo es infinito.

Esta sensación de incredulidad comenzó cuando vi el positivo en el test de embarazo. Por decirlo de algún modo, nunca pensé que la búsqueda de Martina fuera tan rápida, pero ahí estaba: era una realidad y acompañaba a esa realidad un vértigo como el que nunca he tenido. Si todo iba bien, sería madre en nueve meses. ¡Madre yo, que apenas sabía cuidar de mí misma! «Si todo va bien...» es la frase que tenemos en la punta de la lengua las primeras semanas de embarazo, pensando que en cualquier momento algo puede fallar y podemos sufrir una pérdida gestacional de las que apenas se nombran, de las que apenas hay información. Un miedo constante, mezclado con una extraña sensación de estar en las nubes y de no querer hacerme ilusiones, al marcar en rojo la fecha de la primera ecografía, tras la cual me darían las buenas o las malas noticias.

Cosas verdaderamente útiles para regalar a una madre reciente



Vístete cuando ella le pide, cuando de verdad necesitas apoyo, cuando quieres hablar y desahogarse de lo que está armando que se le está haciendo todo.

2 Un servicio de lavandería a domicilio. No sabes la cantidad de ropa diminuta que tienes que lavar, tender y recoger a lo largo del día hasta que tienes un baño.



Comida rica que pueda comer con los dedos. Flanitos con croquetas, empanadillas, minibocadillos, tortilla de patata y todo lo rico que le apetezca. La lactancia y la falta de sueño dan mucha hambre.



4 Una sesión de lactancia, porteo y/o masaje infantil en casa.



3 Y algo muy bonito, pero muy apreciado: cobijas de apoyo, recuche activo y nada de jugos.



Comer fuera

Aunque llevemos tentempiés, por costumbre nuestros planes incluyen comer fuera y nos encanta descubrir sitios nuevos. Tenemos nuestros favoritos en cada barrio —sabemos que en ellos no nos van a mirar con malos ojos si nos ven aparecer o si en mitad de la comida se derrama un vaso de agua—, pero también nos encanta probar lugares que a simple vista no parecen aptos para niños. Comer con ellas fuera de casa nunca ha supuesto mucho trastorno, sino más bien al revés: siempre hemos disfrutado mucho de la experiencia y de que probaran distintos tipos de comida. En eso, el *baby-led weaning* ha sido un gran aliado y nos ha permitido salir a comer con ellas a sitios que no tenían un menú infantil propiamente dicho, sin llevarles una comida especial.

Con el tiempo aprendimos que, además de incluir en nuestra ruta los lugares en los que más a gusto nos hemos sentido, había cosas que simplificaban la salida a comer con las peques, como reservar a una hora temprana, tipo una o una y media, antes de que el restaurante se llene y los camareros se estresen; preguntar si pueden servir medias raciones para no depender de los menús infantiles, a menudo insulsos y de poca calidad, e intentar adaptarnos a su ritmo, especialmente cuando dormían la siesta. Ahora que



Comer fuera

Aunque llevemos tentempiés, por costumbre nuestros planes incluyen comer fuera y nos encanta descubrir sitios nuevos. Tenemos nuestros favoritos en cada barrio —sabemos que en ellos no nos van a mirar con malos ojos si nos ven aparecer o si en mitad de la comida se derrama un vaso de agua—, pero también nos encanta probar lugares que a simple vista no parecen aptos para niños. Comer con ellas fuera de casa nunca ha supuesto mucho trastorno, sino más bien al revés: siempre hemos disfrutado mucho de la experiencia y de que probaran distintos tipos de comida. En eso, el *baby-led weaning* ha sido un gran aliado y nos ha permitido salir a comer con ellas a sitios que no tenían un menú infantil propiamente dicho, sin llevarles una comida especial.

Con el tiempo aprendimos que, además de incluir en nuestra ruta los lugares en los que más a gusto nos hemos sentido, había cosas que simplificaban la salida a comer con las peques, como reservar a una hora temprana, tipo una o una y media, antes de que el restaurante se llene y los camareros se estresen; preguntar si pueden servir medias raciones para no depender de los menús infantiles, a menudo insulsos y de poca calidad, e intentar adaptarnos a su ritmo, especialmente cuando dormían la siesta. Ahora que