

Múltiples

Revista trimestral de la Asociación Madrileña de Partos Múltiples – Primavera 2004 – N° 9

Sumario

- **Asociación**
Novedades para múltiples
Concursos
- **Salud**
Los piojos, Perder peso
- **Otros temas que nos interesan**
El chupete, Tiempo Libre
- **Próximos eventos**
Día del padre y día de la madre

Editorial

Cuando por fin nos decidimos a formar una familia o a aumentar la que ya tenemos y en vez de uno vienen 2 ó más bebés al mismo tiempo, nos enfrentamos a un montón de problemas: no existen apenas ayudas económicas, la casa se nos queda pequeña y nos es casi imposible comprarnos otra, los gastos mensuales superan a los ingresos, el trabajo aumenta de forma exponencial, etc. A todo ello tenemos que añadir el choque emocional que hace que nos preguntemos: ¿Seremos capaces de educar y sacar adelante a nuestros hijos?

Aunque en un primer momento todo nos parece imposible, enseguida se olvidan todas las dificultades porque no tenemos ni un minuto para pensar en todo ello. Si a los días y las noches - entre pañales, biberones, papillas, etc.- le añadimos los quehaceres cotidianos que teníamos antes, el sueño y el cansancio acumulados llegan a niveles nunca sospechados..

Y claro que somos capaces, de eso y de lo que haga falta. Un ejemplo cercano lo tenemos en "Marlin" el papá de Nemo, un pez payaso, que es capaz de atravesar un océano, y de enfrentarse a numerosos peligros, con tal de salvar a su hijo. ¿Vamos a ser nosotros menos?

Múltiples Primavera 2004

En nuestra difícil tarea de ser padres, tendremos momentos malos, muy malos, que quedarán en el olvido ante las primeras sonrisas, ante el calor de unos bracitos alrededor de nuestro cuello o ante el sabor cálido de unos besos espontáneos. Y siempre, siempre que nos encontremos desmoralizados podremos rebuscar en nuestra propia niñez y recordar aquello de: "...Garfio no ganará mientras haya fe, esperanza y polvo de hadas"...

¡Feliz Día del Padre y de la Madre, para todos vosotros!!

Asociación

AYUDA A MARRUECOS

COKS FEENSTRA colaboradora habitual de esta Asociación y redactora de Crecer Feliz, pide tu **AYUDA**. En Semana Santa viajará con la ONG ADRA a Marruecos para visitar varios orfanatos.

Junto con un grupo de voluntarios jugará con los niños y les llevará **ropa, juguetes (sin pila), pelotas, biberones, peluches, cuentos** etc. Si tienes cosas que tus hijos ya no necesiten, serán bienvenidas.

Se recogen, de 8.00 a 20.00 h. y hasta el día 26 de marzo, en el edificio de Hachette Filipacchi: Crecer feliz, Av. Cardenal Herrera Oria, 3, 28034 Madrid. Se dejan en recepción.

Para más información ponerse en contacto con Begoña (Secretaría de Crecer Feliz) en el tel.: 917 287 026. Anota en el paquete 'Ayuda para Marruecos'. Coks nos informará personalmente sobre la entrega.

ACUERDO CON PEUGEOT

AMAPAMU ha alcanzado un acuerdo con PEUGEOT en el cual los socios de la Asociación se benefician de condiciones excepcionales, **del 1 de marzo al 30 de septiembre de 2004** en la compra de 307 SW, 807, Partner Rancho, y Expert Combi.

Los descuentos totales (sobre precio sin impuestos, ni transporte) son los siguientes:

- 307 SW: 17%
- 807: 15%
- Partner Rancho: 24%
- Expert Combi: 23%

Estos descuentos son incompatibles con cualquier otra promoción o descuento.

Los vehículos deberán de ser matriculados en nombre de los socios de AMAPAMU.

Los socios interesados se dirigirán al concesionario Peugeot de Alcobendas, Movilmarca, que, por proximidad a la Asociación, centralizará las operaciones de AMAPAMU. Se identificarán como socio, presentando el carne de socio y una carta sellada de AMAPAMU justificando del pago de la cuota anual 2004.

Movilmarca

Personas de contacto: D. Víctor López y D. Carlos Caseiro
Ctra. de Fuencarral N°60
28108 Alcobendas
Tel.: 91 657 48 80 /81



NUEVA JUNTA

Un proyecto de ilusión que se renueva

Hace cuatro años, nació AMAPAMU, un pequeño gran proyecto de ilusión, de la mano de cinco familias con trillizos reunidas en un bar de Madrid, con la idea de cubrir una importante necesidad de información y de ayuda a los desorientados padres de múltiples.

Tras la Asamblea General celebrada en Coslada el 15 de Noviembre de 2003 y con la dimisión irrevocable de algunos de los cargos de la Junta Directiva, surgió la necesidad de renovarse para seguir trabajando, con más ganas si es posible, en este gran sueño.

La continuidad

En Asamblea Extraordinaria, el día 17 de Enero de 2004, se presentaron las candidaturas a los puestos vacantes de la Junta Directiva. Todos los nuevos cargos resultaron elegidos por unanimidad. La Junta de la nueva etapa estará formada de la siguiente manera:

- Presidenta: Gema Cárcamo
- Vicepresidenta : Cristina González-Hidalgo
- Tesorera: M^a Jesús Ruiz
- Vicetesorera: Gema Sebastián
- Secretaria: Susana Stokman
- Vicesecretario: Fernando Landa

Y como nuevo vocal del grupo de Relaciones con las Administraciones Públicas, José Alias.

El resto de los Grupos continúan encabezados por los mismos vocales de la anterior Junta Directiva.

El futuro

Para la nueva Junta la prioridad no es crecer (crecemos día a día sin necesidad de hacer algo específico) sino establecer una sólida base, una organización fuerte y estructurada, para dar respuesta a todas las demandas de sus socios (información, descuentos, actividades, ...).

La Junta Directiva

NOVEDADES EN LOS ESTATUTOS

AMAPAMU modifica sus estatutos para acoger a las familias embarazadas de múltiples, así como a las que acojan o adoptan a los nacidos de parto múltiple.

Las parejas embarazadas, socios de pleno derecho

En la Asamblea General celebrada en Coslada el 15 de Noviembre de 2003, se decidió incluir dentro de sus socios a las familias de embarazadas de parto múltiple (Gemelos, Trillizos o más). Después de unos meses de duro trabajo el 17 de Enero de 2004 en Asamblea Extraordinaria se hicieron realidad estos cambios.

Los nuevos Estatutos establecen que las familias embarazadas serán socios provisionales, disfrutando de los mismos derechos y obligaciones que los socios de número con excepción del voto durante las asambleas y de ser elegidos como cargos en la Junta Directiva.

Las familias que adoptan o acogen múltiples

La Junta, asesorada por los profesionales, propuso a la Asamblea incorporar también a aquellas familias que acojan o adopten a gemelos y trillizos por tener la misma problemática y estar consideradas por nuestras Leyes con los mismos derechos. La Asamblea aprobó por unanimidad este cambio al igual que el anterior.

La Comunidad de Madrid como ámbito de actuación pero sin exclusión

Muchos pensábamos que a AMAPAMU, Asociación Madrileña, solo podían pertenecer los Madrileños, ¿quiénes, los que nacieron en Madrid, los que viven en Madrid...?. Nada de esto está contemplado en nuestros Estatutos, por tanto nuestros socios pueden proceder de cualquier lugar. No obstante, la Asociación ha fijado su ámbito de actuación (actividades, beneficios, prestaciones...) en la Comunidad de Madrid.

La Junta Directiva

DÍA DEL PADRE

El próximo día 28 de Marzo celebraremos el Día del Padre en el Parque de El Retiro viendo a las 12.30, en el Teatro de Títeres, la obra de la Compañía la Gaviota y después nos reuniremos todos en la zona de juegos infantiles más próxima a la entrada de la calle Alcalá de 13.00 a 14.00. Os esperamos.



DÍA DE LA MADRE

El próximo día 16 de Mayo nos reuniremos con motivo del Día de la Madre en el Parque de El Retiro, en el Teatro de Títeres, viendo a las 12.30 la obra que esté programada y a continuación nos juntaremos todos en la zona de juegos infantiles más próxima a la entrada de la calle Alcalá de 13.00 a 14.00. Os esperamos.



Concursos

II CONCURSO AMAPAMU DE RELATOS

Recordamos a todos los socios y participantes que el plazo de presentación de las obras para el II Concurso AMAPAMU de Relatos se cierra el 15 de mayo de 2004.

Bases en la revista Múltiples no. 8 de diciembre de 2003 y en nuestra web: www.amapamu.org



AYUDAS EN MARCHA

Desde el pasado mes de octubre contamos en nuestra Comunidad con un nuevo gobierno presidido por Esperanza Aguirre. Es el momento de que veamos cuales van a ser sus políticas de actuación relacionadas con las familias con partos múltiples y sus necesidades, de forma que podamos influir en la medida de nuestras posibilidades para promover medidas que favorezcan a nuestras familias.

El pasado mes de diciembre intervino en la Asamblea de Madrid Beatriz Elorriga, consejera de Familia y Servicios Sociales, para exponer las líneas maestras de su departamento para la presente legislatura. Así la nueva consejera anunció el “establecimiento de nuevas ayudas en beneficio de las familias numerosas, de las familias con partos múltiples, y de las familias monoparentales, ya que todas estas situaciones desde luego necesitan un especial apoyo”, afirmó. Esta fue la única mención a partos múltiples en un discurso en el que si avanzó otra serie de medidas para otro tipo de familias como las numerosas o las que cuentan con personas dependientes.

Ahondando en esta cuestión, Esperanza Aguirre expuso en su discurso en el Foro Nueva Economía la nueva reforma fiscal que esta preparando el gobierno autónomo y que entrará en vigor para la presentación de la declaración de la renta que se realice en 2005. Además de la rebaja del IRPF en el tramo autonómico, el Gobierno de Madrid elevará a 600 euros la deducción en la cuota del IRPF por partos o adopciones múltiples, que en la actualidad está establecida en 200 euros. El resto de deducciones queda como está, es decir, 600 euros por el primer hijo, 750 por el segundo y 900 por el tercero y siguientes. En el caso de que se trate de un parto múltiple, los 600 euros se añaden a la deducción que corresponda según el número de orden del hijo. Como veis algo vamos avanzando.

La Consejería de Familia impulsará todas aquellas iniciativas que mejoren la atención a las familias, con una especial dedicación a las familias numerosas y a las más necesitadas por su exclusión social o por contar con personas dependientes.

Además, en un Año tan especial como este en el que se celebra el Año Internacional de la Familia se pretende crear el Consejo Asesor de la Familia y elaborarán un Plan Integral de Familia en la Comunidad de Madrid, en que se contemplen las distintas medidas de apoyo a la familia, desde el campo de educación, cultura, sanidad, servicios sociales, etc.”



En un gran número de las familias de nuestra asociación la conciliación entre la vida familiar y laboral supone un gran reto, que en muchos casos obliga a que uno de los cónyuges –fundamentalmente la mujer– tenga que abandonar la vida laboral para poder atender adecuadamente a nuestros hijos. Con el fin de poder dar respuesta a este problema la Consejería de Educación promoverá las medidas necesarias para alcanzar las 50.000 plazas para niños de cero a tres años y la ampliación de horarios de apertura de centros de actividades extraescolares y similares.

Por último, en materia de educación, “las familias numerosas tendrán preferencia en los accesos a centros públicos sostenidos con fondos públicos (Sic). Las ayudas para la escolarización en primer ciclo de infantil tendrán una baremación con una discriminación positiva para las familias numerosas, así como otras posibles que se establezcan”

José Alias
Relaciones con la Administración



IV CONGRESO NACIONAL DE FAMILIAS NUMEROSAS

El 21 de febrero de 2004 se clausuró en Santiago de Compostela el IV Congreso de Familias Numerosas, al que asistieron más de 1.500 personas, entre ellos más de 400 niños, de toda España.

José Ramón Losana, presidente de la Federación Española de Familias Numerosas, presentó la llamada “Declaración de Santiago” que contempla 4 puntos básicos:

1. Un Pacto de Estado por la Familia que garantice unos mínimos generosos y comunes de prestaciones sociales y económicas para todas las familias españolas.
2. La aprobación de una prestación universal por hijo a cargo, como existe en todos los países de la Unión Europea, salvo España, que posibilite el derecho a tener hijos sin que éste se vea limitado por discriminaciones económicas.
3. El mismo porcentaje del Producto Interior Bruto de todos los países de la Unión Europea destinado a la defensa y protección de la familia.
4. Una normativa única respecto a la educación de los hijos que preserve los derechos fundamentales de madres y padres, como la libertad para elegir la educación que desean, una financiación justa y equitativa de la educación y un respeto del pluralismo y del carácter propio de los centros de enseñanza.

En la lectura general de las conclusiones, se solicitaron también:

- Un llamamiento a las Comunidades Autónomas para que desarrollen leyes propias de protección a las familias numerosas y la denuncia de la pasividad de la mayoría de Ayuntamientos respecto a las familias con hijos en sus políticas municipales.
- El establecimiento de un cupo obligatorio de viviendas de protección oficial de tamaño adecuado para las familias numerosas.
- La petición al Gobierno Central de un Ministerio de la Familia, como ya existe en la mayoría de países de nuestro entorno europeo.
- Un llamamiento a las familias españolas para que hagan valer de forma activa sus derechos fundamentales, a través del movimiento asociativo.

José Alias
Relaciones con la Administración

LA IMPORTANCIA DEL CHUPETE U OTROS OBJETOS DE CONSUELO

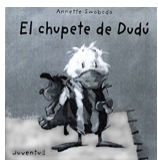
Todos los padres conocen la imperiosa necesidad del chupete en momentos claves. Pero su uso también les plantea ciertas dudas: ¿hasta cuándo se lo permitimos? Veamos esta cuestión en el siguiente artículo.

Succionar: una cuestión vital

Succionar es un instinto básico, con el que todo ser humano nace: nada más nacer el bebé se agarra al pecho de su mamá y gracias a este instinto sobrevive. En el primer año esta necesidad está muy presente. La boca le proporciona placer y bienestar, porque es su fuente de alimentación y también del contacto con otro ser humano, principalmente su madre. La succión tiene para él un valor emocional; con ella se calma y se sacia cuando tiene hambre. El chupete le proporciona esta misma sensación, también en momentos de soledad o espera. El bebé asocia la succión con el contacto con el pecho materno (o con el biberón) y su consecuente fuente de alimentación. Así que el chupete tiene un valor tranquilizador, no sólo cuando tiene hambre, sino también cuando está frustrado, siente dolor, cólicos, etc. No todos los bebés recurren al chupete; algunos prefieren su dedo pulgar o un trocito de manta. Pero todos estos objetos desempeñan la misma función: le dan consuelo.



Quiero mi chupete de Antonia Ródenas, Ed. Anaya



El chupete de Dudú de Annette Swoboda, Ed. Juventud, 2002

¿Hasta cuándo permitirselo?

Nuestra sociedad, igual que todos los países desarrollados, se caracteriza por una tendencia de exigir al niño una independencia temprana: dormir solo desde bebé,

un destete 'a tiempo', quitarle el chupete, etc. Tales consejos están basados en la idea de que una madurez temprana es muy positiva. Pero se olvida una premisa importante: el niño necesita pasar por una fase de dependencia, sólo así adquirirá la independencia. El niño tiene una serie de necesidades que deben ser satisfechas para poder aspirar a otras. Traducido esto a la vida cotidiana con tus hijos, significa que el niño, una vez superada su necesidad por chupar, pasará al estadio siguiente; también significa que el niño por sí solo deja de depender de su chupete (u otro objeto de consuelo).

Necesitar el chupete en los primeros años de vida del niño es completamente normal. Su uso irá disminuyendo con el tiempo. En el primer año es habitual que el bebé lo reclame cada vez que lllore o algo malo le pase, pero cuando tiene dos o tres años, ya conoce otros métodos: sentarse en tu regazo, enfadarse, protestar, hasta incluso esperar (un poco). Quizás ahora exclames: pero ¡los míos ya tienen tres años y no pueden estar sin su chupete!

Ten en cuenta lo siguiente:

1) Tus hijos no han tenido la misma oportunidad de satisfacer su necesidad de succión como el bebé que viene solo. Desde el primer día han tenido que compartir la atención materna. Si hay dos (o más) bebés, el tiempo disponible para las tomas y otros momentos de contacto es menor. Por lo tanto es lógico que los tuyos tarden más en dejar el consuelo del chupete (u otros objetos).

2) Los bebés de un parto prematuro nacen antes que otros niños; generalmente unas tres semanas, pero a veces más tiempo. La prematuridad también hace que el momento de dejar ciertos hábitos se dé más tarde.

Consejos para tu vida cotidiana:

1) No tengas prisa en quitarles el chupete. En la mayoría de los casos los niños lo dejan por sí solos, porque maduran y encuentran otras formas de consuelo, acordes con su mayor edad. Es preferible que él mismo tome este paso a que sea impuesto por sus padres (en este caso su necesidad por el objeto consolador no desaparece, sólo su manifestación y es probable que busque otros métodos de

autoconsuelo, como chuparse el dedo, enredarse con su pelo etc.). Dale tiempo y sé flexible.

2) Si tu hijo ya tiene 3 años y medio y lleva su chupete todo el día puesto, conviene ir limitando su uso de forma gradual. Empieza a quitárselo cuando está jugando gustosamente, porque en este momento no lo necesita realmente; llevarlo se ha convertido en una costumbre. Si te lo pide, dile que después de una hora se lo volverás a dar, pero que conviene estar también sin él (dile por ejemplo que el chupete tiene que descansar). Cumple tu palabra y devuélveselo al cabo de este intervalo. Ve alargando los tiempos a medida que vaya aprendiendo estar sin él. Finalmente sólo lo reclamará en momentos puntuales, como cuando se ha hecho daño, a la hora de dormir etc. Controla en este último caso que se lo quite nada más dormir. Suele ser así en la mayoría de los casos y si no es así, debes quitárselo. Elógiale efusivamente por sus progresos y haz este plan sólo en un período en el que estés animada para enseñárselo (necesitará un poco más de tu atención durante ello). Procura que no coincida con ningún otro cambio, como un traslado, un nuevo bebé, el control de los esfínteres. Cada aprendizaje implica un cierto grado de tensión y es mejor esparcirlos.

3) Un último consejo: ten en cuenta que llorar en sí no es negativo. Por ejemplo: tu hijo (de 24 meses) está enfadado porque tú no le consientes algo. Déjale que exprese llorando su frustración y no le des a la primera su chupete. Al llorar con la boca vacía puede desahogar mejor su pena. Verás cómo se calmará después de la 'tormenta'. Su llanto ayuda a asimilar lo imposible y a relajarse, tal como nos pasa a nosotros después de una buena crisis de lágrimas.



Mi mejor amigo mi mantita de Charles M. Schulz, Ed. Gaviota, 1999

A modo de resumen:

Los objetos de consuelo, como el dedo, el chupete, el biberón, la mantita, la mascota etc. son importantes, porque son una forma de autoconsuelo. El hecho de recurrir a ellos no significa ninguna carencia

afectiva, porque se ha observado en muchos 'tipos' de niños. Tener prisas para quitárselo es contraproducente y puede llevar a otras formas de autoconsuelo (enredarse el pelo, morderse las uñas, etc.). La mayoría de los niños los dejan por sí solos. Sólo en algunos niños - la minoría- se desarrolla una dependencia excesiva. En este caso conviene ayudarlo a prescindir de su objeto, pero siempre con comprensión, paciencia y de forma gradual. ¡Y generalmente antes de los 3 años no es necesario preocuparse por ello!

Coks Feenstra
Psicóloga Infantil



Salud

PLAN DE ATAQUE CONTRA LOS KILOS

Se acerca la primavera y el buen tiempo, y seguro, no sería de extrañar, que tuvieras varios compromisos tipo bodas, comuniones o que ya estés pensando en que esta Semana Santa te vas a ir a la playa o al pueblo y que te tienes que quitar esos kilitos de más.

Bueno, pues desde aquí y con el permiso de los profesionales, voy a recopilar esos cientos de consejos que circulan por todos los sitios y a diseñar nuestro PLAN DE ATAQUE CONTRA LOS KILOS, pero tienes que recordar que si necesitas perder más de tres o cuatro kilos debes ponerte en manos de tu médico que te asesorará de la manera más adecuada.

¿Qué como?

La base de las dietas se basa en ingerir menos calorías de las que gastas en el quehacer diario, por ello tienes que valorar tu actividad, si no te mueves mucho y estás casi todo el tiempo en reposo, debes reducir tu ingesta de alimentos; y si por el contrario te mueves mucho, deberás re-

ducir cierto tipo de alimentos y aumentar otro.

Como supongo que la mayoría de los casos se adaptan al primero, ahí va un ejemplo de dieta hipocalórica con lo que se puede comer en un día:

1. DESAYUNO:

Un café con leche descremada o una infusión y 2-3 lonchas (50-70 g.) de jamón serrano magro, lacón o fiambre de pavo. Si eres de los que no puedes comer salado por la mañana, puedes tomar 4 galletas María o similar o dos tostadas de pan integral con mermelada sin azúcar...

2. MEDIA MAÑANA Y MERIENDA

Una pieza de fruta o un yogur líquido o un café cortito de leche o sólo, si eres muy cafetero.

3. COMIDA O CENA

Para primeros platos te puedes inflar de verdura cruda o cocida, por ejemplo, una ensalada de lechuga, tomate y pepino o un buen plato de judías verdes.

Para segundos puedes comer carne (200 g. aprox.), pescado azul o blanco (225 g aprox.), o huevos (2-4 a la semana) pero nada de fritos. Utiliza la imaginación, por ejemplo, si te haces un filete con una pequeña cucharadita de aceite, antes fríe unos ajos laminados con unas tiras de pimiento rojo, luego fríe el filete encima del juguillo, y ya sabrá a otra cosa.

También puedes comer una vez a la semana, un plato único de arroz con tomate, pasta o legumbres estofadas con una ensalada.

Y ya sabes bebe mucho agua por lo menos dos litros y puedes tomar cualquier bebida light, gaseosa, infusiones, etc., y comer más o menos 50 g de pan.

¿Qué hago?

La distribución de la grasa varía en función del sexo y la edad, pero la mujer tiene aproximadamente un 25% más de adipocitos que los hombres. Los adipocitos son como pozos sin fondo, casi no tienen límite y pueden almacenar una gran cantidad de grasa.

En la mujer, la grasa se reparte en la zona inferior del cuerpo, muslos, nalgas, caderas y sobre todo en el abdomen; por el contrario en el hombre se reparte en la

parte superior del cuerpo, cuello, hombros y vientre (la barriga cervecera que se llama).

Para eliminar esta grasa localizada lo mejor es ayudar a la dieta con un ejercicio moderado y continuo.

Uno de los mejores ejercicios y que más tonifican es el andar o empujar un cochecito de gemelos o trillizos por las calles de tu ciudad, los glúteos se ponen rápidamente en forma; también el perseguir a tus hijos por el parque cuando corren cada uno para un lado o empujar con ambas manos los columpios para que lleguen hasta las nubes o jugar un partidito de fútbol en el patio del colegio..., es decir, aprovecha los días de primavera y sal a pasear con los niños.

Si luego tienes tiempo y ganas, puedes montar un poco en bicicleta o hacer los arduos abdominales. Si te decantas por estos últimos, no olvides ejercitar tanto los superiores como inferiores y laterales, y para contrarrestar haz un poco de dorsales.



¿Y algo más?

Claro, una piel hidratada siempre ofrece una mayor resistencia a la fuerza de la gravedad, puedes utilizar cremas reafirmantes o anticelulíticas. Las hay de algas, efecto frío, de efecto calor,..., que permitirán, si eres constante, reducir algo esos centímetros que te sobran.

Y si no crees en estos cosméticos, utiliza una buena crema hidratante para el cuerpo, una piel brillante siempre es más atractiva.

Resumiendo, éste es el momento de ponerse manos a la obra, no esperes hasta el último momento, seguro que con un poco de voluntad, puedes conseguirlo.

Cristina González-Hidalgo
R. Calidad L. VALQUER
Mamá de Gemelos

HABLEMOS DE PIOJOS

Desde la antigüedad la raza humana ha padecido infestaciones por diversas especies de animales. Una de ellas, muy frecuente, es la causada por piojos. Hoy en día, en el tercer milenio, la era de la modernidad, la velocidad, los ordenadores, etc... cuando oímos hablar de piojos, nos parece que algo no encaja en nuestro mundo pulcro y mecanizado. “¿Nuestro hijo tiene piojos? ¿Cómo es posible? Si le lavé ayer el pelo, no, anteaayer, ¡oh! ¡cielos! Qué descuido, soy una mala madre... y dicen que los piojos transmiten múltiples enfermedades raras y peligrosas. ¡Qué horror! ¿Qué voy a hacer? Por mi culpa mi hijo puede enfermar”...y etc. Esto pasa en un segundo por nuestro cerebro.

Tranquilidad. La plaga de piojos en la cabeza es muy frecuente aún en nuestros días. No somos culpables. No tiene que ver con la higiene y los **piojos de la cabeza no transmiten enfermedades**. Sabido esto, vamos a profundizar un poco en el tema.

¿Qué son los piojos?

Piojo es el nombre común de diversas especies de insectos de pequeño tamaño y sin alas. Los piojos son animales invertebrados (artrópodos) segmentados, con exoesqueleto de quitina y tres pares de patas que terminan en garras, así como piezas bucales especializadas para chupar sangre.

Existen tres piojos verdaderos o chupadores que son parásitos de los humanos: *Pediculus humanus capitis* o piojo de la cabeza, *Pediculus humanus corporis* o piojo del cuerpo y *Phthirus pubis* o piojo del pubis o ladilla.

Los **piojos de la cabeza** tienen unos 3 mm., son blanco grisáceos, y se alimentan de la sangre de la persona, a la que pican cada 2-3 horas pues sobreviven en ayuno, es decir, fuera de un huésped, muy poco tiempo (1 ó 2 días). Los encontramos en el cuero cabelludo, más a menudo en las zonas supra y retro auriculares y en la región posterior o nuca, raro en la barba y excepcional en otras zonas pilosas. La hembra adulta deposita 3 a 10 huevos o liendres diarios y suelen vivir 30 días, así que pueden colocar más de 200 en total y son muy voraces. Las liendres son ovales de 0,8 mm., fabrican una sustancia cementante (quitina) insoluble al agua, lo que les permite adherirse firmemente a la vaina del pelo, por un costado, a unos 3 ó

4 mm. de la raíz. Como el cabello crece a 1 cm. por mes, según la distancia a la que se encuentren del cuero cabelludo se pueden calcular los días de infestación. A los 5 ó 10 días de las liendres eclosionan las larvas o ninfas (para ello precisan la temperatura del cuerpo humano), que tardan 2 ó 3 semanas en convertirse en insectos adultos. Tanto las ninfas como los insectos adultos se alimentan de la sangre humana, inyectan sus jugos salivares en el huésped y depositan sus heces sobre la piel.



Pediculus humanus capitis o Piojo de la cabeza

El **piojo del cuerpo**, es de parecido tamaño, deposita las liendres en las costuras de la ropa, se desplaza a la piel para picar y vuelve a la ropa para hacer la digestión; su ciclo vital es similar al del piojo de la cabeza. Los piojos del cuerpo sí transmiten enfermedades como el tifus exantemático, la fiebre de las trincheras o la fiebre recurrente epidérmica.

El **piojo del pubis o ladilla** es algo más ancho que los anteriores, con garras muy desarrolladas y aspecto de cangrejo, pero son muy poco móviles. Viven en el vello del pubis, región anogenital, muslos y zonas pilosas del abdomen. También pueden habitar en las pestañas, cejas y barba.

¿Cómo se transmiten y quienes los padecen?

El **piojo de la cabeza** se transmite por contacto directo físico (cabezas juntas) o por fomites (sustancias u objetos no alimenticios, que conservan y transmiten microorganismos infecciosos) tales como peines, cepillos, toallas, gorras, almohadas, ropa de cama y también los reposacabezas de los autobuses escolares o las butacas de lugares públicos (cines...)

En general infectan a los preescolares y niños de la escuela primaria, más a las niñas y menos a los niños de raza negra, por las características de su cabello grueso y rizado. No hay gran relación entre la infestación por piojos e higiene, sino que prefiere un cabello limpio y se suele bro-

mear diciendo que “el piojo más saludable puede encontrarse en el huésped más saludable”. Pueden afectar a todas las edades incluyendo los padres de los niños infestados, maestros(as) e incluso a los pediatras!

El **piojo del cuerpo** también se transmite por contacto directo físico y por vestidos compartidos o la ropa de cama.

Los padecen, en este caso, personas de nivel socioeconómico bajo, con mala higiene corporal como vagabundos o personas hacinadas. Antes eran frecuentes en los cuarteles y en la actualidad aparecen en las zonas aquejadas por las guerras. Producen la que se llama “enfermedad del vagabundo”.

El **piojo del pubis o ladilla** se contagia sobre todo por contacto directo físico, generalmente en intercambios sexuales, por lo que se incluye entre las enfermedades de transmisión sexual. No está clara la transmisión por fomites. El ver ladillas en las cejas o pestañas de un niño o adolescente es muy sospechoso de abuso sexual infantil.

¿Cómo sospechamos que nuestro hijo tiene piojos en la cabeza?

Las personas que tenemos niños en edad escolar e posible que hayamos recibido varias veces una nota de la escuela dónde nos dicen que revisemos el cabello de nuestros hijos porque se han descubierto piojos en la clase. Otras veces no nos han dicho nada. ¿Cómo sospecharlo?

Los niños de 4 años o más pueden quejarse de que les pica la cabeza. (Algunas veces los piojos pueden ser asintomáticos). En general los piojos producen mucho **prurito** (picor) del cuero cabelludo. Recordemos que los piojos chupan sangre cada 2-3 horas, inyectan su saliva y dejan sus excrementos sobre la piel del niño infestado. Estos jugos salivares y excrementos producen reacciones inflamatorias, no de una forma inmediata sino a medida que el paciente se sensibiliza. Se producen lesiones eritematosas (rojizas), planas y precisas en los puntos donde se alimentan. Todo ello da origen al intenso picor, que a su vez produce rascado. Debemos añadir las lesiones producidas por el rascado, que a su vez aumentan el picor, y que pueden llegar a infectarse por bacterias e incluso dar lugar a adenopatías (ganglios infectados) en las zonas laterales del cuello. Algunas personas acuden con sus niños al Pediatra por esta razón.

Pero para cuando pasa todo esto, el niño lleva muchos días con piojos y liendres (recordemos el ciclo vital) y normalmente alguien se ha fijado en que el niño se rasca la cabeza. En general, **los niños se rascan en la nuca y detrás de las orejas, de una manera continua e intensa, aunque estén jugando y distraídos, se rascan, aunque no sepan hablar, se rascan la cabeza.**

Bien, ¿qué hacemos cuando nos fijamos que nuestro hijo se rasca la cabeza, o nos dice que le pica?

- **Primero: mirar.** Mirar sobre todo detrás y encima de las orejas y en la zona posterior en la nuca. No es lo mismo tener piojos que liendres, ni tampoco es lo mismo tener caspa o artificios de peinado (gominas). La caspa cae en pequeñas partículas blanquecinas en mayor o menor cantidad cuando cepillamos el cabello, o lo sacudimos con la mano. Algunos niños con dermatitis atópica de cuero cabelludo tienen mucha caspa y si la profesora no se fija bien, puede pensar que tienen liendres. (¡Ojo!, estos niños también las pueden tener). Pero las liendres no caen al cepillar el pelo, ni siquiera las arrastramos al peinar.
- **Segundo: mirar minuciosamente.** Los piojos vivos (de unos 3 mm. blanco grisáceos) se pueden ver muy bien si tenemos la mirada rápida, porque se ocultan velozmente con la luz, (normalmente hay unos 10 ó 15 piojos adultos) y hay que mirar cerca del cuero cabelludo, en las zonas citadas, no en la periferia de la melena de nuestra hija. Pero es raro que veamos los piojos vivos, salvo que la infestación sea muy reciente o muy intensa. (Es una medida de prudencia que quién mira al posible portador se recoja el cabello).
- **Tercero: debemos buscar las liendres.** Las liendres recientes anidan a 3-4 mm. de la raíz del cabello, también en la nuca y detrás de las orejas. Son pequeñas de 0,8 mm., ovaladas, de color blanco grisáceo nacarado y están muy adheridas al cabello. (Fig. 2, liendre adherida al cabello). Separemos por mechones el cabello de nuestro hijo/a. Si tiene el pelo largo sujetar lo retirado con pinzas. Las liendres se ven muy bien en el cabello negro, como granitos blancos pequeños entre el pelo. En el cabello

rubio o castaño claro se ven peor, y peor aún, si es rizado. Hay que tener muy buena luz, preferiblemente natural, y que no nos dé en los ojos, sino sobre la zona a examinar, para que veamos bien los reflejos nacarados. No nos queda otro remedio que armarnos de paciencia y ser muy meticulosos, mechón por mechón. A veces es preciso utilizar una lupa, y en el cabello canoso (por ej. El del padre del afectado) mejor si la utilizamos directamente.

Si descubrimos liendres en la cabeza de nuestro hijo comprobamos que lo son: sacudimos el pelo, volvemos a mirar y si siguen ahí, pues serán liendres; si al cepillar el cabello desaparecen o caen los puntitos blancos, me temo que será caspa. En la duda consultar al Pediatra.

¿QUÉ HACEMOS AHORA?

Quizás la primera vez que los vemos estamos inseguros de nuestro propio diagnóstico. No es una idea terrible que sea corroborado por el Pediatra. En materia de piojos, todos hemos sido novatos alguna vez. Si no es la primera vez que le ocurre a nuestro niño/a, no hace falta dar vueltas. Se va a la Farmacia, se compra lo apropiado y se comienza el tratamiento.



Tengo piojos de Donna Caffey, Ed. Juventud 1998

EL TRATAMIENTO DE LOS PIOJOS DE LA CABEZA

Existen varios fármacos eficaces en el tratamiento de los piojos de la cabeza, sin embargo a la hora de escoger, es importante la seguridad del pediculicida, puesto que la infestación en sí misma no supone un riesgo para la persona. Los pediculicidas se deben utilizar según las instrucciones, siempre con cuidado (pueden irritar la piel y las mucosas) y **nunca de manera preventiva.**

- La **PERMETRINA** es el agente más seguro del mercado. Mata insectos, ninfas y liendres (provocan la muerte por parálisis de la musculatura y el insecto se asfixia). Se absorbe algo menos de un 2% por la piel, dejando

una actividad residual sobre el pelo que disminuye la probabilidad de reinfestación del cabello. Existe en champú y en loción. Algunos productos del mercado son: *FILVIT*, champú y loción; *PERMETRINA OTC* champú y loción; *CUPEX ZZ*, loción.

- Las **PIRETRINAS** (sustancias primitivamente naturales, extraídas de una variedad de los crisantemos) y son activas contra las liendres en un 70-80%. Actúan de manera similar a la Permetrina. Pueden irritar las mucosas o producir reacciones alérgicas en personas sensibilizadas a esa planta. Algunos productos son: *CUSITRIN PLUS*, champú y loción; *VAPIO*, champú y loción. También existen productos naturales derivados de la planta, pero no en la Farmacia.

Existe un producto en la Farmacia llamado *KIFE-P* que es una mezcla de de los dos anteriores, champú y loción.

- El **LINDANO** en champú (*KIFE* champú) actualmente es poco recomendado debido a su toxicidad, y es preferible dejarlo para pacientes resistentes a los productos anteriores. En España, estos compuestos no precisan, de momento, receta médica.

Existe controversia en utilizar tratamiento oral con sulfamidas durante 10 días, al tiempo del tratamiento clásico con pediculicidas. La mayoría de los autores **no lo recomiendan** salvo en casos claros de resistencia a los pediculicidas.

FORMA DEL REALIZAR EL TRATAMIENTO

- 1) **Buena higiene** del cabello, pero no utilizar de manera preventiva los pediculicidas.
- 2) **Observar periódicamente** el cabello de los niños y de manera obligatoria si tienen prurito.
- 3) **Tratar con pediculicidas**, utilizando preferentemente la Permetrina y en segundo lugar las Piretrinas.
Modo de proceder:
 1. Lavar con champú pediculicida, dejando actuar 10 minutos (cuidado con los ojos, si entrase algo, aclarar con agua abundante.)
 2. Aclarar con abundante agua.

3. Impregnar el cabello con loción pediculicida, dejar al menos 1 hora (se puede envolver la cabeza en un gorro de plástico)
 4. Volver a aclarar utilizando una mezcla a partes iguales de vinagre y agua.
 5. Dejar secar el pelo naturalmente (excepto si la temperatura ambiental es fría)
 6. Quitar las liendres.
 7. Repetir el proceso al cabo de una semana.
- 4) Para **quitar las liendres** es aconsejable utilizar en el último aclarado una mezcla de vinagre blanco y agua a partes iguales, porque ésta ablanda la quitina con la que se adhieren al cabello. Después utilizando un peine de púas muy finas, coger pequeños mechones de cabello, sujetar desde la punta y peinar en el sentido contrario del habitual, es decir hacia la raíz del pelo. En ocasiones tendremos que utilizar unas pinzas finas o nuestras uñas, tirando de la liendre hacia el cuero cabelludo.
- 5) Es aconsejable **como medida preventiva** utilizar la mezcla de vinagre y agua a partes iguales en el último aclarado, todas las veces que lavemos la cabeza a nuestros hijos. (¿Nunca habéis oído decir a vuestras madres que el vinagre os dejaba el cabello más brillante? ¡Ah! La sabiduría popular). Las liendres se adhieren peor al cabello debido a la acidez que mantiene. También se aconseja por tanto utilizar champús ácidos para la higiene habitual.
 - 6) No olvidar **repetir el proceso** al cabo de 1 semana. Cuando se utilizan Piretrinas se aconseja volver a lavar al cabo de 3 días y repetir al cabo de 1 semana. Algunos autores, por prudencia, aconsejan repetir el proceso durante 4 semanas, que es lo que dura el ciclo vital de los piojos.
 - 7) No es imprescindible, pero si **aconsejable lavar** las toallas, gorras, cintas, sábanas con agua caliente – más de 50° C. *¿Y quién lava o cambia los lienzos que cubren los reposacabezas de los autobuses escolares?* También debemos desinfectar los peines y cepillos sumergiéndolos en alcohol durante 1 hora, o lavándoles con pediculicidas; otra forma sería meter en una bolsa de plástico los objetos, ropas, etc...usados, cerrar bien la bolsa y mantenerla así 10 días. (Los piojos y

las liendres se mueren si no pueden comer). Usar la aspiradora para recoger las liendres y parásitos del suelo.

- 8) Si un hijo tiene piojos es fácil que tengan los hermanos, así que debemos **revisar a toda la familia**. Hay que tratar a todos los miembros de la familia en los que encontremos piojos o liendres, pero no de forma preventiva.
- 9) Debemos **avisar al colegio** de que hemos encontrado piojos en la cabeza de nuestro niño.
- 10) No es necesario retirar las liendres que están a más de 1,5 cm. de la raíz del pelo (sólo son un cascarón vacío de quitina) aunque se aconseja por estética y para que no nos den la "brasa" en la escuela. La política anti-liendres de algunos centros escolares, no se ha demostrado eficaz para disminuir los contagios, por tanto, **no se debe excluir del colegio a un niño porque tenga liendres, una vez que haya sido tratado con pediculicidas**.

Dra. Sofia San Juan
Médico Pediatra

I Taller de REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR BÁSICA 2003.

Desde antes de su llegada al mundo los hijos nacidos de un parto múltiple son niños que hay que mimar mucho. Son bebés que suelen ser prematuros y/o pequeños para su edad gestacional y por lo general más delicados de lo que ya es una criatura que viene al mundo en solitario. Los primeros meses de vida nos preocupamos por la muerte súbita y posteriormente por los accidentes que se producen con las "primeras hazañas".

Como vemos, la mayoría de estas cosas ocurren a corta distancia nuestra y pensamos que aunque la PREVENCIÓN es lo fundamental, debemos estar preparados para resolver de forma eficaz la parada cardio-respiratoria, que es la urgencia más grave que puede suceder a alguno de nuestros hijos.

Según los expertos, cualquier persona, mayor de 10 años puede aprender estas maniobras y ponerlas en práctica. Si lo hace de forma inmediata y ordenada según los protocolos establecidos, puede salvar la vida a un semejante. Hay que tener en cuenta que la primera UVI móvil somos nosotros y por ello debemos cu-

brir ese espacio de tiempo hasta que llegue el equipo de reanimación avanzada. Así se expresan los doctores M^a José Sancho Sánchez y Natalia Loro Sancho en su estudio

Promoción de la salud. Cursos de reanimación Cardio-Pulmonar Básica:

“Más del 40% de los casos de parada cardio-respiratoria ocurren fuera de los hospitales y pueden ser reanimados con éxito si la RCP básica se inicia lo más pronto posible (1 a 4 minutos) y es seguida en el plazo de 8 a 10 minutos de una adecuada RCP avanzada por personal cualificado. De esto se desprende que aunque dispongamos de UVI móviles que pueden acudir al lugar donde se encuentre la víctima en unos minutos, las medidas tomadas no van a ser eficaces si alguien presente o cercano a la víctima no inicia las maniobras de RCP en los primeros cuatro minutos. Esto lleva a considerar a la población en general como la primera UVI móvil, por tanto la población va a ser la que cubra ese espacio de tiempo vital, hasta la llegada del equipo de reanimación avanzada”.



El pasado 25 de Octubre de 2003, y como colofón a las II Jornadas de Partos Múltiples, el Área de Promoción de la Salud de AMAPAMU organizó el I Taller Rápido de RCP Básica, con la colaboración del equipo de salud del Centro de Atención Primaria Ciudad San Pablo de Coslada, donde se llevaron a cabo las enseñanzas. Amablemente, Julia Hernández, pediatra de este centro, nos preparó una amena mañana de prácticos conocimientos.

El Taller se inició con una prueba de valoración de conocimientos previos sobre el tema, para evaluar posteriormente sobre el mismo test, el grado de eficacia de lo que se había aprendido. Una exposición de los conceptos claves, acompañada de una muestra de diapositivas nos dio las

pautas para empezar a practicar sobre los muñecos que para la ocasión nos había cedido el departamento de Docencia del Insalud. Finalizamos con la proyección de un video elaborado por el equipo de Cuidados Intensivos del Hospital Niño Jesús.

Este año tenemos de nuevo en perspectiva repetir este taller y esperamos mejorar la organización del mismo gracias a la ayuda de otras asociaciones.

Os ofrecemos una revisión teórica de la RCP Básica y la posibilidad de recibir, en grupos, un entrenamiento práctico. Desde aquí os animamos a participar en algo tan importante como salvar vidas; ¿por qué no la de nuestros hijos?

Gema Cárcamo
Área de Promoción de la Salud



MULTILACTA

Para vuestra información, os comunicamos la planificación de reuniones de lactancia para el año 2004:

- 27 de Marzo, 18:00-20:00

En el **Centro Cívico Anabel Segura**
Avda. de Bruselas, 19, en Alcobendas.

- 31 de Marzo, 10:30-12:30
- 26 de Mayo, 10:30-12:30

En el **Centro de Salud Ciudad San Pablo**, situado en la **Avenida de Madrid**, n. 11 de Coslada.

Para más información llamar al 618 883 965, escribir al correo electrónico multilacta@amapamu.org o visitar la pág. de AMAPAMU, en www.amapamu.org

Gema Cárcamo
Promoción de la Salud

Tiempo Libre

NUESTRO PARQUE DE PRIMAVERA: EL PARQUE JUAN CARLOS I

Un poco de Historia

El parque se inauguró en 1992 por sus majestades los Reyes de España, y su creación supuso la recuperación de una de las zonas más degradadas de la zona NE de Madrid, ya que era un terreno sin cultivos que se utilizaba como vertedero.

La estructura del parque recuerda a una ciudad ideal, según sus creadores, basada en el crecimiento de las poblaciones alrededor de zonas de agua. El parque tiene una gran ría que equivaldría a los cauces de los ríos.

Dentro del parque se integró el denominado Olivar de la Hinojosa, por eso se explica la gran cantidad de Olivos que se encuentran paseando.

Situación

El Parque Juan Carlos está situado entre el distrito de Barajas y Hortaleza, en las proximidades de la Nacional II; la mejor forma de acceder a él es por la M-40, en ambas direcciones y tomando la salida 8 Avda. 25 de Septiembre.

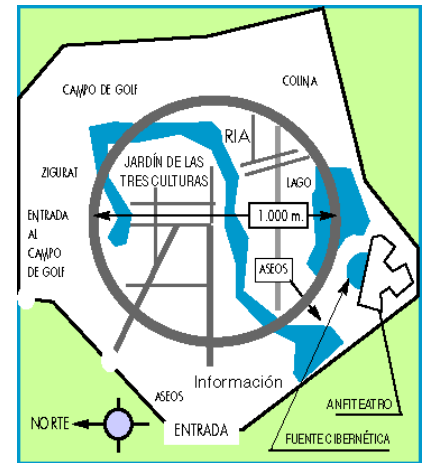
En transporte público la forma de llegar es en Metro, (línea 8 estación de Campo de las Naciones), así además añades la emoción de un viaje subterráneo por las entrañas de Madrid.

Un truco: En el primer parking que encontramos nada más entrar, es prácticamente imposible encontrar sitio para dejar el coche, por eso os aconsejamos que continuéis hasta el aparcamiento del Auditorium, en el que es mucho más sencillo estacionar. Se llega al parque por unos puentes, pasarelas sobre la vía del tren, que hacen, para los más pequeños, más excitante la excursión.

Ventajas

El parque Juan Carlos I, es un gran espacio abierto, -tiene mayor superficie que el Parque del Retiro-, en el que tienen cabida muchas actividades, como montar en bicicleta y patinar en El Anillo, jugar al baloncesto, volar cometas en las explana-

das más altas, etc., por ello un paseo con los chicos por cualquiera de sus rincones, puede dar mucho de sí, porque además está dotado de un gran número de parques infantiles.



Esquema del Parque Juan Carlos I

Desventajas

Al ser un parque joven, los árboles están poco desarrollados, por lo que en los días calurosos, es mejor evitar las horas centrales del día. Y tiene algunas zonas excesivamente polvorientas.

También, es aconsejable evitar ir en "horas punta" aunque el mayor problema que es el aparcamiento, queda solucionado, con el truco que os hemos mencionado anteriormente.

Aprovechad y disfrutad con los vuestros del aire de primavera que ya se respira en la ciudad, un paseo con un brillante sol un sábado o domingo por la mañana, puede cargar las pilas para toda la semana.

Más información

- Madrid. Su Historia, Sus gentes, Sus pueblos. 1998- varios Autores Editorial Espasa Calpe
- Esteban Penelas, Jose Luis, Esteras Marín, Emilio. Parque Juan Carlos I; Myriam Silber Brodsky. Jardín de las tres culturas. 2ª ed. Madrid: Fundación Caja Madrid, 2001

Próximo Capítulo: **Nuestro Parque de Verano: El Parque del Capricho**

Cristina González-Hidalgo
José Prieto García
Ocio, Educación y Cultura

Cuéntanos tu parque favorito, y escríbenos a la dirección de AMAPAMU, indicando en el sobre “Nuestros Parques” o mándanos un e-mail a ocioycultura@amapamu.org, estaremos encantados de conocer todos los parques de la Comunidad de Madrid.

DE MARCHA: CAÑADA REAL

A 48 km. De Madrid se encuentra el Centro de Naturaleza Cañada Real., Ctra. MV-5413, km. 1,6, 28211 Peralejo-El Escorial (Madrid) Tel.: 91 890 04 51.



Es un centro de acogida y recuperación de animales de la fauna ibérica. Podéis realizar una visita virtual de la “mano” de Nicolás un buitre leonado que vive allí. Merece la pena una visita.

www.arrakis.es/~clubnico/visita.htm
e-mail: clubnico@arrakis.es

TWEENIES

Nos visitan en Madrid, en el Teatro Mayor, C/Mayor 6- Aparcamiento Plaza Mayor. Tel.: 91 523 76 36. Horario sábados a las 12:00, 16:00 y 19:00; domingos a las 12:00 y a las 16:00. Recomendado para niños de 1 a 6 años. Actividades para niños antes de la función.
www.teatromayor.com

Multipeques

¡¡HOLA GENTE MENUDA!!

Estrenamos una nueva sección dirigida a todos vosotros, los más pequeños. En ella encontrareis juegos, concursos, premios y mucha diversión. Queremos que esta página os guste y esperamos vuestras sugerencias e ideas.

La Sección está dividida en dos grupos de edad, de 3-5 y de 6-10 años, para que todos podáis participar por igual. Los más pequeños (3-5 años) que aún no sabéis escribir, convenced a vuestros papás,

abuelos, hermanos, tíos, etc. para que lo hagan en vuestro lugar.

CONCURSO BUSCANDO A MULTICOPO DE 3-5 AÑOS

¿Os acordáis de **MULTICOPO**, el muñeco de nieve que nos acompañó en la revista de Navidad? ¿SÍ?



Es un poco despistado y jugando, jugando con los juguetes que le trajeron Papá Noel y Los Reyes Magos no se ha dado cuenta de que llegaba la primavera y con el calor tiene miedo de derretirse, por eso nos ha pedido ayuda; de momento se ha encogido y hay que encontrarlo enseguida, porque si no desaparecerá.

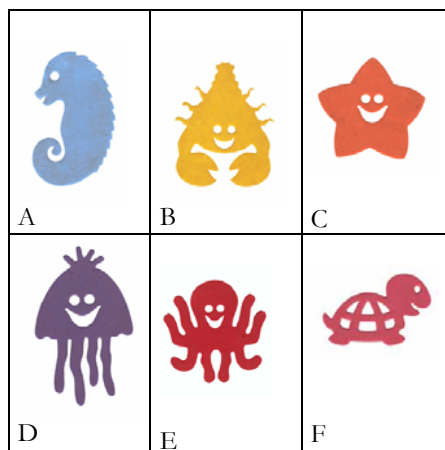
¡Hala! A buscar a **MULTICOPO**. Ánimo y... ¡A jugar!

Nota: El muñeco que aparece en esta página no vale para concursar.

CONCURSO ¿QUIÉN ES QUIÉN? DE 6-10 AÑOS

Cada sombra tiene una letra y los nombres de las sombras un número. Se nos han revuelto todas y tenemos que volver a juntar cada sombra con su nombre formando una pareja. Una pista, todos son animales marinos. Ánimo que es muy fácil.

¡Hala! A relacionar cada sombra con su nombre.



1. Estrella de mar	2. Pulpo	3. Caballito de mar
4. Medusa	5. Tortuga	6. Cangrejo

Nos enviáis la respuesta correcta, por correo o por e-mail, indicando a que concurso pertenece (a las direcciones que aparecen al final de la sección) con los siguientes datos: Pág. en que se encuentra Multicopo o relación de parejas correctas, nombre y apellidos del concursante, fecha de nacimiento, no. de socio y relación de parentesco: gemelo/a, mellizo/a, trillizo/a, hermano/a de gemelos, etc.

Entre todos los acertantes se sortearán varios premios adecuados a cada edad, como juegos de mesa, libros, etc.

Para participar tenéis de plazo hasta el 23 de abril. Los premios se sortearán en la celebración del Día de la Madre. Más adelante se os informará de la fecha, el lugar y la hora.

Revistamultiples@amapamu.org

CONCURSO MÚLTIPLES AMAPAMU

Centro Cívico Anabel Segura, Avda. de Bruselas, 19, 28108 Alcobendas (Madrid)

**Lourdes San Juan
José Luis González
Padres de Mellizos**

Libros recomendados



El día a día con los hijos por Coks Feenstra, Ed. Médicis, 2003

Cuando Coks Feenstra me pidió una reseña sobre su nuevo libro, acepté encantada; leer un libro suyo siempre es un placer y una fuente de conocimientos.

“Día a día con los hijos” es un libro con alma y corazón; corazón de madre y alma de psicóloga.

Es una obra para recomendar, por un lado a las madres, porque se verán reflejadas en más de una situación de las que

describe la autora, y les ayudará a comprenderse, un poco mejor así mismas, en su ardua labor; y por otro lado, a los padres porque les facilitará un mejor entendimiento del complicado laberinto de sensaciones y emociones por el que pasamos las mujeres cuando tenemos un hijo.

El libro recoge “el día a día” de la crianza de sus hijos extrapoladas de los diarios que fue escribiendo cuando eran pequeños, con la intención de regalárselos cuándo crecieran.

Dividido en 3 capítulos: “Esas tiernas criaturas”, “La vida sigue”, “La edad difícil”, que recogen más o menos las etapas iniciales de la vida, desde el nacimiento hasta el Bachillerato, pasando por la Educación Infantil, la Primaria, y la ESO; cada uno de ellos reúne numerosas situaciones, abordadas de manera muy eficaz por la autora, primero su vivencia como madre y al final, en un recuadro sus consejos y/u opiniones como psicóloga.

Con gran amor y ternura y de forma amena y divertida, Coks viaja por los principales temas que nos preocupan a todos, padres e hijos, tales como el llanto, los celos, el sufrimiento, los miedos, la socialización, la personalidad, el orden, la autoconciencia, los juegos, y muchos otros. Reúne bibliografía tanto para padres como para hijos al final de muchos de sus capítulos.

En resumen, es un libro muy recomendable y de fácil lectura. Gracias, Coks, por compartir tu vida y tu sabiduría con nosotros tus lectores.

**Lourdes San Juan
Mamá de Mellizos**



Club de Descuentos

PEDIDOS DE LECHE

Queremos agradecer a **Luis Alberto Moreno** su desinteresada aportación a la Asociación almacenando en su local, durante muchos meses, las numerosas cajas del pedido de la leche. Este mes de marzo, ya no disponemos de dicho local, pues su dueño lo necesita para otros usos.

A partir de ahora comenzamos una nueva etapa en la distribución de la leche. **Se domiciliará el recibo** de la leche, para ahorrarnos tiempo y gestiones a todos, **recibiréis el pedido** de la leche en vuestra propia casa.

La empresa que nos suministra la leche ha subido los precios. Al nuevo precio de la leche habrá que sumar el coste del envío a casa. **CONSULTAD, POR FAVOR, LOS PRECIOS FINALES.**

BEBÉS ECOLÓGICOS



Por fin han llegado al mercado productos naturales y ecológicos para bebés y mamás.

Bebés Ecológicos ofrece un amplio surtido de productos que no solo minimizan el impacto sobre el planeta y reducen riesgos para la salud sino que suponen un gran ahorro para todos.

Pañales y compresas femeninas fabricados en algodón, lana y seda, evitando en lo posible el uso de sustancias y fibras artificiales.

10% de descuento en todos sus productos. De venta en tiendas especializadas y por internet a través de su página web.

Bebés Ecológicos

C/ Juan XXIII, 26
Huércal-Overa Almería
Tel: 950 135700/647983806
www.bebesecologicos.com

CIRUJANA PLÁSTICA

Especialista en Cirugía Plástica, Estética y Reparadora, miembro de la Sociedad Española de cirugía Plástica, Reparadora y Estética (SECPRE), de la Asociación Española de cirugía Estética-Plástica (AECEP) y de la International Society of Aesthetic Plastic surgery (ISAPS).

La mejor atención y asesoramiento para tratar su cuerpo tras el parto (pecho, abdomen,...). Primera consulta y presupuesto gratis. Ventajas para asociados.

Dra. Ana Santamaría

C/ Rodríguez Marín 92 Bajo dcha.
28016 Madrid
Tel: 607 633 633
e-mail: drasantamaria@terra.es

DIDECO

Juguetes educativos para aprender jugando. Presentando el carnet de socio, podrás hacerte la tarjeta cliente DIDECO en cualquiera de sus tiendas y obtener los mismos descuentos que los educadores y psicólogos. 3 tiendas en Madrid:

- C/ Arzobispo Cos, 17 (Esq. General Aranz) – Tel.: 91 743 40 40
- Mercado Puerta de Toledo, Ronda de Toledo,1 – Tel.: 91 365 02 40
- C/ Xaudaro, 36 (Junto Hospital Ramón y Cajal) – Tel.: 91 358 0423

www.dideco.es

DIMINUTOS

¡¡¡Enhorabuena!!! Diminutos acaba de nacer y quiere obsequiaros con un 15% de descuento en todas sus existencias, (no acumulable a otras ofertas o rebajas) quiere ayudaros a encontrar todo lo que necesitáis, ropa premamá, ropa infantil (desde prematuros) con posibilidad de vestir a varios iguales, canastilla, mobiliario infantil, coches y sillas de bebé, etc... pone a vuestra disposición las primeras marcas dentro del mundo del bebé, y además te ofrece la tarjeta punto oro con la que podrás comprar ahora y aplazar tus compras hasta 6 meses sin intereses” (sujeto a la aprobación bancaria).

Diminutos

C/ Cea Bermúdez, 31
MADRID
Tel.: 91 535 00 69

ESTABLECIMIENTOS SÁNCHEZ



Experiencia en puericultura, el bebé y las futuras mamás. Más de 1000 m2 de exposición para encontrar todo lo que se necesita para dar la bienvenida a los bebés. Personal especializado para asesorar a los padres y facilitar la elección de los artículos necesarios. Angel Sánchez ofrece su ayuda para cualquier consulta y además informa de los descuentos especiales en nacimientos de múltiples.

D. Angel Sánchez

C/ Pinto, 66 Parla Tel.: 91 664 99 80

LIVING

Es el nuevo nombre de la tienda de decoración New Concept.

C/ B, 7B – Pol. Ind. Európolis
28230 Alcobendas
Tel. 91 637 00 25

TECNOVAP

“TECNOVAP ofrece aspiradores anti-alergias y vaporetas para desinfección a precios muy especiales para los socios de AMAPAMU, consultar precios en los siguientes números de teléfono: 96 357 44 11 y 620 202 309 – Posibilidad de financiación.”



TODO PUNTO DE CRUZ

Si te gusta el punto de cruz, podrás encontrar las mejores marcas nacionales así como grandes diseños importados especialmente para ti.



10% de descuento en los productos de la tienda excepto en hilos, preferencia en caso de que queden pocos ejemplares,

información puntual de ofertas y novedades, detalle de bienvenida en la primera compra.

Tel. de atención al cliente: 699 894 600 y 670 513 320

www.todopuntodecruz.com

Los pedidos se deben hacer, indicando que perteneces a la Asociación, a través del correo electrónico:

pedidos@todopuntodecruz.com

Belén Beorlegui

Relaciones con las Empresas

Tablón de Anuncios

Vendo carro gemelar de Bebé Confort. (11 meses de uso) con Maxi-cosis y hamacas en perfectas condiciones. 400 €. Y también cuna de viaje por 30€. Susana López 619 511 411.

Vendo 2 portabebés para automóvil, en muy buen estado, marca Jané Rebel, del Grupo 0+ (hasta 13 kilos) y 2 acoples para adaptar los portabebés a chasis de coche gemelar de Jané. Precio a convenir. Milagros 625 318 165.

Mama de gemelos compraría carro gemelar en línea en buen estado. Llamar al 91 532 19 37 y preguntar por Paula.

Próximamente

El número 10 de nuestra revista MULTIPLES verá la luz a finales de junio de 2004. Trataremos entre otros temas: los riesgos en el embarazo múltiple, las gastroenteritis, y el parque del Capricho. Esperamos vuestras cartas, artículos, opiniones, dibujos... y todas las ideas y propuestas de temas que se os ocurran para que nuestra revista vaya mejorando día a día.

Staff de la Asociación

Presidencia:

Gema Cárcamo 618.883.965

informacion@amapamu.org

Vicepresidencia: Cristina González-Hidalgo ocioycultura@amapamu.org

Secretaría: Susana Stokman
686.323.410

Tesorería: M. Jesús Ruiz

Relaciones Admón. Pública: José Alias

Relaciones Empresas: Belén Beorlegui
relacionesconempresas@amapamu.org

Promoción de la Salud: Gema Cárcamo
636.096.351

multilacta@amapamu.org

Comité editorial: Elsa Aguiar, M^a José Dilla, Carmen Peleato, Lourdes San Juan

revistamultiples@amapamu.org

Prensa y web: Carmen Peleato

prensa@amapamu.org

Ocio, Educación y Cultura: Cristina González-Hidalgo

ocioycultura@amapamu.org

Pedidos de leche: Sara Garcés
607.240.407

pedidosleche@amapamu.org

Lista de email: José Prieto García
amapamu@elistas.net

MULTIPLES

revistamultiples@amapamu.org

Es una publicación trimestral de AMAPAMU

Centro Cívico Anabel Segura

Avda. de Bruselas, 19

28108 Alcobendas (Madrid)

www.amapamu.org

D.L. M.16991-2002

I.S.S.N. 1579-7163

Impresión : Reprotel

tirada: 370 ejemplares

EDITA

Esta edición ha sido elaborada con la mayor atención posible, no obstante la Asociación no se hace responsable de posibles errores en el texto, ni de las opiniones expresadas por las personas que participan.