amapamu

múltiples

REVISTA TRIMESTRAL DE LA ASOCIACIÓN MADRILEÑA DE PARTOS MÚLTIPLES ENERO / MARZO 2007

Fiesta de Navidad

NUEVA JUNTA DIRECTIVA

MULTILACTA SE INDEPENDIZA DE AMAPAMU

DE EXCURSIÓN POR MADRID

nº20

FOTO PORTADA: JOSE ANTONIO ROJO

Múltiples (revistamultiples@amapamu.org) es una publicación trimestral de AMAPAMU (Asociación Madrileña de Partos Múltiples).
Centro Cívico Anabel Segura. Avda. de Bruselas, 19.
28108 Alcobendas (Madrid). www. amapamu.org
Depósito Legal: M.16991-2002. I.S.S.N.: 1579-7163.
Impresión: Grafinat. ☎ 913 042 575.
Tirada: 1.000 ejemplares.
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 colaboran.

Presidencia: Mª José Dilla Catalá.
presidencia@amapamu.org
Vicepresidencia: Belén Beorlegui
Secretaría: Luis Campos Antonelli.
administración@amapamu.org
Vicesecretaría: Amparo Reyes
Tesorería: Mª Jesús Ruiz
Relaciones con empresas / Club Multidescuentos:
Belén Beorlegui, Amelia Hacar.
relacionesconempresas@amapamu.org
Relaciones con la Administración: Susana Stokman.
instituciones@amapamu.org
Área de Salud: Gema Cárcamo.
Área de Ocio, Educación y Cultura:
Cristina González-Hidalgo, Begoña Maganto, Luis Moreno.
ocioycultura@amapamu.org
Área de Publicaciones: Arantza Antero, Pilar Jiménez, Cristina Martín-Lunas.
revistamultiples@amapamu.org
Prensa y web: Carmen Peleato.
prensa@amapamu.org
Club de Compra: Luis Campos, Mª Jesús Ruiz, Nacho Parrilla, Carlos Lara, Eva. ☎ 607 240 407.
pedidosleche@amapamu.org /
incidenciaspedidos@amapamu.org
Lista de email: José Prieto García. amapamu@elistas.net
Multilacta: Gema Cárcamo. ☎ 636 096 351.
multilacta@amapamu.org
Información: Lucila Menéndez. ☎ 686 323 410.
informacion@amapamu.org

03 Palabras

04 Asociación
>> Noticias
>> Entrevista

07 Ciencia

08 Homenaje a los abuelos

10 Multidescuentos

12 Síndrome de la Muerte Súbita del Lactante

14 Agenda

16 Excursiones

18 Gastronomía

19 Multipeques

El final de una etapa

Mi primer recuerdo de la Asociación es de hace ya seis años, en el año 2000, año del nuevo milenio, y embarazadísima. Vimos en una revista una pequeña nota que anunciaba una reunión de la Asociación Madrileña de Partos Múltiples en el Anabel Segura de Alcobendas. José me sugirió que nos acercásemos y lo hicimos de una manera un tanto escéptica.

Algo tuvimos que ver en esa reunión que nos sedujo y allí mismo nos hicimos socios, nos dieron el número quince y además compramos lotería de Navidad, ya por entonces...

Y a partir de ahí, nos enganchamos. Los dos empezamos a acudir, una vez que nacieron los enanos, a las reuniones en el parque, a todas las reuniones de primeros de mes y comenzamos a conocer a gente. Al principio, éramos unos amiguetes que se reunían de vez en cuando; ahora somos un montón de amigos más, tantos que me es imposible recordar caras y nombres, ¡y eso no es cosa de la edad!, creo.

Cristina González-Hidalgo

Y la bola comenzó a ser cada vez más enorme, mis actividades crecían y crecían casi al mismo ritmo que mis hijos. Al principio sólo era la fiesta de Navidad, después los concursos de fotografía y relatos, después no se como, la vicepresidencia de la Asociación y desde hace tres años la Presidencia, uff, la verdad es que no se como he llegado hasta aquí, podría titularse "Cómo ser presidenta y no morir en el intento".

Pero, al final, creo que las cosas no han salido tan mal, aunque no soy yo la que lo tengo que decir, pero le hemos dado un aire profesional a Amapamu, una imagen de eficacia que cuando te asomas a la trastienda te asombras de lo que hay.

La Junta de Amapamu la compone un equipo al que he tenido la suerte de pertenecer. Papás y mamás de múltiples que emplean su tiempo libre y a veces el del trabajo, pero esto que no se enteren los jefes, en que esto marche. No os podéis imaginar la cantidad diaria de mensajes que intercambiamos, las horas que hablamos por teléfono, los refrescos y patatas que nos tomamos en las reuniones, las risas, y a veces, también aunque ha sido lo menos, las discusiones y los sofocos porque no llegamos a tiempo con las subvenciones, fiestas, revistas, memorias y proyectos...

Todo esto es lo que engancha, y desde luego el ver que los socios responden y que siguen a la Asociación, no por algo llegamos ya a los 700 socios, y sólo somos la Asociación Madrileña...

Mi etapa como Presidenta ha terminado, dejaré de ser la "cara" de la Asociación para que sea otra, pero no creáis que os vais a librar tan fácilmente de mi, seguiré arrimando el hombro cuando la nueva Junta me necesite y continuaré preparando todos los "saraos" de la Asociación, desde el grupo de Ocio, Educación y Cultura.

Sólo quiero despedirme, diciendo un "Hasta Luego", y deseando que lo peor de esta nueva etapa sea lo mejor de la que ha pasado, y recordándoos a todos que la Asociación llegará a ser lo que vosotros queráis que sea.

Un abrazo muy fuerte y hasta siempre.

La fiesta de Navidad resultó un éxito

La Asociación Madrileña de Partos Múltiples, Amapamu, celebró el pasado 16 de diciembre su Fiesta de Navidad. A la fiesta, que se celebró en el Hotel Escuela, acudieron cerca de trescientas personas y en ella los que más disfutaron fueron los niños que en todo momento contaron con la animación de los chicos de Tucán: lucha con el sumo, talleres de globoflexia, pintacaras…

Durante el acto se expusieron todas las postales navideñas presentadas al concurso y se entregaron los premios tanto a los ganadores como al resto de participantes que se llevaron un recuerdo de consolación.

El momento cumbre de la fiesta fue cuando los Carteros Reales hicieron su entrada en el salón para recoger las cartas de los más pequeños con el objetivo de hacérselas llegar a sus Majestades los Reyes Magos de Oriente.

En definitiva, fue una tarde en la todos pasamos un rato muy agradable; los niños jugando y merendando mientras que los padres nos conocíamos e intercambiabamos experiencias.

La nota negativa vino de la mano de un socio que decidió apropiarse, indebidamente, de uno de los regalos que la organización tenía destinado a otros niños.

No queremos dejar pasar la ocasión para agradecer a Hasbro, Dideco y Philips su desinteresada colaboración al donarnos una importante cantidad de juguetes, interfonos, etc. Gracias a ellos todas las familias pudieron llevarse a su casa un regalo. La Junta Directiva también quiere agradecer el trabajo realizado por todos aquellos socios que de una forma u otra colaboraron en el desarrollo del evento. Sin su esfuerzo, la fiesta no hubiera resultado un éxito.

Bajo estas líneas, una instantánea de la fiesta. A la izquierda, postales ganadoras del concurso; los autores son, en el sentido de las agujas del reloj, Elena Bocos (8 años), Fernando Polo (4 años) y Paula Durango (5 años).

JOSE ANTONIO ROJO

Amapamu acudió al Salón Bebés&Mamás

Los días 18 y 19 de noviembre se celebró en Ifema (Madrid) el Salón Bebés&Mamás. Gracias a las facilidades ofrecidas por el propio Salón, Amapamu estuvo presente en esa feria, con un Stand para ofrecer y facilitar información a todos aquellos futuros padres de múltiples que se acercan a preguntar sobre las dudas y miedos que todos hemos tenido. También acudieron muchos socios a pedir información, a ver a otros socios y a comprar lotería.

Tenemos que agradecer a Sandoz y a Caja de Badajoz los regalitos que pudimos ofrecer a la gente que nos visitó, a Grafinat que tuvo todos los trípticos listos en un tiempo record, y a los socios que acudieron como voluntarios y que han hecho posible que esta actividad de Amapamu siga realizándose.

Mª JOSÉ DILLA

Presidenta de Amapamu

El pasado mes de diciembre se celebró la Asamblea Ordinaria de la Asociación en la cual salió elegida como nueva Presidenta Mª José Dilla. Con el número 63 de socio, Mª José no es ninguna desconocida en la Asociación, ya que ha colaborado en numerosas áreas de la misma. Ahora, además de las tareas propias del cargo de presidenta, se encarga de gestionar las incidencias de la leche.

"Si todos los socios participamos, los objetivos que nos propongamos los conseguiremos"

>> ¿Cómo conociste la Asociación?

– Buscando por internet, durante el embarazo, descubrí la pagina de partos multiples que había creado Elena Fernandez de Mendiola, y me pareció fundamental ya que aportaba información que no encontraba en ningún otro lugar. Meses más tarde descubrí la lista de correo y a través de ella Amapamu. En mayo del 2002 asistí a mi primera reunión organizada por la asociación, en el parque Juan Carlos I. Desde ese momento, y gracias a Elena, la presidenta en aquel momento, empecé a involucrarme en temas de la asociación.

>> ¿Por qué decidiste colaborar con ella?

– No sabría decirte. Supongo que encontré algo que hacer que me llenaba, y por supuesto me divertía. Además, creo que es algo útil. Hay mucha gente que se angustia mucho cuando se entera de la noticia, y mucha gente que quiere saber más. Y eso es lo que pretendemos: informar, asesorar, dar apoyo moral, que la gente no se sienta sola. En definitiva ayuda mutua.

>> ¿Qué motivos te han movido para presentarte al cargo?

– Como te decía desde mayo del 2002 había hecho casi de todo en la asociación, desde ayudar a preparar la fiesta de navidad, formar parte de la junta, colaborar en la revista, en el tema de la leche y sobre todo, respondiendo al teléfono de información, que es lo que más me gustó, pero sin responsabilidad alguna. Y creo que era el momento de asumir alguna responsabilidad más directa.

>> ¿Qué objetivos te has marcado para estos dos años de presidencia?

– Creo que habría varios. Uno de ellos seria intentar relacionarnos mejor con las diferentes administraciones. Otro, es mantener el atractivo de la asociación para las familias con hijos más mayores. Que el socio que se hace socio sólo por la leche, no abandone la asociación cuando ya no la necesite. También creo que la asociación puede ayudarnos a aprender a educar a nuestros hijos, organizando actividades como las escuelas de padres, charlas… sobre nuestra tarea más importante y a la vez más difícil, educar.

>> ¿Qué les pedirías a los socios?

–Que, en la medida de sus posibilidades, se involucraran más en la asociación y que al menos acudieran a los actos que se organizan. Si todos participamos, seguro que todos los objetivos que nos propongamos los conseguiremos.

>> Con dos niños y el trabajo fuera de casa, ¿de dónde sacas tiempo y fuerzas para colaborar con la Asociación?

–Creo que más que fuerzas, hay que tener ganas; y si tienes ganas, encuentras el tiempo. Tiempo que evidentemente tienes que sacar de algún sitio, de tu familia, un poco de tu trabajo (y en el mio tengo una gran libertad de horario), pero, sobre todo, de tu tiempo libre. Pero compensa. Y además, yo sólo tengo dos niños, y en la junta hay mucha gente con tres y alguna con cuatro niños. Todo es empezar a involucrarse.

Multilacta se independiza de Amapamu

El pasado 13 de enero, Multilacta-Lactancia Materna se constituyó formalmente como Asociación autónoma e independiente de Amapamu. Compuesta por ocho madres y profesionales, Multilacta se establece "como un punto de encuentro de madres que estén en espera del parto, que actualmente se encuentren amamantando, o que lo hayan hecho en el pasado, y para que todo aquel que tenga un especial interés por este tema, como los profesionales sanitarios o educadores; todo para ayudarnos mutuamente."

Multilacta sigue especializada en lactancias simultáneas de más de un bebé, no sólo múltiples sino también tándem, pero atienden a todas las madres de forma generalizada. Cuentan con profesionales y madres expertas en otros puntos, como las mastitis y problemas de mamas.

Contarán con reuniones de grupo en horario de tarde, al igual que ya se hace por la mañana, en el centro de Salud Ciudad San Pablo de Coslada. El horario de las mismas será de 5 a 7 de la tarde, y coincidirá más o menos con la segunda semana del mes, en miércoles. (Todo el calendario se podrá ver en breve en www.multilacta.org.). Además de las reuniones de grupo, prestará otros servicios como el préstamo de sacaleches por días, el alquiler de sacaleches por semanas y meses, el préstamo y la venta de material divulgativo sobre lactancia y temas afines y de accesorios de lactancia y asistencia personalizada gratuíta en despacho para problemas puntuales. Estos despachos serán todos los lunes primeros y últimos del mes, excepto festivos y no lectivos escolares, en el Centro de Recursos Asociativos El Cerro, en la calle Manuel Azaña s/n, de 11:00 a 13:00 horas.

Breve historia

Multilacta nació hace casi cuatro años como un proyecto de ayuda a la madre que daba el pecho con gemelos o más múltiples. Y nació gracias a dos mujeres, que con interés dieron vida y nombre a una nueva ilusión dentro de Amapamu: Gema Cárcamo, en la actualidad presidenta de Multilacta-Lactancia Materna, y Elena Fernández de Mendiola, por aquel entonces presidenta de Amapamu y quien dio nombre a este peculiar proyecto. Juntas moldearon esta iniciativa que en junio de 2003 fructificó en una reunión en el Centro Anabel Segura. Después vino otra, ya en el Centro de Salud Ciudad San Pablo de Coslada, donde se les acogió con gran alegría y cariño, se les mostró confianza y se les avaló en calidad de profesionales. Su coordinador, el doctor Francisco José Sáez Martínez dió difusión al proyecto en el Área 2 dándolo a conocer con una improvisada carta al diario de salud del Imsalud madrileño.

Además del doctor Sáez, la pediatra del centro Julia Hernández y por supuesto, la matrona Esperanza Agraz Patiño, han seguido con ilusión la trayectoria de Multilacta, viendo crecer el número de madres que asisten a las reuniones y talleres, ya sean madres de un sólo bebé, de dos y de tres. A todos ellos, y en palabras de Gema Cárcamo, presidenta de Multilacta, "queremos darles un gran abrazo y muchas gracias por su confianza, y deseamos que juntos consigamos elevar los índices de prevalencia de la lactancia materna y ayudar a conseguir para todos una salud más óptima."

Calendario de reuniones

MES	DÍA	HORARIO
Febrero	14	17.00-19.00
	28	10.30-12.30
Marzo	14	17.00-19.00
	28	10.30-12.30
Abril	11	17.00-19.00
	25	10.30-12.30

LUGAR DE REUNIÓN

Centro de salud Ciudad San Pablo
Avenida de Madrid, 11. Coslada.
☎ 636 096 351
Bus: 286-287 linea verde interurbana

Amapamu celebra su Asamblea General de 2006

El pasado 2 de diciembre tuvo lugar en el Centro Cívico Anabel Segura, la asamblea General Ordinaria y Extraordinaria de la Asociación Madrileña de Partos Múltiples, Amapamu.

Durante su transcurso se leyó y aprobó el acta de la Asamblea del año 2005, se presentó y aprobó la memoria del año 2006, se presentó y aprobó el proyecto para el 2007, (ambas presentaciones se icieron en Power Point) se presentaron y aprobaron los presupuestos para el nuevo período y, por último, se procedió a la elección de los cargos vacantes de la Junta. Tras la dimisión de los cargos y la disolución de la ejecutiva anterior, la junta resultante fue la siguiente: Mª José Dilla, presidenta; Belén Beorlegui, vicepresidenta; Luis Campos, secretario y Mª Jesús Ruiz, tesorera.

Estudios sobre mútiples

Con esta sección tratamos de acercar a los socios los últimos estudios ciéntificos relacionados con el mundo de los gemelos, mellizos, trillizos y más…

TEXTO: **Luisa Orea**

>> Gemelos en la cuna ¿jutos o separados? (*)

En este estudio, el autor analiza los pros y los contras de que gemelos sanos menores de tres meses duerman juntos en la misma cuna. Aunque es un interrogante bastante común para los padres y el personal de las maternidades, se han llevado a cabo pocos estudios objetivos hasta la fecha en los que poder basar recomendaciones y políticas de actuación al respecto.

Se trata de un estudio que explora el comportamiento y la fisiología de bebés gemelos durmiendo juntos o separados.

Consta de dos partes:

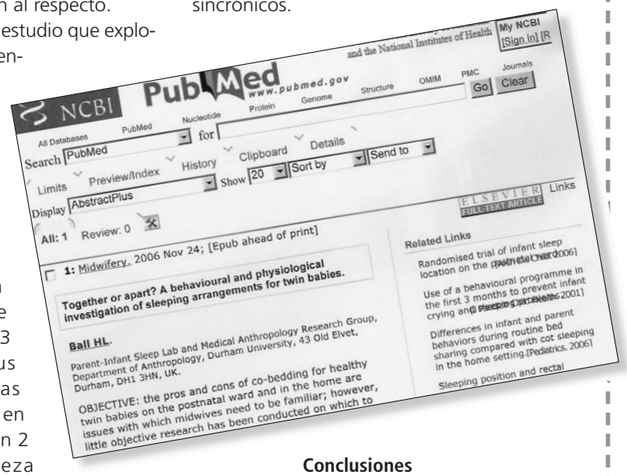
>> Parte 1: Se graba en vídeo a 10 parejas de gemelos ente 1 y 3 meses, en sus casas, mientras duermen juntos en la misma cuna, en 2 posturas: Cabeza contra cabeza y en paralelo.

>> Parte 2: En este caso se trata de 14 parejas de gemelos menores de 3 meses, durmiendo juntos y separados en el laboratorio del sueño, a los que se les hace un seguimiento de parámetros fisiológicos y del comportamiento.

Resultados

>> Parte 1: La postura en la que duermen no afecta a las variables del sueño estudiadas.

>> Parte 2: Tampoco hay variación de la duración del sueño, frecuencia de despertares, temperatura o cobertura de la cabeza, duerman juntos o separados; Además, se observa que los que duermen juntos muestran estados del sueño sincrónicos.



Conclusiones

Los resultados del estudio nos dicen que el hecho de que bebés gemelos menores de 3 meses duerman juntos, no parece tener las implicaciones negativas que preocupan a muchos padres. Incluso puede tener ventajas, porque los bebés sincronizan el sueño y resulta más fácil atenderles y cuidarles.

Mi comentario

Es bastante común colocar una cunita pequeña (un cuco) en la habitación de los padres para que el recién nacido duerma con ellos. Además, así lo tenemos más controlado y nos resulta más cómodo alimentarle y calmarle cuando llora.

Pero cuando el parto es múltiple y dado el reducido tamaño de las habitaciones en las casas, no siempre podemos tener dos cucos en nuestro dormitorio, sin dejar de lado la inversión que supone comprar dos cunitas que apenas nos durarán unos meses. Una solución sería colocarlos en la misma cuna. Según este estudio, la seguridad y el bienestar de los bebés no se ven comprometidos por el hecho de que duerman juntos y además es muy cómodo para los padres. Por otro lado, debemos tener en cuenta que el estudio se ha realizado con 24 parejas de gemelos, que son muy pocas para dar resultados realmente significativos. Ahora bien, la literatura existente sobre este tema y las opiniones de los expertos están de acuerdo con el autor de este trabajo.

(*) Ball HL. Together or apart? A behavioural and physiological investigation of sleeping arrangements for twin babies. Midwifery 2006 Nov 24

HOMENAJE A LOS ABUELOS

En esta sociedad de 'locos' en la que vivimos, donde nos falta tiempo para abarcar todas nuestras obligaciones: la casa, el trabajo, los niños…, el apoyo que prestan los abuelos es impagable. Con estos testimonios, sus autoras quieren agradecer a sus mayores toda su ayuda, y a través de ellos queremos que el agradecimiento se extienda a todos los abuelos.

Quienes son los abuelos? Más allá de ser esas personas mayores que maleducan a nuestros hijos, que nos tratan todavía como si fuéramos sus niños, etc., son unos seres esenciales para mantener el equilibrio de nuestras familias y de los cuales deberíamos aprender muchas cosas que quizá hoy somos incapaces de ver por nuestra edad e inexperiencia de la vida.

No son sólo los padres y las madres de uno, sino esas personas que nos dan y ofrecen constantemente un amor incondicional a nosotros y a nuestros hijos.

Este escrito va dedicado a todos los abuelos y abuelas que nos hacen la vida infinitamente más fácil y llevadera. Somos muchos los que hemos confesado la impagable labor de los abuelos, y en el caso de nuestras familias, donde nacen varios o muchos niños de golpe, esa labor es infinitamente más necesaria, pero también mucho más dura.

Nos ayudan, nos apoyan, nos comprenden y todo, sin rechistar: cuando los niños están malos y no pueden ir al colegio; esos días sin colegio que parece que haya infinidad de ellos en el calendario escolar; esos tres interminables meses de vacaciones de verano; cuando tenemos que ir al médico con algún niño y hay que "colocar" a dos, tres o cuatro más; cuando te toca la revisión del dentista que llevamos cuatro años sin cumplir por falta de tiempo; cuando salimos tarde de trabajar y la guardería casi nos llama porque nadie ha ido a recoger a los niños; o sencillamente cuando necesitamos tomarnos un café tranquilos con una amiga o tener con tu pareja, una cena romántica (¡¡ Por fin, solos!!). Y ahí… ahí están los abuelos.

"¿Cuántas veces les decimos lo necesarios que son en nuestras vidas y lo mucho que los queremos?"

Cuando los necesitas, siempre están ahí. Sin excusas, sin protestas, sin reproches. Con la sonrisa en la cara aunque estén agotados, hartos y con miles de cosas que hacer en sus casas.

A los abuelos y abuelas de esta generación les ha tocado el título de 'cuidadores familiares por excelencia'. Cuidan a los bisabuelos (los de 80-100 años), a nosotros, a nuestros hijos y, si nos descuidamos, al solterón/a irredento que no se va de casa porque no quiere o no puede. Las abuelas están hechas de una pasta especial, tanto física como mentalmente. ¿Qué me decís de esas croquetas o de ese cocido que, de vez en cuando, aparece en casa metido en el famoso "tuperware"? Hace una ilusión saber que esa noche los niños cenarán sin trabajar mucho y que nosotros, los padres cenaremos calentito.

Y ahora viene la pregunta: ¿cuántas veces les decimos cuán necesarios son en nuestra vida, lo agradecidos que les estamos y lo mucho que los queremos? Me temo que, por lo menos en mi caso, no lo suficiente. Creo que el mejor homenaje sería hacérselo saber todos los días, y muchas veces lo olvidamos. Gracias a todos los abuelos y abuelas por estar ahí. Gracias de corazón.

Belén Beorlegui

Hace tiempo que tenía que haber escrito sobre ella, sobre mi madre, la súper abuela de Coslada, la multiabuela de mis hijos.

Sí, porque ella lo ha sido todo para mí, me gestó, me parió con mucho dolor, me amamantó todo lo que pudo, me crió y ha sufrido y sufre con mis penas, con mis desencantos, mis frustraciones y mis depresiones. Con su ejemplo, me ha enseñado a ser mujer y madre, aunque en algunos aspectos no estemos de acuerdo siempre.

Como abuela no tiene parangón. ¡Qué os voy a contar! Es la segunda mamá de sus nietos. Lleva dos casas; está en todo y para todos, día y noche si hace falta, llueva, nieve, haga calor o esté enferma. Está moldeada de una pasta especial. Cuando me ha faltado, ahora con cuatro niños, aunque sea por dos días, la he echado más que de menos. ¡Ay, si no fuera por la abuela me habría muerto de asco!, porque ¿quién me habría ayudado a mí, con lo petarda que puedo llegar a ser, con las impertinencias que suelto o con las malas caras que pongo cuando no acepto algo? Sí, me he enfadado y la he gritado, y después me he arrepentido y la he llamado para pedirle perdón.

Desde luego la mejor ayuda que una madre puede tener viene de la propia familia, dentro de la cual, las abuelas se llevan la peor parte. Digo la peor parte, porque existe un nombre para ello, se llama el 'Síndrome de la abuela esclava' y la cosa es seria. Según la psicóloga Encarni Liñan, que hizo un estudio sobre este tema, "el síndrome de la abuela esclava es una enfermedad grave, que afecta a mujeres maduras sometidas a una sobrecarga física y emocional, y que origina graves y progresivos desequilibrios, tanto somáticos como psíquicos."

Me da miedo pensar que mi madre sufra de este mal, porque detrás de ese jocoso "la abuela esta chocheando" que a veces soltamos todos en plan de gracia, hay una gran mujer que sufre; aunque no lo demuestre. Cuando la veo quejarse tantas veces, y leo sobre este estudio, siento que se me queda el alma hecha pedazos. Según Encarni Lujan "el tratamiento de esta enfermedad consiste en: liberar a la abuela de cargas, buscar el equilibrio entre sus capacidades y responsabilidades, cariño y comprensión familiar. Y además ayudar a estas mujeres a reconocer sus límites, tanto físicos como emocionales.

"El Síndrome de la abuela esclava es una enfermedad grave que afecta a mujeres maduras sometidas a una sobrecarga física y emocional"

La familia de múltiples tiene en la abuela un punto de apoyo importante. A veces no nos gusta que nadie se meta en nuestros asuntos, en cómo criamos a nuestros hijos, que difiere mucho de lo que antes se hacía, y que además es diferente en lo que respecta a ser madre de gemelos, trillizos o más múltiples, y nunca se ha vivido esa experiencia. Por eso quizá algunos padres recurren a una ayuda distinta, no familiar porque así somos nosotros los que marcamos las directrices tajantemente. Pero es que la figura de la abuela beneficia la crianza de nuestros niños, porque además de servir de canguro sin pedir nada a cambio, tiene un componente fundamental: amor. Ese amor de abuela, tan distinto al amor de hijos, "es que se quieren de otra manera…" Y que verdad que es, porque consienten lo que no consentían a sus hijos, y no podemos reprocharles ese comportamiento, aunque lo hacemos. Al fin y al cabo, la educación es cosa nuestra, de los padres, y no podemos pretender que sean ellos los que asuman este rol.

Nos los cuidan con infinito amor, consintiéndoles muchas cosas, disfrutando de los nietos desde esa barrera que marca la edad y la experiencia. Bien de forma ocasional o de forma sistemática, las abuelas son un recurso gratuito, y su uso, sobre todo continuado, puede irse agotando, es por eso que quizá la figura de un asistente domiciliario, remunerado, nos permite no sentirnos culpables por nuestros actos, por nuestras decisiones.

Mi madre no está sola con sus cuatro nietos, está conmigo. Una vez se me ocurrió la idea de ponerme a trabajar y a la semana desistí, porque no pude soportar la idea de que se pegara esos madrugones. Y aunque es fácil decir que podría haber optado por una escuela infantil, o un asistente doméstico, a mí, como a muchos, el dinero no me llega para tanto. Tampoco me llega la ayuda de la asistencia social, porque no damos un perfil determinado, y si lo damos es limitado en el tiempo, siendo del todo inservible.

Sólo me queda ella, porque es la que mejor me entiende, la que mejor los comprende, la que maás los quiere después de sus padres, y que nadie se sienta ofendido, porque es la pura y sencilla realidad.

Vaya desde aquí este homenaje a mi querida madre, la mejor y más valiosa abuela que nunca soñé.

Gema Cárcamo

Novedades Club Multidescuentos

Como todos los años la empresa automovilística Chrysler ha renovado las condiciones de sus ofertas. Para el año 2007 los descuentos serán los siguientes: **Voyager SE 10 por ciento. Voyager LX 15 por ciento. G Voyager SE 10 por ciento. G Voyager (resto) 11 por ciento.**

Cuenta con 90 por ciento de aprobados gracias a sus sistemas de aprendizajes, rápidos y sin problemas. Forma parte del mayor Automóvil Club de España, son especialistas en permisos profesionales e imparten cursos gratuitos para desempleados de camión, autobús y remolque. **Para los socios de Amapamu y sus hijos Autoescuela Gala hace un 15 por ciento de descuento sobre los precios vigentes.** Cuenta con siete centros distribuidos en Madrid, Colmenar Viejo y Alcorcón. Para más información consultar su página web: wwww.autoescuelagala.com, ponerse en contacto en la siguiente dirección electónica: info@autoescuelagala.com o llamar al teléfono 914 014 742.

En Bebés Naturales encontrarás artículos naturales y diferentes para bebés y mamás.Bandoleras, zapatos, ropa, artículos de lactancia, higiene femenina, todos de primeras marcas y calidad excepcional. Son especialistas en pañales de tela de diferentes tejidos que minimizan el riesgo de alergias e irritación por dermatitis del pañal a la vez que cuidan del medio ambiente y te permiten ahorrar mucho dinero. También disponen de sacos para silla originales y divertidos, adaptables al 99 por ciento de las sillas del mercado tanto de tres como de cuatro ruedas (también gemelares) y válidos hasta los tres años de edad. **Para socios de Amapamu, Bebés Naturales ofrece un 15 por ciento de descuento en toda su web (excepto artículos en oferta).** Envíos a toda España (incluida Canarias), Europa y América. Teléfonos: 986 274 593 y 628 868 432. www.bebesnaturales.com

Dos Manitas, es una tienda infantil, que se ofrece como alternativa a las tiendas tradicionales de artículos para bebés (de 0 a 4 años) y mamás. Encontrarás:

>> Productos naturales: pañales de tela; portabebes tradicionales, bandoleras, fulares…; ropa saludable, algodón ecológico, para niños con problemas de piel; para mamá, tampax ecológico, compresas de tela, camisetas de lactancia, etc.

>> Artículos de reestreno u ocasión. Aquí podrás comprar todo lo que tu niño necesite y vender lo que ya no utilice. Además garantizamos, que nuestros artículos antes de ponerse a la venta, son tratados con productos desinfectantes ecológicos. (Menos la ropa, que tiene que estar limpia y planchada).

Dos Manitas, ofrece a los socios de Amapamu, un 10 por ciento de descuento sobre el precio vigente en el momento de la compra, excepto en artículos ya rebajados o promociones.

c/ Germán Pérez Carrasco, 19. 28027 Madrid. (Metro Pueblo Nuevo o Quintana). Teléfonos: 913 774 441 / 600 544 297.

Horario: de Lunes a Sábado de 10:00 a 14:00 y de 17:30 a 20:30. El primer y último miércoles de mes, abrimos de 10:00 a 20:30 ininterrumpidamente.

Kid´s World es un Centro de Desarrollo Infantil cuyo objetivo es dar respuesta a las diversas necesidades educativas, psicológicas y emocionales tanto del niño como de su entorno. El proyecto de Estimulación Temprana con niños de 0 a 3 años, os ofrece la alternativa de que el/los niños reciban sesiones de estimulación en nuestro centro, o bien, en el caso de nuestra familias con parto múltiple, que sea el profesional correspondiente el que se traslade al domicilio. De este modo, los niños reciben la ayuda profesional en un entorno familiar que les proporcionará una base académica sólida y un desarrollo madurativo homogéneo. **Para los socios de Amapamu 10 por ciento de descuento sobre los precios vigentes.**
Centro de Desarrollo Infantil. c/ Albadalejo ,6, piso 1, loft 9. 28037 Madrid. Tel: 91 375 9304 y 629 473 257. info@kidsworld.es. www.kidsworld.es

Talleres Poliauto es un concesionario y taller oficial de Renault que está especializado en la venta de automóviles nuevos y usados, en servicio de taller (chapa y pintura) así como recambios y accesorios originales. A los socios de Amapamu ofrece los siguientes descuentos: **10 por ciento de descuento en la compra de vehículos precio franco fábrica. 2 por ciento de descuento en el servicio de taller. 5 por ciento de descuento en mano de obra y piezas de recambio. 5 por ciento de descuento en la compra de cualquier accesorio.**

Para más información podéis llamar al teléfono 916 878 804, la persona de contacto es José María Calabria.

C/ Rey Pastor, 21. Polígono Industrial Ntra. Sra. De Butarque. 28914 Leganés. MADRID.

Fuerte Hoteles es una cadena andaluza de hoteles de 4 estrellas situados en Marbella, Conil, Grazalema y el Rompido. Disponen de actividades para niños y adultos a desarrollar dentro y fuera de sus instalaciones.

Para los socios de Amapamu descuentos de entre un 10 y un 30 por ciento de descuento sobre los precios vigentes. Estos descuentos se incrementarán en un 5 por ciento si además te haces socio del Club de Amigos el Fuerte. (Los porcentajes de descuento variarán en función de la ocupación del hotel. Las reservas serán siempre según disponibilidad del hotel).

En las habitaciones convencionales se podrán alojar en la misma habitación 2 adultos + 2 niños (compartiendo cama supletoria) y en el caso de 3 niños, habrá que consultar directamente con el hotel.

Información y reservas: 902 34 34 10 o reservas@fuertehoteles.com www.fuertehoteles.com

Hasta el 30 de abril de 2007, están disponibles tres cupones de descuento para diferentes importes de compra, **en toda la tienda de tecnología.** Estos cupones son válidos para un solo uso y no son acumulables entre sí:

>> **30 € de descuento, para pedidos superiores a 350 €**
Cupón Nº: 07-AMA12-00001-0848688939
>> **20 € de descuento, para pedidos superiores a 250 €**
Cupón Nº: 07-AMA11-00001-0818670095
>> **10 € de descuento, para pedidos superiores a 150 €**
Cupón Nº: 07-AMA10-00001-0955924187
>> **8 € de descuento, para la compra del Vigila-bebés Zaapa ZT2420. Cupón Nº: 06-AMA13-00001-0544783213**

En alimentación, hasta el 5 de marzo, introduciendo el **cupón: TR3581506G,** obtendréis **un pack de libros infantiles de la colección " Vísteme " (4 uds) y además un descuento de 6 €**. Una vez usado este cupón el cliente recibirá otro cupón descuento para utilizar en la siguiente compra mensual. Así hasta abril.

Nuestros colaboradores

Algunas empresas y comercios colaboran haciendo descuentos especiales a los socios de Amapamu. A continuación os recordamos cuáles son estas empresas. Para información más específica sobre la cuantía del descuento, productos, promociones, periodo de vigencia, etc. podéis consultar la siguiente dirección: www.amapamu.org/amapamuclubdedescuentos

Despacho Martínez-Almeida

Centro preparación a la maternidad

SÍNDROME DE MUERTE SUBITA DEL LACTANTE

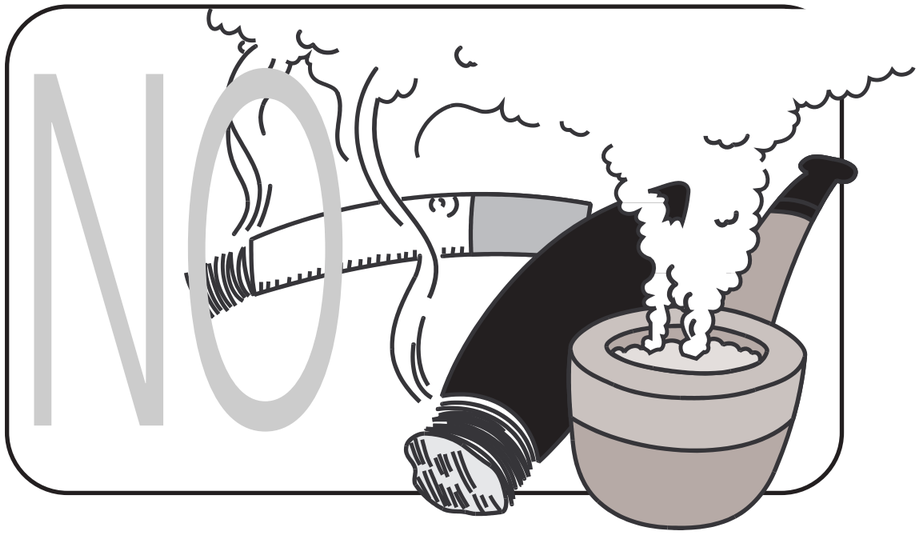
El Síndrome de Muerte Súbita del Lactante se define como la muerte súbita de un lactante menor de un año de edad y que no es explicable tras la investigación exhaustiva del caso, incluyendo necropsia completa.

TEXTO: **F. Segarra & E. Estevill (*)**

Si bien es cierto que no se conocen exactamente las causas de este síndrome, las investigaciones parecen sugerir que el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL) se debe a un retraso madurativo o una anomalía del tronco encefálico.

La incidencia del SMSL es variable dependiendo de los países, sin embargo se barajan unas cifras aproximadas de entre 0.5-6.3 de cada 1.000 recién nacidos.

Generalmente el SMSL es muy raro en el período neonatal, la incidencia se incrementa a partir del segundo mes de vida, alcanza un pico máximo a los tres/cuatro meses descendiendo progresivamente a partir de esa edad. El 95 por ciento de los casos se produce en menores de nueve meses. Los estudios sobre el SMSL muestran que suele haber un predominio estacional ya que la mayoría de los casos se producen entre los meses de octubre y abril, siendo más frecuentes los casos en los períodos vacacionales y durante los fines de semana en las horas nocturnas.



Las investigaciones más recientes postulan que las causas del SMSL hay que buscarlas en una combinación de factores medioambientales combinados con factores genéticos, sobretodo después de que en el año 2001 se identificara el defecto de un gen (KchIP2) asociado a la muerte súbita.

Si bien la etiología del SMSL todavía no está clara y se debe seguir investigando, existen factores de riesgo bien conocidos que describimos a continuación:

>> EL TABAQUISMO MATERNO (y paterno) durante la gestación incrementa la incidencia del SMSL.

>> LA LACTANCIA ARTIFICIAL se asocia con el SMSL pues la lactancia materna disminuye la susceptibilidad del lactante frente a determinadas infecciones.

>> EL SOBRECALENTAMIENTO, por excesiva ropa o por temperaturas elevadas en la habitación, se ha considerado como un factor de riesgo para el SMSL.

>> LA POSICIÓN EN DECÚBITO PRONO (boca abajo) se relaciona con el desarrollo de hipercapnia e hipoxemia que pueden relacionarse con el SMSL. El hecho de que los lactantes no duerman en decúbito prono ha logrado disminuir la incidencia del SMSL entre un 50-70%.

Existen otros factores de riesgo que también se han relacionado con el SMSL, como la polución atmosférica, determinadas infecciones respiratorias, el Síndrome de Apnea/hipopnea del sueño (SAHS) y la deprivación de sueño.

"Los estudios sobre el SMSL muestran que suele haber un predominio estacional ya que la mayoría de los casos se producen entre los meses de octubre y abril."

(*) F. Segarra & E. Estevill.
Clínica del Sueño Estivil, USP Instituto Dexeus y Hospital General de Cataluña

Cine

>> Descubriendo a los Robinsons

El 30 de abril Disney estrena su nueva película de animación *Descubriendo a los Robinsons*. Basada en el libro *A Day with Wilbur Robinson,* de William Joyce, la película narra la historia de Lewis, un inteligente muchacho de doce años que tiene en su haber una sorprendente lista de ingeniosos inventos.

Su último y más ambicioso proyecto es el Escáner de Memoria, una máquina que le ayudará a encontrar a su madre biológica y volver a tener una familia. Pero antes de encontrarla, el malvado Bowler Hat Guy y Doris, su diabólico e inseparable sombrero, le roban su invento.

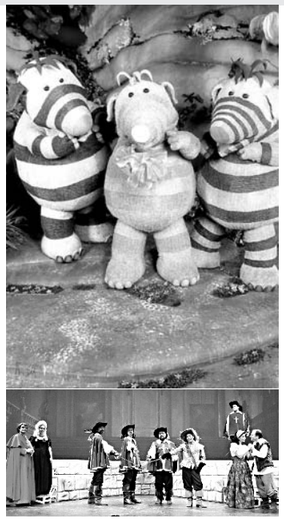
Pero Lewis no pierde la esperanza y conoce a un misterioso muchacho llamado Wilbur Robinson, que propone a nuestro desconcertado héroe un viaje en el tiempo para pasar un día con la excéntrica familia de Wilbur. En un mundo repleto de coches voladores y ciudades flotantes, se empeñarán en dar caza a Bowler Hat Guy, salvarán el futuro y desvelarán el sorprendente secreto de la familia Robinson. Dirigida por Steve Anderson las voces las ponen en la versión original Angela Bassett y Tom Selleck, entre otros.

Espectáculos

>> Los tres mosqueteros

Hasta el 25 de marzo se representa en Teatro Sanpol 'Los tres mosqueteros'. Basada en la novela homónima de Alejandro Dumas, la obra cuenta las aventuras y desventuras de Dartagñan y sus inseparables amigos, Athos, Aramis, y Porthos. Juntos esquivarán las trampas y engaños que el Cardenal Richeliu y su ayudante Rochefort tratarán de ponerles. Los lances amorosos, las continuas aventuras y las peleas de espadas harán las delicias de los más pequeños.

Teatro Sanpol. Pza. San Pol de Mar , 1. ☎ 915 419 089. Autobuses: 41, 46, 75. Metro: Príncipe Pio.



>> Los fimbles

Los Fimbles, esas tres criaturas especiales que viven en un valle lleno de magia y que poseen un talento natural para descubrir las cosas que esperan a ser descubiertas por sí mismas, llegan al Teatro Calderón. Betsy y su polluelo, la rana Rockit y Rolly Mo, vienen dispuestos a invitar a los más pequeños a jugar, cantar y bailar en su valle mágico. El espectáculo se representará todos los fines de semana de febrero y marzo a las 12:00 horas.

Teatro Calderón. c/ Atocha nº 18. Frente Plaza de Jacinto Benavente. ☎ 914 203 797.

Libros

>> Aventuras protagonizadas por Tato y Anita

La editorial nicanitasantiago propone para los más pequeños lecturas que incentiven el asombro, la curiosidad, el cuestionamiento, la búsqueda de sentido, la reflexión y la creación de conceptos. En sus libros se habla de la vida, del amor, de la amistad, de la muerte, de los sueños… Entre sus últimas novedades destacamos 'Tato, Anita y la fantástica mantita' y 'Tato, Anita y los colores mágicos'.

Varios

Los viernes por la tarde, hasta el 27 de abril, la Biblioteca joven de la Casa Encendida se convierte en un lugar diferente. Cuentacuentos, payasos, ilustradores, magos y personajes de ficción acuden a contar historias y a hacer pasar un buen rato a su público. Los niños disfrutarán de una tarde de juegos y diversión que, además, los ayudará a introducirse en el mundo de la literatura, el arte y los valores. La solidaridad, el medio ambiente o el conocimiento y el respeto por otras culturas serán algunos de los puntos en los que se apoyan los animadores.

Aunque las acividades son gratuitas el aforo está limitado a 40 plazas, por lo que para poder acudir es necesario hacer una reserva previa en el teléfono 915 063 889 en horario de 10:00 a 18:00 horas.

Especialistas en partos múltiples

Sánchez
Expertos en Bebés

AHORA, ADEMAS DE HACER A LOS SOCIOS DE AMAPAMU UN 10% DE DESCUENTO, SE HARA OTRO 10% DE DESCUENTO POR SER DISTRIBUIDORES OFICIALES.

Twin Two, full twin, es el nuevo biplaza de JANÉ especialmente diseñado para adatarse al paseo de tus bebés desde el nacimiento hasta los tres años.

Powertwin es un modelo biplaza para bebés gemelos o de diferentes edades. Sistema de plegado plano con doble seguro de cierre.

c/ Pinto, 66. Telf.: 916 649 980. Fax: 916 649 983. Parla (Madrid).
Ctra. Griñón a Humanes, km. 6,5. Polígono industrial Las Naciones. Tel/fax: 918 103 902. Griñón (Madrid).

LOS MEJORES PRECIOS DE TODO MADRID

De izquierda a derecha, y de arriba abajo, Puerta de Alcalá, Torre Kio, acceso al Museo Naval, monumento de los Jardines del Descubrimiento en la Plaza de Colón, plaza de Cibeles con el Palacio de Telecomunicaciones al fondo y Museo del Ferrocarril.

MADRID

En lo mas crudo del crudo invierno,....

El Invierno ha llegado; este año se ha hecho un poco de rogar, pero al final siempre llega, las tardes en las que anochece muy pronto, los gorros, los guantes, los resfriados... Pero todo tiene su encanto. Como las tardes en casa pueden ser agotadoras, os vamos a proponer una alternativa a pasar toda la tarde delante de la televisión, e incluso a arrastrar los pies por los centros comerciales; os proponemos que visitéis una ciudad muy cercana a todos nosotros, y que es uno de los destinos elegidos por miles de turistas al año: La Villa y Corte de Madrid.

La visita a Madrid puede comenzar por un paseo en los autobuses turísticos descapotables que recorren el centro de Madrid. En dos rutas, el Madrid Histórico y el Madrid Moderno, estos autobuses permiten subirse y bajarse tantas veces como se quiera durante el mismo día, y tienen la ventaja de que los menores de siete años no pagan.

Los museos no tienen porque ser aburridos para los niños, está el museo Naval, el Museo de Ciencias Naturales, el del Ferrocarril, el Arqueológico y un montón más en los que la mayoría tienen actividades para los más pequeños.

Una gran propuesta que seguro que les llama a los más pequeños la atención es la Fundación Infante de Orleáns, cuyo museo, en el hangar nº 5 del aeropuerto de Cuatro Vientos, posee una gran cantidad de aviones. Los primeros domingos de mes realizan una exhibición aérea, excepto los meses de enero y agosto, pero siempre es bueno consultar el tiempo ya que no vuelan con condiciones meteorológicas adversas.

Si el tiempo no acompaña podemos cambiar los aviones por los barcos, en el Museo Naval , veremos las maquetas de los barcos más representativos de cada época, y además un marinero voluntario retirado nos explicará las condiciones en las que se vivía en cada uno de ellos y nos mostrará armas y elementos recogidos por la Marina a lo largo de la historia.

Descansamos de museos y nos vamos a comer, miles de ofertas se nos abren ante nuestros vacíos estómagos, y en función de las tendencias de nuestros pequeños acompañantes podemos terminar comiéndonos un bocadillo de calamares en la Plaza Mayor de Madrid o la consabida hamburguesa en alguna de las ya clásicas hamburgueserías.

Y por la tarde podemos ir al teatro; en los centros culturales de toda la capital se celebran obras de teatro infantil gratuitas, sólo tienes que consultar la cartelera en la página del Ayuntamiento de Madrid o si lo prefieres llamar al 010, donde te informarán de las actividades de tu distrito.

Y para merendar, y si seguís por el centro de Madrid, os recomendamos que te acerques a La Mallorquina, en plena Puerta del Sol y os dejéis embriagar por los aromas de sus productos.

Terminad dando un paseo por las calles de Madrid, pero no miréis al suelo, mirad hacia arriba que en cualquier edificio del centro, os puede estar observando un guerrero griego con su cuadriga, un fénix,

Datos de interés

>> Fundación Infante de Orleáns
Aeropuerto de Cuatro Vientos. Edificio de Servicios Of. 2.27.
☎ 913 211 857. www.fio.es
Precio: Gratuito

>> Museo del Ferrocarril
Paseo de Las Delicias, 61.
☎ 902 228 822
www.museodelferrocarril.org/delicias.html
Sábados gratis

>> Museo Nacional de Ciencias Naturales (CSIC)
c/ José Gutiérrez Abascal, 2. ☎ 914 111 328
www.mncn.csic.es/home800.php

>> Museo Arqueológico Nacional
c/ Serrano, 13.
☎ 915 777 912. http://man.mcu.es
Precio: 3.01€, sábados tardes y domingos mañana gratis

>> Ayuntamiento de Madrid
☎ 010. Desde fuera del municipio de Madrid: 91 529 82 10.
www.munimadrid.es/Principal/portada.html

>> Museo Naval de Madrid
Paseo del Prado, 5. ☎ 915 238 789;
www.museonavalmadrid.com
Visitas guiadas gratuitas los sábados y domingos a las 11.30

>> Autobuses Turísticos Madrid Visión
☎ 917 791 888 (9:00 a 14:00 y 16:00 a 19:00 de lunes a viernes). www.madridvision.es
Precio: adultos 14.50 €. De 7 a 16 años y mayores de 65, 8 €. Menores de 7, gratis.

RECETAS...

... para entrar en calor

Las propuestas de este trimestre utilizan mucho el horno y se pueden hacer con ingredientes que solemos tener todos en casa.

Pollo con cocacola

INGREDIENTES

>> 500-600 gramos de filetes de pollo (no muy finos para que no se resequen en exceso en el horno)
>> 1 sobre de sopa de cebolla
>> 1 lata de Coca-Cola
>> el zumo de 1 limón
>> pasas y piñones

MODO DE HACERLO

Rebozar los filetes de pollo en el zumo de limón y en los polvos de la sopa de cebolla en ese orden.

Colocar los filetes en una fuente para el horno, añadir un puñado de pasas y piñones y echar el contenido de una lata de Coca-Cola. Precalentar el horno a 180° e introducir la fuente durante 30 minutos.

Gratinado de patatas y puerro

INGREDIENTES

>> 350 gramos de patatas
>> 350 gramos de puerros
>> 1 vaso de leche
>> 1 brick de nata pequeño
>> 1 yema de huevo
>> sal, pimienta, nuez moscada (opcional)
>> mantequilla o queso

MODO DE HACERLO

Pelar y lavar las patatas. Cortar las patatas y los puerros en rodajas finas y disponerlos en una fuente adecuada para horno. En un bol mezclar la yema de huevo, la nata, la leche, la sal (deberá ser suficiente para salar todo el gratinado), la pimienta y la nuez moscada. Verter la preparación sobre las patatas y los puerros y distribuir por encima algunos trozos pequeños de mantequilla y/o queso. Precalentar el horno a 180° y, una vez alcanzada la temperatura, introducir la fuente durante 50-60 minutos aproximadamente. Si preferís hacerlo en el microondas, será suficiente unos 20 minutos a 900 W.

TRUCOS

A la mezcla de huevo, nata y leche también se le puede añadir jamón serrano picado, bacon, atún, etc.

Dulce de leche express

INGREDIENTES

>> 1 lata de leche condensada

MODO DE HACERLO

Introducir la lata de leche condensada en la olla rápida o express, añadiendo agua hasta que el nivel llegue hasta algo más de la mitad de la lata. Tapar la olla y, una vez que avise la válvula, mantener aproximadamente 15-20 minutos. Una vez transcurrido ese tiempo, esperar a que salga convenientemente el vapor, abrir la olla, sacar la lata de leche condensada y dejar reposar hasta que esté absolutamente fría. Una vez enfriada totalmente la lata, ésta se puede abrir. ¡Ojo! Es muy importante no abrirla hasta entonces, pues el líquido podría salir a gran presión y con alta temperatura y corremos el riesgo de quemarnos. El resultado es una deliciosa pasta cremosa de color café con leche que puede utilizarse, entre otros, como aderezo de una macedonia de frutas, para rellenar un bizcocho o masa de empanadillas o, simplemente, para servir como postre acompañada de nata.

Palabras cruzadas

Con este juego queremos que participéis todos los niños. Los más pequeños sólo tenéis que reconocer los animales que aparecen en la página y decirles a vuestros papás que os escriban los nombres en las casilla. A los más mayores os pedimos que pongáis el nombre de cada animal donde indica la flecha; una letra por cada cuadrado.

Cuando lo tengáis terminado, mandadnos la página a:

Revistamultiples@amapamu.org
CONCURSO MÚLTIPLES
AMAPAMU
Centro Cívico Anabel Segura
Avda. de Bruselas, 19.
28108 Alcobendas (Madrid)

Nombre y apellidos:

.....

.....

.....

Fecha de nacimiento:

.....

Número de socio:

.....

Relación de parentesco:

.....

Calendario actividades Asociación

Las fechas pueden cambiar en función de las necesidades, se pueden ampliar o supimir las atividades, previo aviso.
TODOS LOS MESES, EXCEPTO JULIO Y AGOSTO, MULTILACTA CELEBRA EN COSLADA SUS TALLERES DE LACTANCIA.

ENERO

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

FEBRERO

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

MARZO

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Excursión Multisenderos Siete Picos

ADEMÁS...
Concurso de relatos

ABRIL

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

✕ Charla: 'Educar en igualdad'
Excursión Multisenderos Cascadas del Purgatorio

MAYO

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Teatro

ADEMÁS...
Multisenderos, fin de semana en familia

JUNIO

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Comite bienvenida
Excursión Multisenderos Boca del Asno

JULIO

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

AGOSTO

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

SEPTIEMBRE

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	✕ 22	23
24	25	26	27	28	29	30

VIII cumpleaños Asociación
✕ Excursión Multisenderos La Pedriza

OCTUBRE

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

VI JORNADAS PARTOS MÚLTIPLES
Excursión Multisenderos La Barranca

ADEMÁS...
Concurso de fotografía

NOVIEMBRE

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Feria del bebé y la mamá

ADEMÁS...
Asamblea General de socios

DICIEMBRE

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	✕ 15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

✕ FIESTA DE NAVIDAD

ADEMÁS...
Concurso de postales navideñas