amapamu 10 años 1999 - 2009

múltiples

REVISTA TRIMESTRAL DE LA ASOCIACIÓN MADRILEÑA DE PARTOS MÚLTIPLES

JULIO / SEPTIEMBRE 2009

CONCURSO AMAPAMU DE FOTOGRAFÍA 2009

ENVÍO DE CARTAS A DISTINTAS ADMINISTRACIONES

¿En casa o en la escuela infantil?

nº 30

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
☎ 686 323 410
Depósito Legal: M.16991-2002. I.S.S.N.: 1579-7163.
Impresión: Metodo Gráfico. ☎ 913 042 575.
Tirada: 2.000 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: Belén Beorlegui.
presidencia@amapamu.org
Vicepresidencia: Pilar Jiménez.
Secretaría: Luis Campos Antonelli.
administración@amapamu.org
Vicesecretaría: Amparo Reyes.
Tesorería: Mª Jesús Ruiz Leo, Jorge Sánchez, Alberto Sanz.
Relaciones con empresas / Club Multidescuentos:
Belén Beorlegui, Amelia Hacar.
relacionesconempresas@amapamu.org
Relaciones con la Administración: Esther Serra.
instituciones@amapamu.org
Área de Ocio, Educación y Cultura:
Cristina González-Hidalgo,
Begoña Maganto, Luis Moreno.
ocioycultura@amapamu.org
Multisenderos: ☎ 638 738 805. multisenderos@gmail.com
Área de Publicaciones:
Arantza Antero, Cristina Barragán, Mª José Dilla,
Pilar Jiménez, Luisa Orera, Cristina Martín-Lunas.
revistamultiples@amapamu.org
Prensa: Cristina Barragán. prensa@amapamu.org
Web: Pilar Muñoz, David Carmona. web@amapamu.org
Club de Compra: Agustín Cordero, Andrea Dvorakova,
Carlos Lara, Nacho Parrilla, Cristina Pérez Díaz,
Eva Rubio, Mª Jesús Ruiz.
Pedidos leche: ☎ 650 342 575. pedidosleche@amapamu.org
Incidencias: ☎ 638 027 341. incidenciaspedidos@amapamu.org
Lista de email: Cristina González-Hidalgo.
amapamu@elistas.net
Información: Rosa Mª Haro, Elena Gordo.
☎ 686 323 410. informacion@amapamu.org

03 Asociación
>> Noticias
>> Entrevista

11 Multidescuentos

14 Ciencia

16 ¿En casa o en la escuela infantil?

19 Claves para que nuestros hijos mejoren en sus estudios

22 Gastronomía

23 Multipeques

Fe de erratas

En el número 29, en el artículo publicado en la página 3 que hablaba sobre el VIII ciclo de Talleres para Padres de Amapamu, donde ponía "También participó una de las empresas colaboradoras, la Farmacia El Camino, que montó un pequeño stand", DEBERÍA HABER PUESTO "También participó una de las empresas colaboradoras, **la Parafarmacia Madrid,** que montó un pequeño stand".

También, en la página de multipeques hubo un error al colocar las mariquitas, lo que daba lugar a varias respuestas. En vez de ir haciendo un triángulo, se deberían haber colocado en línea.

Celebrado el III Mercadillo de segunda mano

El 7 de junio, en El Colegio Salesianos Santo Domingo Savio de Madrid, tuvo lugar el III Mercadillo de segunda mano para gemelos, trillizos y más que organiza Amapamu. Hubo 42 puestos de socios vendiendo todo tipo de objetos (ropa, cunas, cochecitos, accesorios, etc.) y un gran número de visitantes se acercaron a ver y a comprar.

Por primera vez, a las empresas pertenecientes al Club Multidescuentos de Amapamu se les brindó la oportunidad de que asistieran para poner sus stands y así ofrecer sus productos y venderlos a precios económicos. Al ofrecimiento respondieron tres empresas: El Baúl del Bebé, Margo Merlín y Todo Punto de Cruz.

El espíritu solidario también estuvo presente en el mercadillo, ya que una ONG pasó a recoger todo aquello que los socios donaron, se colaboramos en la apertura de una biblioteca de un colegio regalando libros infantiles y juguetes variados y se vendió el libro *Cartas a mi hermano gemelo,* de Jesús Marín y José Luís Caballero, al precio de 5 €; la recaudación fue entregada a la Fundación Vicente Ferrer.

El mercadillo se celebró por la mañana y, como en otras ocasiones, se contó con animadores para entretener a los niños en las estupendas instalaciones con las que cuenta el colegio. También para los niños menores de tres años se habilitó un espacio, aunque en esta ocasión fueron los padres, junto a dos cuidadoras, los que se hicieron cargo de ellos.

Esta es la primera vez que se organiza el

mercadillo de cara al verano. Hasta ahora se solía hacer en septiembre pero en el último, los socios propusieron en las encuestas la posibilidad de hacer dos: uno para vender ropa de verano y otra para hacer lo mismo con la de invierno. La junta tomó en cuenta la sugerencia y se ha llevado a cabo.

Amapamu acudió al VIII Congreso mujer, familia y trabajo

Amapamu asistió el 8 y 9 de junio al VIII Congreso mujer, familia y trabajo. El acto organizado por la Fundación Mujer, Familia y Trabajo en colaboración con la Comunidad de Madrid, contó con 40 ponentes que trataron distintos temas como a quién beneficia realmente la igualdad, cómo conciliar en tiempos de crisis, o cómo superar el reto de logar que la mujer esté en el mercado laboral con las mismas oportunidades que los hombres, pero permitiendo que todos/as podamos disfrutar de tiempo personal y familiar.

Próximas actividades

>> **Feria de las Asociaciones.** Los próximos 26 y 27 de septiembre tendrá lugar en Ferial del Parque de La Marina de San Sebastián de los Reyes la Feria de las Asociaciones que organiza ese Ayuntamiento. En ella, Amapamu tendrá stand propio que será atendido por voluntarios.

>> **Feria del Bebé y la Mamá.** Como en ediciones anteriores, la Asociación instalará su caseta en esta feria que se celebrará los días 28 y 29 de noviembre en Ifema.

Farmacia Gloria Mª Masso de Luque

Farmacia-Ortopedia MADRID

Alimentos celíacos sin lactosa, sin huevo. Análisis, Grupo sanguíneo, RH. Fórmulas magistrales. Medicina deportiva. Ortopedia. Alquiler y venta ortesis, plantillas a medida.

LUCILA MENÉNDEZ

Voluntaria de Amapamu

Lucila y Guillermo son socios de Amapamu desde el año 2005, momento en que la matrona que les daba el cursillo de preparación al parto, al enterarse de que esperaban gemelos, les informó de la existencia una asociación de gemelos en Madrid.

>> ¿Por qué te decidiste a colaborar como voluntaria?

– Cuando empezamos a participar en las actividades de la Asociación, no nos podíamos imaginar el grado de compromiso de todos los socios voluntarios que había detrás y que tan generosamente ponían a nuestra disposición su trabajo para que todos pudiéramos disfrutar de un montón de beneficios y actividades. En un momento, cuando los niños tenían unos ocho meses, empecé a sentirme tremendamente 'en deuda' por todo lo que recibía y comprendí que era el momento de intentar corresponder, en la medida de mis posibilidades, ayudando a otras familias de múltiples.

>> ¿Qué actividades has desarrollado en la Asociación?

– Mi primera tarea fue el teléfono de información. En muchos casos, es el primer contacto que tienen muchas familias con Amapamu y es un privilegio poder compartir esos primeros momentos, con los nuevos padres de múltiples. Sentir que puedes tranquilizar, animar, entusiasmar y aconsejar desde la experiencia de haber pasado por esa primera etapa; es muy enriquecedor.

Cuando, por motivos laborales, tuve que ceder el testigo del teléfono a otra voluntaria, seguí colaborando encargándome de la lotería de Navidad, la edición de los calendarios, el nuevo cartel de Amapamu, e intentando echar una mano en todos los proyectos de la Asociación en los que he podido.

"Pertenecer a Amapamu me reporta una inmensa satisfacción personal. He pasado de sentirme culpable de que mi familia pudiera disfrutar de todos los beneficios de la Asociación, a sentirme muy feliz de colaborar para que cada vez más familias puedan disfrutar de las actividades."

>> ¿En qué medida estás ayudando ahora?

– Estoy coordinando la lotería de Navidad; también me estoy encargando de los calendarios, así como de la Feria del Bebé y la Mamá. Otra actividad en la que me estreno este año es en la coordinación de la Fiesta de Navidad y X Aniversario de Amapamu, que será el 12 de diciembre en La Esfera de Alcobendas. Este año queremos que este acontecimiento sea muy especial, al cumplir la Asociación 10 años, y que llegue a la mayoría de los socios. Por eso estamos diseñando actividades y espectáculos para todas las edades, desde los bebés hasta los padres.

>> ¿Supone mucho esfuerzo y tiempo esta colaboración en tu vida diaria?

– Depende de la actividad en concreto. Cuando ya has coordinado una actividad en años previos, suele ser más sencillo, porque ya sabes por dónde empezar, tienes los teléfonos a los que llamar, conoces a los proveedores y cómo trabajan…, en de-

finitiva, ya has aprendido de tu propia experiencia y es muy sencillo. Lo más complicado es comenzar una actividad que nunca se ha hecho, o cuando comienzan a surgir complicaciones no esperadas.

En la Asociación siempre intentamos hacer partícipes a los ayuntamientos de nuestras actividades, a la vez que solicitamos su colaboración mediante la cesión de espacios para la celebración de nuestros eventos. Cada vez somos más y, encontrar locales donde quepamos todos, es más complicado. Las mayores dificultades las encontramos a este nivel, porque los tiempos que manejan las Administraciones y sus prioridades no siempre son compatibles con nuestras necesidades, por lo que, a veces nos vemos en la obligación de alquilar locales privados para nuestras actividades. Lo peor, no sólo es el coste de estos espacios, sino también, la cantidad de tiempo que hay que emplear en gestiones con las Administraciones y que, en algunos casos, nos han llevado a cancelar alguna de las actividades previstas.

Pero en Amapamu todos somos conscientes de que cada voluntario dona su tiempo, en función de sus posibilidades, unas veces te puedes hacer cargo de más cosas y dedicarte a tiempo completo a la Asociación y, en otras ocasiones, las obligaciones familiares o laborales no nos permiten dedicar a la Asociación ni un minuto al día.

>> ¿Qué te aporta a nivel personal?

– Una inmensa satisfacción personal. He pasado de sentirme culpable de que mi familia pudiera disfrutar de todos los beneficios de la Asociación, gracias al trabajo desinteresado de otros voluntarios, a sentirme muy feliz de colaborar para que cada vez más familias puedan disfrutar de las actividades. Siento que esa pequeña correspondencia es lo mínimo que podía hacer.

>> De todas las actividades de Amapamu, ¿con cuáles disfrutas más tú y tu familia?

– La verdad es que disfrutamos de todo; se nota que quiénes deciden qué actividades realizar tienen las mismas necesidades que nosotros. A mis hijos les encanta 'ir a la montaña' y ese amor por las actividades al aire libre, se lo debemos a Multisenderos, a cuyas excursiones intentamos no faltar nunca desde que los niños tenían ocho meses. De esa manera ellos han entendido que salir al campo es una actividad placentera, e imprescindible, de la que disfrutan intensamente.

Pero también nos encanta la Fiesta de Navidad. Igualmente participamos en las funciones de teatro que se organizan. En definitiva, disfrutamos en familia, de todo lo que Amapamu nos ofrece.

>> ¿Qué dirías a los socios para animarles a participar tanto en actividades lúdicas como voluntarias?

– Les diría a todos los socios que se animen a participar en todo lo que puedan. Es muy enriquecedor conocer a otras familias que están pasando por la misma situación que nosotros y aprender de su experiencia, a la vez que compartimos diferentes puntos de vista relacionados con la crianza de los múltiples. Llegar a ser voluntario es una evolución natural, a la que no necesariamente todos se tienen por qué sentir obligados. La necesidad de querer ayudar puede surgir en cualquier momento y es muy sencillo colaborar. Nuestra Asociación es como una gran familia; entre todos se decide qué se va a organizar y luego se reparten las tareas en función de la disponibilidad y de los intereses de cada uno.

Seguro que entre nuestros socios hay grandes expertos en muchas cosas y que les resultaría muy sencillo simplemente aconsejar en algunas actividades. Alguien puede trabajar en algún lugar interesante de visitar, como un teatro, una estación de bomberos, una torre de control y, simplemente con que pudiera facilitar el contacto para realizar una actividad, o una visita, sería una labor de voluntariado muy apreciada. Otro puede conocer algún polideportivo, o recinto con capacidad para más de 1.000 personas y también sería de mucho valor su ayuda. El voluntariado es un compromiso pero también puede ser un ofrecimiento puntual para una actividad concreta. Lo importante es que cada uno de los voluntarios disfrute intensamente de esa labor de voluntariado y le aporte algo personalmente que le compense por el esfuerzo. Amapamu lo hacemos posible entre todos, no sólo los voluntarios, sino también todos los socios con su participación.

"Llegar a ser voluntario es una evolución natural, a la que no todos se tienen por qué sentir obligados. La necesidad de querer ayudar puede surgir en cualquier momento y es muy sencillo colaborar."

Amapamu visita las instalaciones de Grefa

El 30 de mayo Multisenderos preparó, para los socios de Amapamu, una vista al Grupo de Rehabilitación de la Fauna Autóctona y su Hábitat, Grefa. Allí, 40 niños, acompañados por algunos padres de los más pequeños, recorrieron las instalaciones donde pudieron ver tortugas que tenían en unas charcas, lechuzas, crias de aves, cómo examinaban los ajos a un pájaro. Previamente, les dieron una charla con diapositivas en la que contaron que ellos se dedicaban a curar animales para luego, una vez recuperados, dejarlos en libertad. Pero quizá lo que más les llamó la atención fueron las anecdotas del erizo que tuvieron que poner a régimen y la historia del águila real que tardo 25 años en criar en cautidad.

Los monitores estuvieron en todo momento pendientes de los niños.

Mientras los niños realizaron la actividad, la mayoría de los padres dieron un paseo por el monte adyacente. Una vez concluida la visita a las instalaciones, más corta de lo previsto en un principio, nueve familias se quedaron a comer en la zona

En junio

La excursión correspondiente al mes de junio se realizó esta vez en domingo, concretamente el día 21, y fue a la zona de La Granja de San Ildefonso. Acudieron a la misma 79 personas, 67 socias de Amapamu y 12 que no pertenecía amapamu, con un total de 19 familias asistentes. Tal y como estaba previsto, la actividad comenzó en torno a las 10:30 de la mañana y concluyó alrededor de las 19:00 horas, momento en que se volvió a los coches. La edad de los niños que participaron se encontraba entre 7 meses y 13 años. El tiempo acompañó ya que no llovió y la temperatura fue muy agradable. Hubo menos asistentes que en otras excursiones debido al fin de curso de los niños y las actividades que suele haber en esta época.

PRÓXIMAS ACTIVIDADES	
19 de septiembre	Excursión en torno al embalse de Pedrezuela.
25 de octubre	

Recordatorios

>> Boletines informativos mensuales. Desde hace un tiempo, se envía mensualmente a los socios un correo electrónico con las noticias más relevantes y con las actividades programadas del mes. A todos los socios que no lo estén recibiendo y que quieran hacerlo, se ruega se pongan en contacto con administracion@amapamu.org, indicando su nombre, y número de socio.

>> Darse de alta en la lista. Amapamu tiene una lista de correo donde los socios cuentan sus experiencias, plantean todas sus dudas y que les permite estar al día de noticias, actividades, etc. Para poder acceder a ella, primero hay que darse de alta en eListas.net; para ello hay que pinchar en ¡Apúntate ya! y completar el formulario.

Una vez hecho esto, es necesario suscribirse. El proceso es el siguiente; escribir http://elistas.egrupos.net/lista/amapamu/ en el navegador, eligir el tipo de suscripción: "mensajes individuales" o "no recibir correo" y pulsar "dar de alta". Se recibirá un correo del administrador aprobando el acceso a la lista. De tener cualquier problema, se puede contactar con el administrador en http://elistas.egrupos.net/lista/amapamu/contacta.html y solucionarlo.

CONCURSO amapamu DE FOTOGRAFÍA 2009

Tema: FIESTAS DE CUMPLEAÑOS

Participantes: podrán participar todas las personas mayores de edad que lo deseen y que sean socios de Amapamu.

Plazos de presentación: Entrarán en concurso todas las fotografías recibidas desde el momento de la publicación de las bases hasta antes del 22 de noviembre de 2009.

Lugar de presentación: Serán enviadas exclusivamente por correo a: Centro Cívico Anabel Segura. Att.: Amapamu "Para el concurso de fotos". Avda. Bruselas, 19. 28108 Alcobendas. Por favor, NO ENVIAR CARTAS CERTIFICADAS

Número de obras: Cada participante podrá presentar 1 fotografía en blanco y negro o color, sin enmarcar y en formato 15 x 20 y podrá optar a un solo premio. La fotografía deberá ser inédita y no se aceptarán aquellas que hayan sido objeto de otro concurso o premiadas anteriormente, por detrás se indicará el título de la foto. Se admitirán dos fotos máximo por familia.

Identificación: Junto con cada obra se deberá adjuntar un sobre con los siguientes datos: Título de la obra, lugar y fecha donde se tomó, nombre y apellidos del autor/a, número de socio/a de la familia, dirección completa y teléfono de contacto.

Características de las fotografías
Las fotografías deberán abordar el tema general de fiestas de cumpleaños, las fotos pueden ser actuales o antiguas.

Categorías y premios: Los premios donados por empresas colaboradores de Amapamu se repartirán en las siguientes categorías: Premio para la Mejor Fotografía; Premio a la Más Divertida y Premio a la Más Popular. Esta última se elegirá por votación popular entre los asistentes a la exposición.

Jurado: Estará formado por personas designadas por los organizadores a excepción de la votación popular.

Ganadores: El fallo de los ganadores será publicado en la revista *Múltiples* de Enero/ Marzo 2009.

Exposición de las obras: Durante la celebración del Décimo Cumpleaños de Amapamu en la fiesta de Navidad, el 12 de diciembre en La Esfera.

Entrega de Premios: En la fiesta del Décimo Cumpleaños de Amapamu que coincide con la fiesta de Navidad. Los ganadores/as deberán presentarse con el DNI para acreditar su identidad. En caso que la asistencia no sea posible, los organizadores se pondrán en contacto para solucionar la entrega del premio.

Cesión de los derechos de reproducción o el uso de las fotos premiadas: Las obras premiadas quedarán en poder de Amapamu, quien se reserva el derecho de reproducción o el uso de las obras, haciendo siempre mención al autor, por lo que el fotógrafo seguirá manteniendo el derecho de propiedad intelectual.
La organización se compromete al mayor cuidado y conservación de las obras enviadas pero se exime de toda responsabilidad con respecto de deterioros, extravíos, etc.

Devolución: Las obras no premiadas serán devueltas a sus autores, quienes deberán retirarlas el mismo día de la fiesta de Navidad. Pasado este plazo Amapamu no se responsabilizará de las mismas.

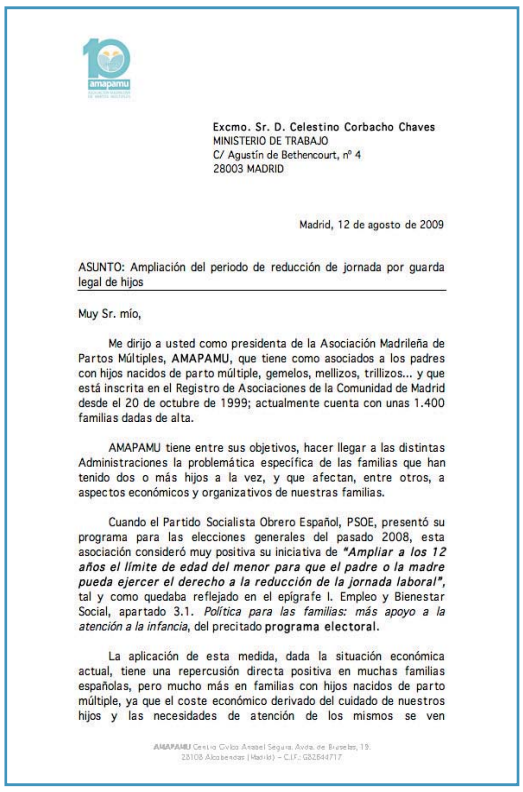
Disposiciones generales: La sola participación en el concurso implica el conocimiento y la aceptación de todas y cada una de las presentes bases. No se aceptará ninguna fotografía en la que se considere que el tema no es tratado con la delicadeza oportuna.
La Asociación se reserva el derecho de resolver sobre cualquier interpretación o circunstancia no explícita en el presente reglamento.

El concurso puede ser declarado desierto

LAS IMÁGENES QUE ILUSTRAN ESTA PÁGINA SON LAS GANADORAS DE LA EDICIÓN DEL AÑO 2008

Amapamu reclama a la Comunidad cambios en el proceso de admisión de alumnos

Ante las grandes dificultades que existen a la hora de matricular a los niños en el colegio deseado, la Asociación ha remitido una carta a la comunidad de Madrid solicitando "se tenga en cuenta la condición de familias de Múltiples en el proceso de admisión de alumnos en centros docentes sostenidos con fondos públicos". En ella se señala que "de acuerdo con las bases publicadas el 27 de enero de 2009, este objetivo se podría conseguir de dos formas: primera, en la baremación de admisión, ampliar el criterio I otorgando puntos también cuando se quiere matricular a más de un hermano en el mismo curso escolar (es lo que ocurre en el caso de gemelos, trillizos y más) y segunda, añadir otro criterio complementario, consiguiendo puntos también por nacimiento múltiple como caso especial al igual que ocurre con las familias numerosas ó enfermedad crónica; creemos que esta segunda sugerencia sería la que mejor se adapta a nuestras necesidades."



Excmo. Sr. D. Celestino Corbacho Chaves
MINISTERIO DE TRABAJO
C/ Agustín de Bethencourt, nº 4
28003 MADRID

Madrid, 12 de agosto de 2009

ASUNTO: Ampliación del periodo de reducción de jornada por guarda legal de hijos

Muy Sr. mío,

Me dirijo a usted como presidenta de la Asociación Madrileña de Partos Múltiples, **AMAPAMU**, que tiene como asociados a los padres con hijos nacidos de parto múltiple, gemelos, mellizos, trillizos... y que está inscrita en el Registro de Asociaciones de la Comunidad de Madrid desde el 20 de octubre de 1999; actualmente cuenta con unas 1.400 familias dadas de alta.

AMAPAMU tiene entre sus objetivos, hacer llegar a las distintas Administraciones la problemática específica de las familias que han tenido dos o más hijos a la vez, y que afectan, entre otros, a aspectos económicos y organizativos de nuestras familias.

Cuando el Partido Socialista Obrero Español, PSOE, presentó su programa para las elecciones generales del pasado 2008, esta asociación consideró muy positiva su iniciativa de ***"Ampliar a los 12 años el límite de edad del menor para que el padre o la madre pueda ejercer el derecho a la reducción de la jornada laboral"***, tal y como quedaba reflejado en el epígrafe I. Empleo y Bienestar Social, apartado 3.1. *Política para las familias: más apoyo a la atención a la infancia*, del precitado **programa electoral**.

La aplicación de esta medida, dada la situación económica actual, tiene una repercusión directa positiva en muchas familias españolas, pero mucho más en familias con hijos nacidos de parto múltiple, ya que el coste económico derivado del cuidado de nuestros hijos y las necesidades de atención de los mismos se ven

AMAPAMU Centro Cívico Anabel Segura. Avda. de Bruselas, 19.
28108 Alcobendas (Madrid) – C.I.F.: G28844717

En la carta también se pide una entrevista con Doña Lucía Figar, consejera de Educación, para explicar "personalmente todas las necesidades de nuestras familias en materia de educación."

También al ministerio de Trabajo

Por otro lado, también se ha mando una carta al ministerio de Trabajo e Inmigración pidiendo "se agilizen los trámites legales" que permitan el desarrollo de la propuesta electoral del PSOE que en el "epígrafe I. Empleo y Bienestar Social, apartado 3.1. Política para las familias: más apoyo a la atención a la infancia", de su programa electoral, decía textalmente "Ampliar a los 12 años el límite de edad del menor para que el padre o la madre pueda ejercer el derecho a la reducción de la jornada laboral". La Asociación considera que "La aplicación de esta medida, dada la situación económica actual, tiene una repercusión directa positiva en muchas familias españolas, pero mucho más en familias con hijos nacidos de parto múltiple, ya que el coste económico derivado del cuidado de nuestros hijos y las necesidades de atención de los mismos se ven incrementadas considerablemente, en especial en sus primeros años de vida."

La carta se ha enviado con copia a la ministra de Igualdad, Bibiana Aido, al defensor del menor, Arturo Canalda y al líder de la oposición, Mariano Rajoy.

Ya se puede comprar la lotería de Navidad

Como todos los años, la Asociación pone a la venta participaciones para el sorteo extraordinario de Navidad. El número escogido es el 24.187.

Todos los socios que quieran comprar papeletas podrán hacerlo en las reuniones de la Junta los primeros viernes de mes en el Centro Cultural Anabel Segura; el 20 septiembre, durante el desarrollo del tercer mercadillo de segunda mano; los días 26 y 27 de septiembre en la Feria de Asociaciones de San Sebastián de los Reyes; el 28 y 29 de noviembre, en la Feria del Bebé y la Mamá en Ifema y el 12 de diciembre en la celebración de la Fiesta de Navidad. También en se vende en las oficinas de Caja de Badajoz.

AMAPAMU Asociación Madrileña de Partos Múltiples
Lotería de Navidad
N.º 24.187
amapamu ASOCIACIÓN MADRILEÑA DE PARTOS MÚLTIPLES
El portador de este recibo juega la cantidad de **2,50 euros** en el número arriba indicado, en el sorteo de Lotería de Navidad que se celebrará en Madrid el día 22 de Diciembre de 2.009.
SON 3 €
DONATIVO: 0,50 euros
Emisor
Caja de Badajoz
Contigo, ¡siempre!
www.cajabadajoz.es
www.amapamu.org
Carece de validez todo recibo que no lleve el sello de la Asociación.
Depositario: Caja de Badajoz, Of. de Fuenlabrada
CADUCA A LOS TRES MESES

Rogamos a todos los socios que quieran vender lotería de Navidad, que se pongan en contacto con la Asociación lo antes posible.

IV Mercadillo de 2ª mano

amapamu

La Esfera - Alcobendas
Avda. Olímpica, 14

20 de Septiembre

El próximo 20 de septiembre de 2009 en La Esfera, Sede de las Casas Regionales de Alcobendas en la Avenida Olímpica, 14, tendrá lugar el IV MERCADILLO de AMAPAMU (Asociación Madrileña de Partos Múltiples) de objetos de segunda mano para gemelos, trillizos y más, y también para uno solo. **Podrás encontrar todo aquello que estabas buscando, carritos, cunas, ropa, accesorios, bicicletas, triciclos, etc.**

Horario: desde las 11:00 horas hasta las 13:30

¡Animaos,
seguro que encontráis precios increibles!

10 años 1999 - 2009
amapamu
ASOCIACIÓN MADRILEÑA DE PARTOS MÚLTIPLES

Cómodo acceso para cochecitos y zona de fácil aparcamiento

Amapamu no se hace responsable de los artículos vendidos ni de las devoluciones.

>> Encuentro con los gemelos Weasley. Para celebrar el estreno de *Harry Potter y el misterio del principe,* el pasado 12 de julio estuvieron en Madrid los actores que dan vida a Fred y George Weasley, hermanos gemelos de Ron, el amigo de Harry Potter. Por esta razón, Warner Bros, productora de la saga, organizó un encuentro de gemelos, trillizos y mucho más, que recibieron automáticamente un regalo de la película y posaron en una foto con los actores.

Actividades del Amapamu Atlethic Club

El 10 de mayo se celebró en Madrid la Carrera de la Mujer en la que participaron 15.000 corredoras. El Amapamu Atlethic Club inscribió en la competición a 30 corredoras, de las cuales acudieron 26, dos de ellas niñas, un 36 por ciento más que el año pasado. Todas ellas completaron el recorrido de 6 kilómetros que tenía el comienzo y el final en el Parque de El Retiro.

Como viene siendo habitual, las atletas portaron los globos con el logotipo de la Asociación, lo que les permitió localizarse en todo momento.

La carrera tiene fines solidarios ya que 1 € de la inscripción se designa a la Asociación Española de lucha contra el cáncer para ayudar la a combatir esta enfermedad.

Carrera solidaria BBVA

El 1 de noviembre se correrá esta carrera benéfica con el fin de recaudar dinero para un proyecto de Acnur. Hay dos recorridos; uno de 5 kms apto para todo el mundo, y otro de 10 Kms para los que ya corren.

Para participar es necesario escribir a multisenderos@gmail.com para que coordinemos a los participantes. También puede hacerse en el teléfono 638 738 805.

Para más información consultar www.carrerapopularbbva.com

Nueva sección en la página web de Amapamu

Gracias a la colaboración de varios socios, la página web de Amapamu cuenta, desde el mes de junio, con una sección dedicada a recomendaciones de libros. Por ahora, el listado de títulos que se puede consultar es sólo para adultos, pero más adelante se incorporará otro para niños. Con esta nueva sección se pretende facilitar la elección de libros de lectura, pero siempre partiendo de las opiniones personales de los socios. Cualquier sugerencia puede hacer a través de la lista de correo.

Novedades Club Multidescuentos

Bayard Revistas ofrece una revista para cada etapa de la vida de nuestros hijos. *Popi* es la revista para niños a partir de un año, *Caracola* a partir de cuatro años, *Leo Leo* a partir de siete, *Reportero DOC* y *Okapi* para niños a partir de nueve y 11 años respectivamente. También tenemos publicaciones en catalán, inglés y francés. La suscripción es anual (10 ejemplares), incluye número de ejemplares diciembre/enero y julio/agosto. Mensualmente se envía a casa la revista apropiada para la edad del niño.

Para socios de Amapamu entre un **10 por ciento de descuento para las revistas en inglés y un 20 por ciento aproximadamente para las revistas en castellano y catalán sobre el precio de portada.** Para las revistas en francés, consultar descuentos.

Para realizar el pedido llamar al ☎ 932 182 476 y preguntar por la srta. Eva Cucarella.

www.bayard-revistas.com

Amapamu ha llegado a un acuerdo con la **Caja de Ahorros de Bilbao Vizcaya (BBK)** por el que, periódicamente, nos irá ofreciendo diferentes ofertas de productos hipotecarios y de ahorro. Para conocerlos será necesario consultar nuestra web (www.amapamu.org) donde las iremos actualizando.

Para cualquier consulta, contactar con David Navas. Paseo del Marqués de Zafra, nº 11, 28028, Madrid. dnavasca@bbk.es, oficina.810@bbk.es ☎ 917 131 620 / 917 131 624 / 917 131 627. Fax 913 563 450.

Saybú es un Centro de Desarrollo Infantil y Fisioterapia, ubicado en Arroyomolinos, donde realizan valoraciones, diagnósticos y tratamientos, atención domiciliara, evaluaciones y tratamientos multidisciplinares, así como presentación de talleres a lo largo del año (relajación, comunicación, autoestima y escuela de padres).

Disponen de las siguientes áreas: psicología, psicomotricidad y familia (atención temprana, terapia psicomotriz, psicología infantil, de adulto y la familia y problemas de estudio), logopedia, y fisioterapia/osteopatía infantil y adultos.

Para socios de Amapau, **10 por ciento de descuento en todos los tratamientos.**

Saybú. c/ Andalucía, 21 esquina Avenida de las Castañeras. 28939 Arroyomolinos , Madrid. ☎ 916 897 880 / 675 253 987 / 661 747 101. cdif.saybu@hotmail.com

Néctar Seguros de Salud es una nueva compañía que cuenta con el respaldo de un gran grupo asegurador con más de 60 años de experiencia en seguros de salud. Tiene un amplio cuadro médico concertado de más de 20.000 facultativos en todas las especialidades médicas y 600 clínicas y hospitales a nivel nacional. Otras ventajas son: acceso a pruebas diagnósticas de alta tecnología y tratamientos especiales, cobertura dental incluida y gran variedad de servicios complementarios como segunda opinión médica internacional, consejo psicológico telefónico, tratamientos alternativos (naturopatía, acupuntura etc.) a través del servicio baremado avantsalud, incluido en la póliza.

Para socios de Amapamu, tarifas muy ventajosas, para consultar dichas tarifas o cualquier otra información puede dirigirse al teléfono exclusivo para socios de Amapamu 902 107 212.

Néctar Seguros de Salud. Avda. de Burgos, 19. 28036 Madrid. nectar@nectar.es

Fisiorespiracion es una Unidad de Fisioterapia Respiratoria que ofrece un tratamiento individualizado y especializado de enfermedades y problemas respiratorios en adultos (EPOC-bronquitis crónica, enfisema pulmonar, asma, neumonías...) y en bebés y niños (neumonías, bronquitis, bronquiolitis...). Con atención en clínica o a domicilio y con servicio de urgencias.

A los socios de Amapamu nos ofrecen varios descuentos. **Para tratamiento en clínica,** la sesión de Fisioterapia Respiratoria tendrá un descuento sobre la tarifa normal del **10 por ciento si sólo se requiere el tratamiento de un miembro de la familia; si el tratamiento es a dos o más miembros se hará un descuento de un 10 por ciento al primer paciente y del 20 por ciento a los demás.** En el **tratamiento a domicilio** se realizará un **descuento del 10 por ciento en el tratamiento del primer miembro y a los sucesivos se cobrará igual que si el tratamiento fuera en clínica.** Al precio base se le sumará un extra (5-10 €) en domicilios que se encuentren en el extrarradio o fuera de Madrid capital, en función del kilometraje y tiempo del desplazamiento.

Fisiorespiracion Beatriz Simón Rodríguez. c /Oquendo, 23 bajo (Clínica de asma y alergia Ojeda). 28006 Madrid. ☎ 629 441 102.

www.fisiorespiracion.es. contacto@fisiorespiracion.es

Carrefouronline Tecnología es la tienda online de Carrefour con más de 5.000 artículos de informática, electrónica, fotografía, ocio y hogar. En ella podrá encontrar las novedades del mercado a los mejores precios, con la garantía Carrefour. www.carrefour.es

Y a partir del 30 de septiembre y hasta el 30 de enero de 2010, estarán disponibles tres cupones de descuento para pedidos online de diferentes importes de compra, en toda la tienda de Tecnología. Estos cupones son válidos para un solo uso y no son acumulables entre sí en el mismo pedido:.

>> 10 euros de descuento para la próxima compra, por pedidos superiores a 150 €. Cupón: AMAPAMU04JTRP98310.

>> 20 euros de descuento para la próxima compra, por pedidos superiores a 250 €. Cupón: AMAPAMU04HZXA65420.

>> 30 euros de descuento para la próxima compra, por pedidos superiores a 350 €. Cupón: AMAPAMU04MKRE97330.

Prosegur Activa ofrece a los asociados de Amapamu las siguientes ventajas: **50 por ciento de descuento al dar de alta un sistema de seguridad más cuatro meses de cuota al 50 por ciento. Para el servicio Profinder, 20 por ciento de descuento al darse de alta y cuota de 9 €/mes o 15 €/ mes en el caso del Profinder Plus.**

Para aquellas familias que ya son clientes de Prosegur Activa y disponen de sistema de seguridad,aplicarán un 25 por ciento de descuento en las ampliaciones a su sistema de alarma.

Para poder aplicar estos descuentos es imprescindible contactar con: Gonzalo Martín Vega. Prosegur Activa España, S.L. c/ Pajaritos, 24, 2º planta. ☎ 902 202 999 / 638 081 984. gonzalo.martin@prosegur.com

Bebé Due ofrece a los socios de Amapamu una oferta estupenda de la **Silla Gemelar Twin Five con un Bolso Maternal de regalo todo a 169 € (portes incluidos) hasta finalizar existencias.** El pago se realizará mediante contrarembolso en el momento de la entrega.

Para hacer el pedido es necesario entrar en la página web www.bebedue.com registrarse en el formulario y acreditarse como socio de Amapamu indicando el número de socio en la casilla observaciones.

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

912 314 285
636 418 699

607 676 727

918 786 588
www.macrobebe.es

916 627 246
www.elalboroto.com

917 395 778

914 079 248
www.audiomovil-madrid.com

913 596 829
www.centroalcora.com

663 938 624
www.c2binformatica.com

917 598 777
www.babygallery.es

913 320 362
www.ebabymoon.com

932 182 476
www.bayard-revistas.com

918 499 405

647 983 806

886 111 687
www.bebesnaturales.com

985 099 228
www.biozell.com

915 275 602

914 014 742
www.autoescuelagala.com

606 033 605
www.canastro.com

902 226 060
www.caprabo.es

918 457 158

902 290 300
www.carrefour.es

915 385 656
646 137 275

916 897 880
675 253 987

915 332 071
www.valle36.es

916 714 693

918 501 150

916 482 048
www.chiquipark.org

91 648 20 48
www.escuelainfantil.org

www.canalu.es

917 451 411

918 161 686
655 943 758

915 781 666
www.dialogolibros.com

www.dideco.com

617 342 579
www.aloeveracruz.com

918 511 200
918 511 300

916 482 353
www.educaccion.es

691 423 621
www.divertigenio.es

901 120 351
www.dnasolutions.es

www.donacoletas.com

607 633 633

913 774 441
600 544 297

618 515 808
www.duendesmagicos.com

917 401 690
www.erg.es

917 131 620
917 131 624

www.quellueva.com

917 645 346
www.eldonasistencia.com

914 018 500
www.elcorteingles.es

913 160 955
600 775 771

915 199 369
www.nataciondelfin.com

915 081 157
915 285 559

www.expert.es

629 441 102
www.fisiorespiracion.es

916 741 270
www.fisiobronquial.com

913 682 636
www.fiestafacil.com

www.fashionkids.es

902 343 410
www.fuertehoteles.com

García Borbujo S.L.
914 457 391

911 213 000

91 652 90 62
www.futbolymas.net

915 320 630
www.personalhogar.es

913 145 365
www.grupo-tucan.com

JAVI
695 693 702
wwwww.elofertondejavi.com

913 759 304
www.kidsworld.es

www.bebedue.com

918 814 111

916 370 025

975 391 536
www.loscerezosdeyanguas.com

912 293 460
www.lunatural.com

946 404 882
www.manguitos-delphin.com

605 514 052
www.mamiseta.com

902 202 999

914 470 503
www.martinez-almeida.com

913 813 993
www.mascero.com

915 567 051
www.med-estetic.com

935 888 545
www.nr-nr.com

913 882 596 / 606 906 091
www.mm-inmobiliaria.com

915 252 889
www.farmaciaelcamino.es

Party Land
914 841 440
www.partyland.es

915 083 485

916 482 048
www.pizzajardin.org

913 880 118

Centro preparación a la maternidad
914 575 584

916 649 980

902 242 245
www.es.sandoz.com

918 537 377
www.restaurantevianda.es

618 788 079
www.sg-elect.com

917 242 773
www.stellamaris.es

902 119 930
www.gruposertec.com

965 107 010
www.suavinex.com

963 574 411
620 202 309

915 661 277
656 450 464

914 025 151
www.tatankacamp.com

913 711 624
www.telocuido.com

916 595 803

916 878 804

913 668 866
www.primerafoto.com

902 101 309
www.novolent.es

677 198 913
913 790 508

902 247 722

915 380 518

www.mainada.es

629 058 900
www.bodegaspinuaga.com

916 574 920

915 613 388

916 468 875
www.swedish-car.com

915 432 222
918 032 532

916 587 892
www.asfa21.com

902 107 212

902 410 141
www.xplorys.com

902 430 640
www.crio-cord.com

913 564 653
www.centroaleka.com

675 523 773
www.servifruitsmadrid.com

914 336 818
618 266 991

902 130 100
www.clinicabaviera.com

902 430 640
www.clinicalondres.com

www.sabanafantasma.com

945 086 153
www.todopuntodecruz.com

913 003 892

659 441 192
www.fabricadecuentos.com

659 423 685
www.pinturasmora.com

639 096 351
www.misgeminis.es

902 267 366
www.vidapluscm.com

646 116 441
www.elbauldelbebe.eu

916 210 154
916 800 907

917 401 690
www.urh.es

914 477 288
www.salusinfirmorum.es

609 021 958

www.babasdebebe.com

966 469 207
www.thedreambag.es

913 029 626
www.eduqa.es

918 828 545
www.cerrajeriabegona.com

636 964 811

915 082 163

916 409 796
www.etic-etac.com

www.chicandchic.es

www.cristinadejosh.com

916 174 807
www.jbazzapatos.com

918 864 743
www.dugonsa.es

913 522 300
www.gemelosymas.com

916 443 319

913 558 451
www.magomerlin.es

915 118 573
www.psigo.es

Estudios sobre múltiples

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: **Mª LUISA ORERA PEÑA, Licenciada en Medicina y Cirugía.**

>> Noticias, opiniones y comentarios (*)

Nacimiento de octillizos. Los partos múltiples espontáneos de más de tres niños, son infrecuentes y de alto riesgo, sin embargo la tasa aumentó un 400% entre 1980 y 1998 debido al mayor acceso a técnicas de reproducción asistida y al incremento de edad de la madre en el momento de la concepción. Sin embargo, en años recientes hemos visto un descenso de estos embarazos y partos como consecuencia de las recomendaciones para limitar el número de embriones implantados, y que hoy en día se suele limitar a dos.

En enero de 2009, una californiana de 33 años sorprendió al mundo con un parto de octillizos. De manera totalmente contraria a los procedimientos actuales, se le habían implantado 6 embriones de los cuales dos se dividieron, resultando en una gestación de ocho fetos.

Mi comentario

En este caso, los ocho sobrevivieron, pero ha habido otros casos similares hace unos años en los que ninguno de los fetos nació vivo. La comunidad médica no apoya este tipo de prácticas porque suponen un altísimo riesgo para la madre y para los fetos.

Gemelos con padres de distintas razas. En 2001 el mundo se asombró con el nacimiento en Reino Unido de dos niñas, mellizas, con grandes diferencias físicas, ya que una de ellas es de piel blanca, cabello rubio y ojos azules, mientras que su hermana tiene la piel, el cabello y los ojos oscuros. Resultó que sus padres eran hijos de parejas de distinta raza y que cada una de las niñas había heredado diferentes series de genes de su padre y de su madre.

En 2008 este matrimonio volvió a ser noticia al tener de nuevo una pareja de mellizas, con las mismas diferencias que tuvieron sus hermanas mayores.

(*) Nancy L. Segal. Twin Research and Human Genetics. 2008; 12(3): 328-331

LOS DIBUJOS QUE ILUSTRAN ESTA PÁGINA SON LOS GANADORES DE EDICIONES ANTERIORES

VIII CONCURSO DE POSTALES NAVIDEÑAS 2009-2010

PARTICIPANTES

Pueden participar los hijos e hijas de socios y socias de Amapamu, en edades comprendidas entre los 4 y los 11 años. Los trabajos estarán relacionados con motivos navideños.

PRESENTACIÓN

El plazo de presentación será desde la publicación de las bases hasta el 22 de noviembre de 2009. Los trabajos se realizarán en cartulina o papel blanco. No se aceptaran trabajos con fecha posterior.

En el reverso deben llevar los siguientes datos: Nombre y apellidos del niño/a, edad y fecha de nacimiento y nombre del padre o madre socio de Amapamu junto a su nº de socio/a.

Los trabajos se enviarán por correo a: Centro Cívico Anabel Segura, Amapamu, Avda. de Bruselas, 19, 28108 Alcobendas (Madrid). Indicando: Para el concurso de Postales Navideñas Amapamu. POR FAVOR NO ENVIAR CARTAS CERTIFICADAS.

PREMIOS

La entrega de premios se realizará en la Fiesta de Navidad de la Asociación, el 12 de diciembre en La Esfera, Alcobendas. Se entregará un primer premio por categoría: 4 años, 5 a 6 años y 7 a 11 años. Con los dibujos ganadores se realizarán las felicitaciones de Navidad de la Asociación.

"Durante los primeros meses contratamos una señora para ayudarnos con los niños. Como mi marido ya trabajaba de 9 a 21:00 y mi hija mayor, Paula, iba a la guarde, así tenía ayuda. Al llegar septiembre hubo que decidirse. Una señora en casa con tres me ahorraba dinero y además algo limpiaría. Sin embargo, si yo me agobiaba con ellos que eran mis hijos, ¿no era demasiado tres niños y casa?

Si los mandaba a la guarde seguro que siempre habría una profe para cuidarlos, aunque la suya estuviera enferma; aprenden un montón, se relacionan, tú te vas tranquila a trabajar porque están seguros, cuidados, alimentados y también queridos. En contra es que era una fortuna aunque en ese momento me la podía permitir. Me decidí por enviarlos a la guarde y acerté.

Ahora contamos con una señora que nos ayuda con la casa (de 17:00 a 20:00) y las emergencias así no siempre tienes que andar pidiendo favores a abuelos, tíos y conocidos.

Begoña Maganto

¿EN CASA O EN LA ESCUELA INFANTIL?

Uno de los temas que se plantean los padres múltiples es el referente a la organización una vez superado el tiempo dedicado a la baja maternal. La idea de dejar a los hijos con otras personas no siempre encaja en su recién estrenado rol y se abren nuevos planteamientos a la hora de reorganizar agendas, tareas y prioridades. Las posibilidades no son demasiadas, sin embargo, tomar una decisión no siempre es fácil. Así comienza una valoración general de todas las opciones con pros y contras en función de los intereses familiares en conjunto además de los individuales de cada uno de los miembros.

TEXTO: **CRISTINA BARRAGÁN**

Una de las conversaciones de parejas que esperan 'más de uno' es la de cómo nos vamos a organizar. Tirar de familiares es una de las primeras opciones planteadas que permiten, si la logística es adecuada, que ambos padres continúen con su vida laboral con cierta normalidad.

Sin embargo, esta opción no siempre es posible, ya que no todo el mundo tiene a sus familiares más directos en la misma ciudad, ni todo el mundo cuenta con familiares 'libres de cargas' y con una edad adecuada para cuidar a nuestras fieras mientras nosotros trabajamos.

Además, algunos padres consideran injusto delegar la tarea de la crianza y educación a los abuelos en un momento en el que éstos empiezan a disfrutar de una libertad de la que no han dispuesto durante la mayor parte de su vida.

Dejar de trabajar

Una de las opciones que muchas parejas se plantean en esta tesitura es la posibilidad de dejar de trabajar durante un tiempo. Es el caso de María José: "Jaime e Ignacio tienen ahora dos años. Yo tengo excedencia por cuidado de hijos hasta el 1 de junio del año que viene. Sus dos primeros años han sido diferentes. El primero estuvieron en casa conmigo, no me planteé incorporarme pues me dijeron que al haber sido prematuros (33 semanas) no eran muy recomendables las escuelas infantiles. De todas formas como cuando había que mirar y hacer matriculas me pilló ingresada en el hospital, no hicimos nada y al final pensamos que era mejor la excedencia ya que la otra alternativa la de tener a alguien en casa nos daba miedo y económicamente tampoco resultaba interesante, pues mi sueldo se habría ido en pagar a esta persona."

Sin embargo, esta elección es muy personal y de la misma forma podemos encontrar a madres que como Mabel Sanchiz y Rosa María Haro, defienden su elección de seguir en activo profesionalmente: "Toda mi vida he trabajado y creo importantísimo seguir teniendo ese lado de autonomía y crecimiento personal, manteniendo otros intereses y temas de conversación que no sean los niños", comenta Mabel. Rosa María, por su parte aclara: "Antes de quedarme embarazada tenia súper claro que no iba a dejar de trabajar y también que irían a la guardería desde el momento que se terminara la baja, cuando me dieron la noticia de que iban a ser dos, mi cerebro se asusto un poco porque no es lo mismo pensar en una cuota que en dos, con lo cual me informe de todo muy bien y aunque se puede decir que este tiempo he estado trabajando para la guardería os puedo garantizar que ha sido la mejor decisión y el mejor dinero invertido".

Las ventajas de la escuela infantil o los cuidadores en casa dependen en buena medida 'del cristal con que se mire'

Además de motivos económicos, Amelia Hacar, madre de dos pares de mellizos, apunta una razón más por la que piensa que es bueno no dejar de trabajar: "El 'respiro' que supone para los padres, sobre todo si son primerizos".

Aunque es muy superior el número de mujeres al de varones las que se deciden por esta opción dejando 'colgada' temporalmente su vida profesional, también sucede que sea el padre quien da este paso, como es el caso de Raquel y Antonio: "Cuando nos dijeron que eran dos nos planteamos la vida de otra forma por la complicación que suponía, los costes, etc. Así que, siendo muy originales y un tanto atípicos, papá dejó de trabajar y estuvimos los dos disfrutando (a veces padeciendo, todo hay que decirlo) la crianza durante los primeros meses.

Cuando se terminó mi baja por maternidad fue papá el que continuó con los cuidados de los niños por la mañana y los dos por la tarde ya que por las horas de lactancia sólo trabajaba seis horas. A partir de los nueve meses ya fue sólo el papá el que se ocupó de ellos, con mucho apoyo de las abuelas en momentos puntuales hasta el momento en que cumplieron un año que papá volvió a trabajar".

El 'aparcamiento de la vida laboral' paterna no siempre se da en los primeros meses, sino que se adapta al momento en que se necesita, como el caso de Teresa y Luis, que si bien al principio contaron con ayuda familiar ya que por motivos laborales precisamente

> Pues yo soy del bando, "anti-guardería". Mis peques acaban de cumplir 2 años y estoy encantada con la opción que tomamos. Tuvimos la inmensa suerte de encontrar una persona estupenda que se encarga de ellos como si fueran sus hijos. Yo trabajo de 7:30 a 14:30 así que tengo toda la tarde para estar con ellos. Por las mañanas se levantan tranquilamente, sin madrugones, ni salidas con un frío intempestivo en días de invierno, juegan un rato en casa, bajan al parque, están con otros niños, comen y siesta.
>
> Con dos años, comen muy bien, hablan por los codos y son espabilados, quizás demasiado ...No sé lo que es una bronquilitis ... cuando estuve en el taller de fisioterapia respiratoria fue la primera vez que escuché ciertas palabras como ventolín, puff, plumbinosequé ...
>
> Ahora en septiembre empiezan el cole, ya os contaré qué tal la experiencia. Ayer casi se me saltan las lágrimas al probarles el uniforme, ¿dónde están mis bebés???
>
> Beatriz

Luis vivía en otra provincia, llegado el momento, no dudó en "recopilar mi vida laboral y pedirme medio año de paro para poder estar en casa con los niños. Tenían año y medio y en breve iban a ser lanzados al espacio escolar. Así, matamos varios pájaros de un tiro: yo pude descargar a la familia de ocuparse de los niños, disfruté de ellos un periodo crucial (pises, cacas, caminar, independencia) y luego no nos supo tan amargamente dejarlos de 8:00 a 17:00 en la guardería".

Escuela infantil o cuidadores en casa

Una vez que se toma la decisión de continuar con la vida profesional de ambos progenitores, hay que tomar una decisión sobre qué hacer con los niños durante las horas de trabajo. En estos casos es donde las opiniones se polarizan entre llevar a nuestros hijos a una escuela infantil o buscar ayuda para que los cuiden en casa.

Las ventajas de uno y otro lado dependen del 'cristal con que se mire' y de las prioridades personales y familiares a cubrir. Como bien apunta Lucía Diez, "aparte del condicionamiento económico es importante buscar una opinión consesuada con la pareja porque hay muchas madres que pecamos con eso de que podemos con todo".

La búsqueda de una escuela infantil apropiada pasa por la peregrinación en torno al domicilio, en busca del centro apropiado. Pública, privada, con becas, sin ellas, ver instalaciones, conocer el personal que trabajará con nuestros niños, recopilar precios y horarios, conocer las fórmulas educativas y organizativas del centro. Agotador.

Aunque es cierto que en la escuela infantil se adquiere autonomía antes y la socialización es más fácil de acometer, esto no significa que los niños que no van se queden atrás y llegado el momento, todos están en el mismo escalón y al mismo nivel.

Esto mismo opina Mabel, cuyos niños con dos años, no han ido a la escuela infantil. "¿diferencias con los niños de guardería? A lo mejor éstos aprendieron a dar palmas con cinco meses y los míos con nueve, pero al final todos aprenden"

Otro tema es el de los virus y el estado de 'perpetuamente malitos' por el que pasarán el primer año, cuando se incorporan al cole. Si bien es cierto que muchos niños (y padres) sufren esta etapa, no siempre sucede así : "No ha sido mi caso. Eva no ha faltado ni un solo día a clase. Nuria sólo una semana por una neumonía y eso fue 6 meses después de su matriculación, estoy segura que estaba por cogerla y de haber estado en casa también la habría cogido", nos ha comentado Mabel.

Por su parte, la decisión de buscar ayuda de alguien que se quede en casa con los niños también supone toda una aventura. Españolas, extranjeras, con referencias, experiencia, ver cómo se lleva con los niños, seria, responsable… "Con la chica hay que entablar una relación de confianza mutua, que no es fácil y saberla tratar como alguien muy importante que está al cuidado de lo más valioso que tenemos" dice Lucía Diez.

La desventaja es que este tipo de trabajo no suele estar regulado. Es difícil encontrar relaciones laborales con contratos de por medio y esto provoca situaciones incómodas cuanto menos en las que los padres se encuentran con que la chica desaparece con una simple llamada diciendo que ya no vuelve o con un pre-aviso tan escaso que supone verdaderos quebraderos de cabeza a los progenitores.

Lo que está claro es que aunque no hay una fórmula magistral, si es cierto que como apunta Lucía Diez "debemos encontrar aquella que haga más feliz a todos los miembros de la familia", y ayude de la mejor manera a sobrellevar nuestra condición de múltiples de la mejor manera posible.

Una de las opciones que muchas parejas se plantean es la posibilidad de dejar de trabajar durante algún tiempo

> Desde el principio no nos planteamos llevarles a ninguna guarderia (o escuela infantil), por lo menos hasta que cumplan año y medio como mínimo. Si fuera un niño solo, entonces si que buscaríamos alguna guarderia maja, pero con dos no nos apetecio francamente y pensamos que para ellos es mejor estar en casa con su mama y su papa. (...) Para mi los pros de estar en casa con los niños: no han cogido ningun virus ni moco (...). Yo estoy mas tranquila ejerciendo de mama y sabiendo que les intento dar lo mejor en todo. (...) Les hablo mucho en mi idioma para que aprendan algo (...) Pero yo no estoy en contra de las guarderias en absoluto, porque el año que viene en septiembre los niños iran a la guarde - ya tendran una edad mas "sociable" y les gustara relacionarse con otros niños en vez de estar en casa. (...) Pero bueno, eso sera otra etapa en nuestras vidas donde habra que encontrar un compromiso, como siempre.
>
> Olga y Joaquin

CLAVES PARA QUE NUESTROS HIJOS MEJOREN EN SUS ESTUDIOS

Una vez finalizan las vacaciones, la realidad se abre paso con sus ocupaciones y obligaciones habituales, algo que en principio cuesta especialmente a nuestros hijos a la hora de afrontar el inicio del nuevo curso escolar.

TEXTO: **PALOMA MARTÍNEZ-MEDIEROZ (*)**

El tiempo de descanso ha de servirnos para revisar con calma cómo se desarrolló el curso anterior, analizar los aciertos y errores cometidos para después, retomar el comienzo del curso escolar con ilusión renovada, y con el reto de poner en marcha nuevas fórmulas concretas de actuación que sirvan a los alumnos para que aprovechen al máximo su tiempo de estudio.

Pero ¿cómo trasladar estas ganas de renovación y cambio al ámbito del estudio de los hijos? Muy sencillo: poniendo unas pocas bases simples pero claras, que nos servirán a modo de guía a lo largo de todo el curso, y que tendremos que mantener de

manera firme y constante, si al final queremos obtener algún resultado, aunque en ocasiones contemos con las negativas y protestas de nuestros hijos.

La motivación

Parece sorprendente, pero es el motor que pone en marcha toda la maquinaria. La motivación se refiere al interior de la persona, es decir, qué mueve al estudiante a sentarse cada tarde ante el libro, incluso cuando aquello le cuesta y no desea hacerlo.

Si la motivación falla, o el estudiante no encuentra una razón clara por la que deba abordar con decisión su tiempo de estudio, se hace una labor titánica lograr que haga unas simples sumas, el esquema de conocimiento del medio o memorizar las capitales de los países de Europa. Al no ver ningún sentido o utilidad en esas tareas, o bien no las hace o las realiza de mala gana y en general con poca laboriosidad.

En ese sentido, los padres podemos hacer mucho por ellos, si desde pequeños les vamos proporcionando razones duraderas por las que deban realizar dichos trabajos; en definitiva, educarles para lo que serán en el futuro: trabajadores en una sociedad en la que la laboriosidad, profesionalidad y buen hacer a la hora de afrontar sus ocupaciones, les hará distinguirse de quienes simplemente quieren cumplir, empañando de mediocridad todo lo que hacen.

A los más pequeños podemos motivarles planteándoles pequeñas metas accesibles e ilusionantes para ellos. Por ejemplo, el estudiante puede pensar que si aprendo a leer, podré leer mis cuentos a mi hermano pequeño, primo, amigo etc., cada vez podré leer cuentos más largos y emocionantes… por lo que al sentirse 'mayor' mejorará su autoestima e interés por progresar en la lectura.

También podemos incentivarles haciéndoles ver que el leer por sí mismos sus propios cuentos e historias, es una oportunidad de oro para poder quedarse 'hasta más tarde' despierto en la cama, como hacen los mayores, sin tener que depender de papá o mamá que a veces no están disponibles para poder leer un cuento.

Respecto a otras materias, trataremos de hacerles ver que el estudio de las mismas no sólo tiene utilidad para el propio estudiante, sino que también puede hacer mucho bien a quienes le rodean, en especial a su propia familia. Por ejemplo, si aprende correctamente a realizar operaciones matemáticas, podrá ayudarnos a realizar la lista de la compra, a decidir cuál es la mejor oferta que propone el supermercado, ordenar los alimentos según su fecha de caducidad, etc.

A medida que van haciéndose mayores, podemos ir transmitiéndoles mensajes positivos, acerca de la satisfacción que produce el trabajo bien hecho, y cómo se disfruta mucho más del tiempo de ocio y descanso cuando se han hecho previamente las tareas.

El tiempo de estudio bien empleado hace que nuestros hijos se sientan más felices, porque ven que van logrando pequeños triunfos

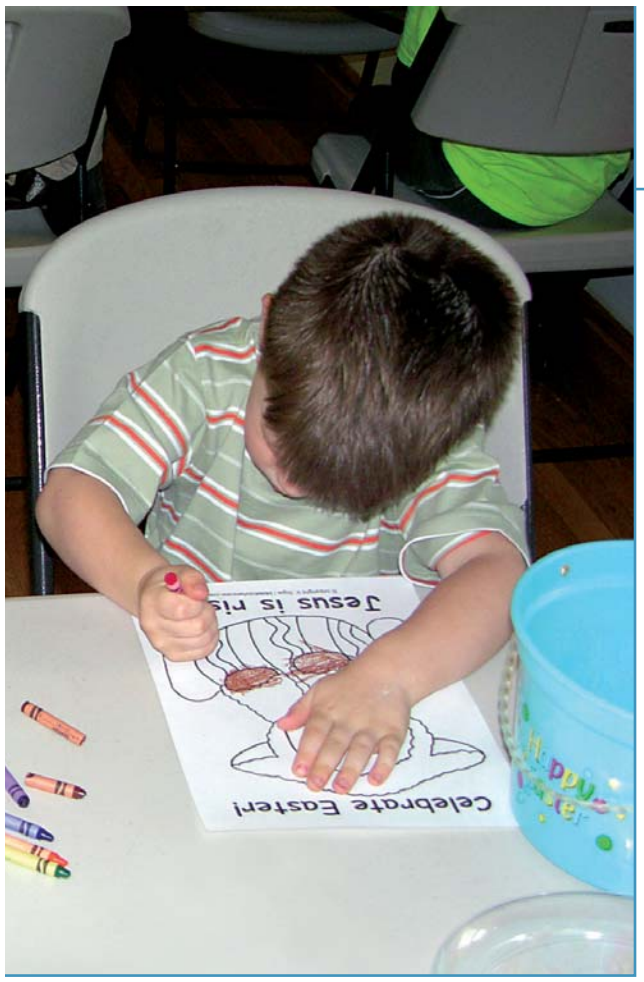
Hay que hacerles entender que el hecho de crecer y ser mayor conlleva, por un lado, ir conquistando pequeñas dosis de libertad (ir solos a jugar al parque con amistades, pasar la noche en casa de un familiar, etc.) pero también asumir responsabilidades, que en el caso de nuestros hijos la prioritaria está en llevar bien los estudios.

Igualmente, hemos de inculcarles la cultura del esfuerzo como único medio para alcanzar lo que nos propongamos; por ejemplo estudiar ese tema de historia que tanto nos cuesta o traducir las frases de inglés sin sentido aparente. Habrá que hacerles ver que la alegría que produce conseguir un objetivo a base de esfuerzo y sacrificio personal, no se puede igualar a un rato de juego con la video consola o ver cualquier serie de T.V.

Además les ayudaremos a razonar de tal forma que piensen que cuando hago el trabajo bien, voy contento y estoy seguro de mí mismo en clase, no me importa que me pregunte el profesor, mis compañeros de clase me pueden pedir ayuda en un momento dado y les puedo echar una mano o el profesor me puede ver como una referencia para medir el nivel de la clase.

Como se puede apreciar, todo son consecuencias positivas, mientras que lo contrario sólo crea malestar en el propio estudiante, angustia y desazón por la tensión de saber si le preguntarán o no en clase aquello que no ha estudiado, disgusto de sus padres y profesores, e incluso dejar de ser un referente para los propios compañeros de clase o hermanos.

Hay que animarles a usar su imaginación y creatividad para encontrar ese punto divertido o



de interés que enganche a nuestros hijos con los problemas de matemáticas o el análisis de sintaxis. Con esfuerzo e imaginación podemos lograr que las tareas sean interesantes y hacerlas interesantes.

El tiempo de estudio bien aprovechado hace que nuestros hijos se sientan más felices, porque ven que van logrando pequeños triunfos cada día (hacer la hoja de caligrafía sin borrones, aprender las tablas de multiplicar, exponer el tema de los anfibios…). Al conseguir estas pequeñas metas se van animando, y ven que pueden llegar más lejos.

Fomentemos en nuestros hijos una visión más amplia de lo que significa estudiar bien, hacer las cosas con interés, cuidando los detalles para evitar que otro tenga después que repasar o rehacer lo incompleto por falta de atención, en definitiva, lo que significa la laboriosidad que se inculca desde los primeros años, evitando quedarse en el "estudia para aprobar y estar tranquilo en verano".

Planificación

Una vez que el estudiante encuentra razón para abordar con mayor o menor gana la tarea escolar de cada día, hemos de darle algunas pautas sobre cómo llevarla a cabo para lograr optimizar su tiempo de estudio y conseguir que el estudio sea un hábito.

Primero tenemos que pararnos y pensar un poco con nuestro hijo: ¿en qué está fallando?, ¿qué materias le cuestan y por qué?, ¿en qué quiero que mejore este curso escolar?

En este sentido, debemos concretar unos pocos objetivos a trabajar a lo largo del curso. Es preferible optar por la calidad antes que la cantidad, pues este aspecto lo único que sirve es para que al final queden grandes propósitos a comienzo del curso no materializados en la realidad, que generan desazón en nuestros hijos al ver que finalmente no lograron ninguno.

Si el estudiante no encuentra una razón clara por la que deba abordar con decisión su tiempo de estudio, se hace una labor titánica logar que haga sus tareas

Una vez seleccionadas las cuestiones que vamos a trabajar con nuestro hijo o las materias en las que vemos que habrá que poner especial hincapié a lo largo del curso, es preciso trazar un plan de acción y ejecutarlo.

Por ejemplo, si queremos que aprenda a concentrarse, tendremos que establecer un horario con fracciones de tiempo muy pautadas y controladas o reducir el tiempo destinado a ver la televisión, videojuegos, etc., o si es el caso suprimirlos por completo durante los días de colegio.

Cuando el problema que hemos detectado se refiere a distintas materias del curso escolar, organizaremos algunas sesiones de refuerzo en casa para superar cuestiones no del todo asimiladas en el curso anterior.

Para ir comprobando que el plan de acción va obteniendo sus frutos es preciso realizar un control periódico de los objetivos marcados, para comparar lo que se debería haber logrado y lo que en realidad está sucediendo, para en su caso, poner las medidas correctoras concretas (no quedar el viernes a jugar después del colegio, o suprimir el programa de televisión favorito .

En definitiva, afrontemos el nuevo curso partiendo de dos premisas básicas:

Que nuestros hijos encuentren motivación en el estudio, y se convenzan de que es su obligación además de una satisfacción personal enorme hacerlo bien y de forma laboriosa, para ellos mismos y para los demás.

Que planifiquemos con ellos qué puntos deben mejorar y pongamos medios concretos para ello, controlando el cumplimiento de los objetivos, para en su caso poner las medidas correctoras adecuadas.

Paloma Martínez-Mediero es Jefe de Estudios del Centro Alcora. www.centroalcora.com

La planificación paso a paso

>> Analizar junto a nuestro hijo cuáles son los problema que queremos solucionar: falta de concentración, materias que más le cuestan,…

>> Concretar qué objetivos vamos a trabajar. Hay que proponer un número reducido para así cumplirlos todos y no generar angustia en el niño.

>> Trazar un plan de acción y ejecutarlo.

>> Realizar controles periódicos de los objetivos marcados. Con ellos podemos observar la evolución y se podrán poner medidas correctoras si ésta no es positiva.

PARA EMPEZAR

EL NUEVO CURSO CON FUERZA

TEXTO Y FOTOS: **Mª JOSÉ DILLA Y EVA MARTÍN**

Empanadillas de jamón york y quesitos

INGREDIENTES

- 1 paquete de obleas de empanadillas
- 16 quesitos
- 200 gramos de jamón york en taquitos
- Aceite de oliva para freír.

PREPARACIÓN

Dejar las obleas fuera del frigorífico una media hora antes de rellenarlas. Colocar en el centro de cada oblea un quesito y unos tacos de jamón york , doblar ésta obleas sobre sí misma y presionar los bordes con un tenedor. Freír en abundante aceite de oliva virgen hasta que se doren pero sin llegar a que se quemen. Escurrir sobre una fuente con papel de cocina y servir calientes acompañadas de una salsa de tomate.

TRUCO

También se pueden preparar en el horno (10-15 minutos, aproximadamente), que son más sanas, pincelándolas con huevo batido para que queden doradas.

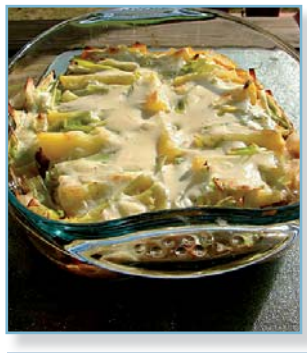
Puerros gratinados

INGREDIENTES

- 8 puerros
- 8 lonchas de jamón York
- 8 lonchas de queso
- 50 gramos de harina.
- 30 gramos de mantequilla.
- 1/2 litro de leche.
- Nuez moscada y pimienta (al gusto)
- Queso rallado
- Sal.

PREPARACIÓN

Limpiar los puerros, quitando todas las hojas verdes. Ponerlos a hervir en una cazuela ancha, con abundante agua con sal, durante unos veinte minutos, dependiendo del grosor. Escurrirlos, utilizando papel de cocina para que queden lo más secos posible. Envolver cada puerro con una loncha de jamón York y queso y los colocar en una fuente de horno. Calentar la mantequilla en un cazo, añadimos la harina y dejamos que se fría. Incorporar poco a poco la leche hasta formar una bechamel cremosa. Añadir sal, nuez moscada y pimienta al gusto. Cubrir con bechamel los puerros, espolvorear por encima el queso rallado y gratinar en el horno a 250 °C hasta que se forme una capa dorada en la superficie.



Croissants de chocolate

INGREDIENTES

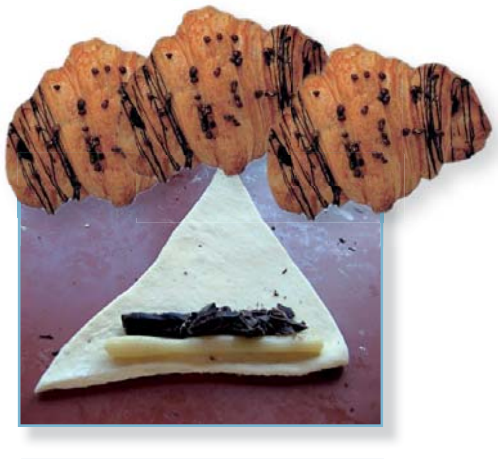
- 1 lámina de hojaldre redonda
- 1 cucharada de miel
- Chocolate fondant
- Fideos de chocolate

PREPARACIÓN

Disolver la miel en un poco de agua. Extender el hojaldre, pintarlo con la miel y cortarlo en 8 trozos iguales (como si fueran porciones de pizza).

Hacer un corte de unos 2 centímetros en la base (en la parte más ancha de la porción). Ponerle el chocolate justo encima del corte y enrollar hacia el extremo. Una vez todos enrollados colocarlos en la bandeja del horno, sobre la que hemos puesto un papel para cocinar. Dejarlos hornear 10 minutos a 200º, o bien hasta que dore.

Cuando terminen de hacerse, pintarlos con la miel y adornarlos con fideos de chocolate.



PALABRAS CRUZADAS

COLOCA LAS SIGUIENTES PALABRAS EN EL LUGAR CORRECTO.
CADA LETRA OCUPA UNA CASILLA.

4 letras
goma
tiza

5 letras
lápiz
libro
regla

6 letras
compas

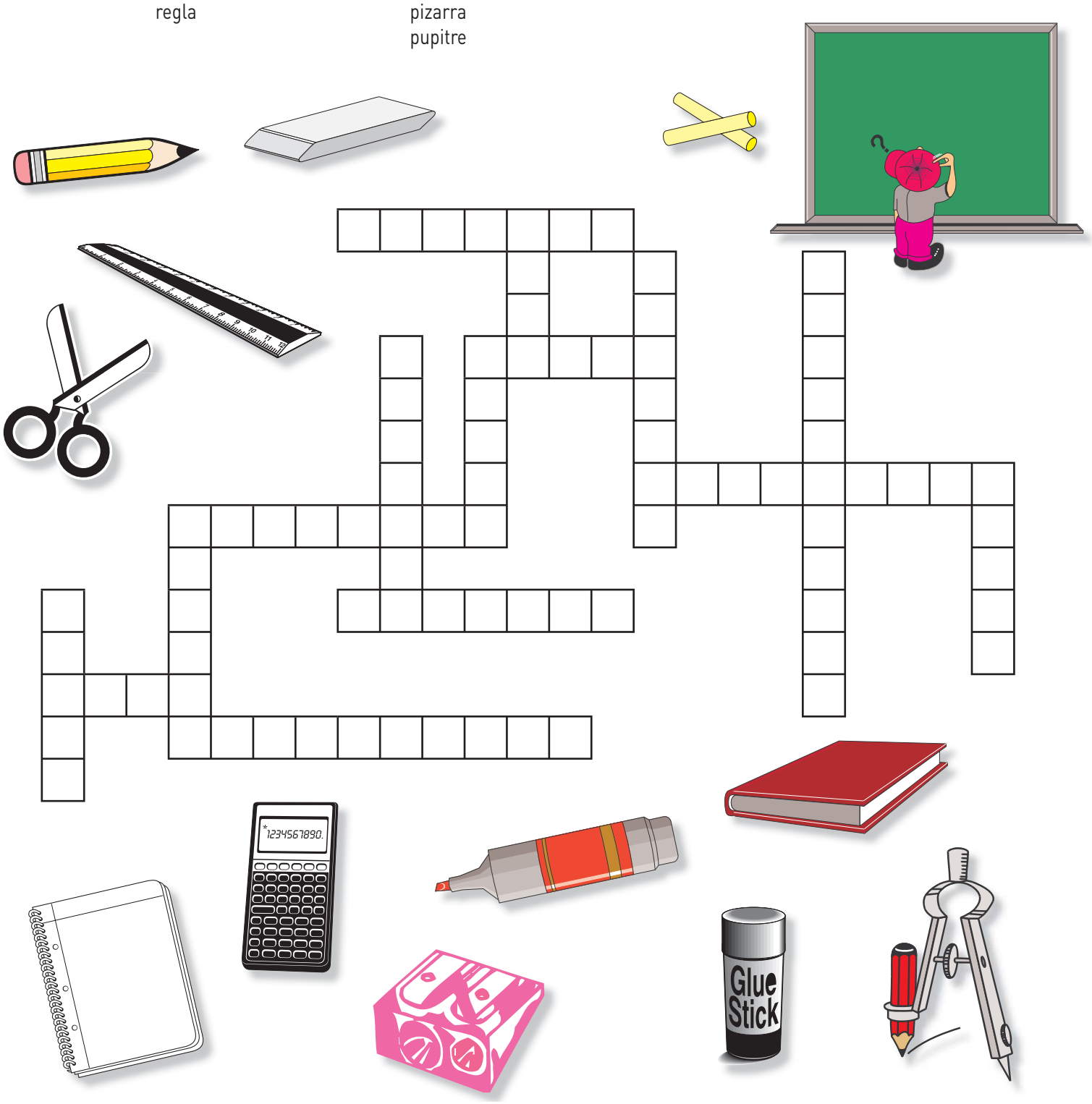
7 letras
estuche
tijeras
pizarra
pupitre

8 letras
cuaderno

9 letras
pegamento
rotulador

10 letras
sacapuntas

11 letras
calculadora



Bebés&Mamás

El salón de la futura mamá, bebé y nuevas familias

28-29
NOVIEMBRE '09
de 10 a 20 h.

FERIABEBÉ S.L.
Tel.: 93 379 22 16
feriabebe@bebesmamas.com

www.bebesmamas.com

MADRID

FERIA DE MADRID - Pabellón 6

8 SERVICIOS GRATUITOS AL VISITANTE

- Conferencias
- Área de juegos
- Taller de yoga
- Restaurante del bebé
- Área del cuidado del bebé
- Aparcamiento para cochecitos
- Rincón de lactancia
- Taller de masaje infantil

APROVECHA...ENCONTRARÁS IMPORTANTES DESCUENTOS EN MUCHÍSIMOS PRODUCTOS

IBERIA · Mi bebé y yo · bioteca la Vida en sus manos · BÉBÉCAR · Mibebéyyo.com · IBERIAregional AIR NOSTRUM · IFA

6 € descuento

Presentando este vale, descuento de 3 € por persona (válido para 2 entradas).
Precio con descuento 8 €/persona.
No acumulable con otras reducciones. No canjeable.

6 € descuento

Presentando este vale, descuento de 3 € por persona (válido para 2 entradas).
Precio con descuento 8 €/persona.
No acumulable con otras reducciones. No canjeable.