múltiples

amapamu

REVISTA TRIMESTRAL DE LA ASOCIACIÓN MADRILEÑA DE PARTOS MÚLTIPLES Nª 33

AMAPAMU EN FACEBOOK

CONVOCADO EL IX CONCURSO DE POSTALES NAVIDEÑAS

CONCURSO AMAPAMU DE FOTOGRAFÍA 2010

Alergias alimentarias

sumario 02

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: 2.500 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, Eva Rubio, 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@amapamu.org
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: Cristina Pérez Díaz, Mª Jesús Ruiz,
Nacho Parrilla, Carlos Lara, Eva.
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, Kaori Maki.
☎ 686 323 410. informacion@amapamu.org

03 Asociación
>> Noticias
>> Entrevista

10 Multidescuentos

16 El papel de los padres en el desarrollo de la personalidad de sus hijos

19 Alergias alimentarias

22 Gastronomía

23 Multipeques

Primeros campamentos de verano para los asociados

El pasado mes de junio, y gracias a la colaboración de Ana Perales (socia voluntaria), Amapamu organizó sus primeros campamentos de verano para niños en edades comprendidas entre los cinco y los trece años.

La fecha elegida fue desde el 24 al 30, justo esos días en que termina el colegio y la mayoría de los padres tienen dificultades para estar con los niños. Dentro de esas fechas, se ofrecieron dos posibilidades; o bien estar la semana completa (incluido el fin de semana), o bien asistir al campamento desde el lunes 28.

Acudieron un total de 24 niños de edades comprendidas entre los 5 y los 9 años. De ellos, cinco permanecieron la semana completa y el resto pernoctaron dos noches.

El lugar escogido fue la Granja-Escuela El Acebo (www.elacebo.com) muy cerquita de Madrid, en Villanueva de Perales y durante la estancia los niños realizaron todo tipo de actividades: huerto, senda ecológica, talleres variados, granja, teatro, guiñol, cestería y marotes.

La Asociación subvencionó a cada niño con 20 €, de manera que el precio para las familias por niño fue de 200 € para los niños que durmieron seis días y de 79 € para los que sólo lo hicieron dos noches. Esto ha supuesto un costo para Amapamu de 480 €. La inscripción a los campamentos se realizó directamente con la Granja-Escuela y Amapamu se encargó de pagar la parte correspondiente a la subvención.

Además de los campamentos con pernocta, también se ofrecieron campamentos de día desde el 28 de junio hasta el 10 de septiembre. En este caso, la organización corrió a cargo de Tucán, empresa colaboradora de Amapamu y perteneciente al Club Multidescuentos, y las actividades se realizaron en las instalaciones del Club Las Encinas en Boadilla del Monte. Para participar, los niños tenían que haber cumplido los tres años y además no usar pañal. Los precios variaban en función de las semanas y de si se hacía uso o no del servicio de ruta y se subvencionaron con 10 € por niño y semana.

También en Semana Santa

Sin embargo, estos no han sido los primeros campamentos organizados por Amapamu. La experiencia piloto fue en Semana Santa (del 29 al 31 de marzo) cuando 34 niños con edades comprendidas entre los cinco y los nueve años acudieron también a la Granja-Escuela El Acebo; en aquel momento la actividad no fue subvencionada por la Asociación.

El grupo de niños que acudieron al campamento de Semana Santa, antes de subirse al autobús.

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.

Amapamu en la Obra Social de Caja Navarra

Hace unos meses se ofreció a Amapamu la posibilidad de participar en la iniciativa de Caja Navarra "Tú eliges, tú decides". Esta iniciativa de la Obra Social de Caja Navarra permite a sus clientes elegir un proyecto o línea de actuación a los que destinar un porcentaje de los beneficios que su dinero genera a la Caja.

Ante la oferta, Amapamu ha presentado un proyecto denominado *Acciones educativas, culturales y sociales para familias con parto múltiple,* que se encuentra ya entre las acciones elegibles. Podéis consultarlo en http://www.cajanavarra.es/es/tus-derechos/tu-eliges-tu-decides/elige-tus-proyectos/, tecleando "Asociación madrileña de partos múltiples" en la casilla de búsqueda libre para acceder a la descripción del proyecto.

Durante todo este año cada proyecto presentado irá recibiendo 'votos' de los clientes y, al final del ejercicio, conoceremos si se nos asigna alguna cantidad por parte de la Obra Social de CajaNavarra.

Esperamos que esta iniciativa redunde en beneficio de los socios y en una mayor difusión de nuestra Asociación.

Breves

>> Talleres para Padres. Durante el fin de semana del 24 y 25 de abril se celebró el IX Ciclo de Talleres para Padres Amapamu en el I.E.S. Hotel Escuela. Hubo cuatro charlas a lo largo de los dos días, tres el sábado y una el domingo por la mañana, que versaron sobre distintos temas: nutrición infantil y adquisición

de buenos hábitos alimentarios, pautas para el estudio, educar para prevenir problemas en la adolescencia y acoso por maternidad o paternidad. La importancia de los temas, y la notoriedad de algunos de los ponentes, hicieron que la asistencia a este ciclo de talleres fuera muy elevada colgándose, en algunos casos, el cartel de aforo completo.

Los talleres fueron coordinados por Mª José Dilla y Pilar Jiménez.

>> Segunda visita a Carranque. El pasado 11 de abril Amapamu realizó una visita al Parque Arqueológico de Carranque, Toledo, uno de los yacimientos arqueológicos más importantes de la España romana. Se trataba de una actividad con plazas limitadas a la que asistieron 90 personas (39 adultos y 51 niños); se organizaron dos grupos, en función de las edades de los niños, para realizar la visita al Yacimiento y el taller de mosaicos.

Esta actividad ya fue realizada en noviembre, pero dado la cantidad de familias que quedaron en lista de espera, se decidió organizar de nuevo para llegar al mayor número posible de socios. La actividad fue coordinada por Eva Martín.

>> Encuentro con Joan Friedman. El 28 de abril algunos socios acudieron a una charla-coloquio con la doctora Joan Friedman, psicoterapeuta especializada en múltiples y sus familias, en el que ofreció algunas claves para ayudar en el desarrollo de nuestros hijos. El encuentro fue posible gracias a la colaboración de Lucila Menéndez, que mantuvo el contacto con Joan y Pilar Jiménez que habló con Caja Navarra para la cesión de la sala.

>> Excursión a Cosmocaixa. El 8 de mayo 121 socios (entre adultos y niños) acudieron a Cosmocaixa en una actividad organizada por Amapamu. Consistió en una visita dividida en tres partes de una hora de duración cada una.

En la primera de ellas se partió el grupo en tres subgrupos de forma que 28 niños y 2 adultos asistieron al Clik, otros 28 niños y 2 adultos asistieron al

Amapamu ya tiene perfil en Facebook

El pasado 11 de junio, gracias a la colaboración de un grupo de socios voluntarios (Nadia González, Ciro Mestraitua y Mª Jesús Tarrat) Amapamu abrió una cuenta en Facebook. La idea es complementar las acciones como Asociación para darnos a conocer en el ámbito de las redes sociales. Es un punto de encuentro e información para establecer una comunidad de personas socias y no socias que deseen compartir experiencias e información sobre actividades relativas con la Asociación y con la experiencia "múltiple".

Se ha puesto mucha ilusión en este proyecto que completa la labor informativa que se realiza con la web, el boletín y la lista de Amapamu, sobre todo de cara a personas no socias que simpaticen con los objetivos de la Asociación.

La información aquí propuesta es una pequeña parte de la ofrecida a los socios por los medios antes mencionados y que representa la parte pública de la Asociación, por lo que habrá noticias exclusivas para socios que no se publiciten en este medio.

La cuenta de Amapamu se rige por la normativa de la red Facebook y la Asociación no se hará responsable de las imágenes y/o opiniones allí alojadas.

Para más información podéis escribir un correo a: facebook@amapamu.org

Toca Toca y 62 personas asistieron al Planetario para visionar la proyección titulada *Mitología del cielo*.

En la segunda parte, se realizó una visita libre a las exposiciones tanto permanente como temporal.

Y en la tercera parte, el total del grupo vio una obra de teatro dirigida al público infantil, *Erase que se era La Tierra,* cuya temática era relativa al cuidado de la Tierra hablando de temas como el reciclaje, el cuidado de los mares, el talado de árboles, etc. La actividad fue coordinada por Isabel Hernán.

>> V Mercadillo de segunda mano. Tuvo lugar el 23 de mayo en La Esfera, Alcobendas. Un total de 45 familias instalaron sus puestos. Como otras veces, una ONG acudió a recoger todo aquello que no se vendió y las familias donaron. Además de los compradores, también se acercaron algunos políticos locales. Susana Stokman se encargo de la organización del evento.

>> Visita a un parque de bomberos. Gracias a Rafa, un padre de múltiples bombero de profesión y socio de Amapamu, fuimos a conocer el parque de bomberos número 2 del Ayuntamiento de Madrid, situado junto a la plaza de Manuel Becerra. Por motivos de seguridad, solo pudieron ir niños a partir de 6 años.

Se programaron dos salidas; la primera, el domingo 20 de junio, a la que acudieron 13 adultos y 23 niños; y la segunda el 26 de junio en la que hubo 22 niños y 14 adultos.

En ambas visitas primero proyectaron un vídeo sobre la seguridad en casa y cómo actuar en caso de incendio; después, mayores y niños pudieron tirarse por la cucaña, vieron diferentes tipos de camiones para distintas emergencias, jugaron con la espuma, visitaron el Centro Integral de servicios de emergencias (CISEM) y, en el primer caso, incluso, presenciaron una salida real en directo. La actividad fue coordinada por Yolanda Camargo.

CARLOS LARA

Coordinador del grupo de la leche

Uno de los grupos de trabajo de Amapamu que más ha acusado el crecimiento de la Asociación en los últimos años ha sido el de la gestión de la leche y los cereales. Formado por una docena de personas, funciona como una máquina bien engrasada. Nos hubiese gustado hablar con todos, pero nuestras agendas múltiples nos lo impedían. Carlos Lara, coordinador del grupo, nos cuenta todos los entresijos de su labor.

>> ¿Cuál es el objetivo de vuestro grupo de trabajo?

– El principal objetivo es que los socios de Amamapu puedan beneficiarse de un importante descuento económico en la alimentación infantil de sus hijos, y además puedan recibir el pedido de leche/cereales en su domicilio con la comodidad que esto conlleva para unas personas 'multi-atareadas' con hijos múltiples de pequeña edad a su cargo.

>> En los comienzos de esta actividad, vuestra labor se realizaba de manera diferente...

– Efectivamente, hasta hace relativamente poco los pedidos de leche eran gestionados por dos o tres voluntarios, sin embargo el número de socios, y a su vez de pedidos, ha ido creciendo exponencialmente durante los años de vida de la Asociación. Actualmente sería un trabajo inabordable para tan pocas personas. En estos momentos el grupo lo formamos una docena de personas: Luis, Cristina, Andrea, Carlos, Eva R., Agustín, Alberto, Mª Jesús, Eva P., Nacho, Miguel y Belén.

>> ¿Contamos cómo es el proceso y en qué consiste vuestro trabajo? Comenzamos por el principio, ¿los pedidos de leche de los socios?

– Bueno, realmente la maquinaria del proceso se pone en marcha un poco antes de la mano de Luis y Olga, que antes de primeros de mes actualizan la Base de Datos de socios realizando las nuevas altas y las modificaciones de datos personales que han sido comunicadas. Este proceso es imprescindible para evitar problemas posteriores en la recepción de pedidos.

>> Y una vez verificado todo, pasamos el momento pedidos, ¿no? ¿Cómo es el tema y quién se encarga?

– Como sabéis, los socios realizan su pedido de leche/cereales a primeros de cada mes (excepto Enero y Agosto que no se realiza la distribución), concretamente entre los días 1 y 5. Existen dos canales de comunicación para realizar el pedido, por correo electrónico o por teléfono móvil, así cada socio pueda utilizar la que le sea cómoda.

El grupo está en contacto permanente a través de una lista de correo similar a la del foro, donde estamos informados de cómo progresa el pedido

Con la base de datos actualizada, se introducen la información de los pedidos y se envía un mensaje de confirmación automáticamente a cada socio que contiene sus datos personales y los de su pedido. De esta tarea, quizá la más costosa de todo el proceso, se encargan Cristina y Andrea.

Para hacernos una idea del tiempo libre que sacrifican estas dos súper-madres, hay que decir que el pasado año la media de pedidos recibidos cada mes fue de cerca de 300. Si cada pedido requiere entre 2 y 3 minutos de media para leerlo, introducirlo en la aplicación y enviar la correspondiente confirmación, durante esos primeros 5 días del mes, Cristina y Andrea dedicaron hasta 10 horas de su tiempo libre.

>> Y después de la recogida, llega el período de 'reclamación', por decirlo de algún modo...

– Sí. Una vez anotados todos los pedidos, esperamos hasta el día 8 para que los socios que no hayan recibido la confirmación puedan reclamarla y tomar nota de las solicitudes a tiempo. No es lo habitual, pero desgraciadamente no estamos a salvo de problemas informáticos y cada mes hay algún e-mail que se pierde por la red. Además, somos humanos y podemos cometer errores al tomar nota del pedido, más aún cuando el trabajo se hace en condiciones de 'alto estrés' mientras compruebas que tus hijos están jugando al fútbol con las albóndigas de la cena.

En este tiempo además se va preparando la documentación para facilitar el proceso: la solicitud de mercancía a la empresa de alimentación infantil, el listado de reparto para la empresa de transportes,

el listado de importes a domiciliar en las cuentas bancarias, y se toma nota de nuevas modificaciones de datos personales comunicadas.

>> Y ya por fin, se realiza el pedido formalmente…

– Si todo va según lo previsto, el mismo día 9 se hace el pedido a la empresa de alimentación, y en 2 ó 3 días ésta hace llegar la mercancía a la empresa de transportes. En el mejor de los casos el reparto de pedidos comienza alrededor del día 12, y puede durar entre una y dos semanas dependiendo del número de pedidos, festivos o fines de semana en esas fechas.

>> ¿Cuántas cajas de leche/cereales se reparten aproximadamente? ¿Cómo se hace para que todo llegue correctamente?

– En el año 2009 cada mes se repartieron una media de casi 900 cajas, con destinos dispersos de la Comunidad de Madrid y en muchos casos con determinadas restricciones horarias solicitadas por el socio. El reparto no es una tarea sencilla y es inevitable que cada mes surjan incidencias.

Para la comunicación y resolución de las mismas, disponemos de un e-mail y un móvil de contacto que atiendo yo mismo. Es un buen momento para aprovechar y pedir disculpas a todos aquellos que en alguna ocasión habéis tenido algún problema con vuestro pedido pero tened por seguro que intentamos hacerlo lo mejor posible y que estamos en un "brainstorming" permanente para tratar de mejorar las cosas.

>> Bien. Hemos realizado el pedido, lo hemos recibido en casa cómodamente dentro del horario solicitado y sin coste adicional… ¿Qué nos queda por hacer?

– Eva y Agustín se ocupan de tramitar el cobro de los pedidos a los socios mediante domiciliación bancaria. Para ello necesitan el listado de socios que han hecho pedido, los importes a cargar y los números de cuenta, y han de hacerlo antes de que lleguen los cobros de la empresa de alimentación y de transportes para evitar que las cuentas de Amapamu se queden en números rojos. Tras esta fase nos encontramos con un problema adicional que es la devolución de algunos de los recibos domiciliados.

Hasta hace poc, los pedidos de leche eran gestionados por dos o tres voluntarios; ahora sería un trabajo inabordable para tan pocas personas

Afortunadamente no son muchos casos pero es una de las tareas más ingratas y requiere también un tiempo considerable. Hay que identificar de qué socio se trata, buscar sus datos de contacto, llamarle y solucionar el problema. Prácticamente en el cien por cien de los casos se trata de un error o un cambio en el número de cuenta bancaria, por eso es muy importante que en caso de cambio de banco se comunique a la Asociación. De esta labor se ocupa Eva P., recientemente incorporada al grupo.

>> Con esto hemos contado el grueso de vuestra labor, aunque supongo que siempre hay 'flecos'…

– Pues sí, aún así todavía quedan tareas y otros voluntarios que se ocupan de ellas. Nacho comprueba que la facturación de la empresa de transportes es correcta. Alberto y Mª Jesús llevan el control de la cuenta bancaria. Belén se encarga de las relaciones con las empresas de alimentación y transportes. Miguel y Carmen vigilan que las cuentas de correo electrónico de pedidos e incidencias funcionen correctamente, Rosa atiende el teléfono de Información aclarando dudas de los socios sobre los productos y cantidades que pueden tomar sus hijos…

>> Es curioso ver cómo personas que apenas se conocen ni tienen por qué tener nada en común, excepto el hecho objetivo de compartir paternidad múltiple, funcionan con tanto equilibrio…

– Bueno, el grupo está en contacto permanente a través de una lista de correo similar a la del foro, donde estamos informados de cómo progresa el pedido y podemos pedirnos ayuda ante cualquier problema que pueda surgir, un ordenador o un móvil que se estropean, una cuenta de correo que no funciona, alguien que se va de vacaciones y hay que sustituirle, etc.

>> Para terminar, una pregunta reincidente en esta sección… ¿qué os aporta vuestra labor en Amapamu?

– Nuestra relación con los socios es muy cordial y gratificante, aunque no todos tengamos un contacto directo con ellos. Siempre recibimos apoyo por su parte y hay una gran comprensión ante los problemas que surgen.

Convocado el IX Concurso de postales navideñas

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.

El plazo de presentación será desde la publicación de las bases hasta el 20 de noviembre de 2010. Los trabajos se realizarán en cartulina o papel blanco. No se aceptaran trabajos con fecha posterior

En la parte posterior deben llevar los siguientes datos: nombre y apellidos del niño/a, edad y fecha de nacimiento, nombre del padre o madre socio de Amapamu y 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.

La entrega de premios se realizará en la Fiesta de Navidad de la Asociación, pendiente de confirmar la fecha, y se entregará un primer premio por categoría: 4 años, 5 – 6 años y 7 – 11 años

Con los dibujos ganadores se realizarán las felicitaciones de Navidad de la Asociación.

>> Los agraciados con los viajes, ya los han disfrutados. German Hugo Pesquera y Raquel Crespo (773), se fueron con sus gemelas el ultimo fin de semana de mayo a Cabárceno, a una pequeña granja llamada Armonía Animal. Adrián Ruiz y Lilián Moyano (1.339), fueron el primer fin de semana de junio con sus gemelos de 2 años a Valencia, a disfrutar de la Ciudad de las Artes y las Ciecias. Mariano Marcilla y Fabiola Pérez (609), también fueron a Valencia.

GERMÁN Y RAQUEL

ADRIÁN Y LILIÁN

>> Invitados al preestreno. Gracias a Gernot Dudda, un socio de Amapamu que trabaja en Warner Bros. Pictures, el 12 de agosto, se ofreció la posibilidad a todas las familias de la Asociación de asistir al visionado de prensa de una película *Como perros y gatos: la revancha de Kitty Galore,* en versión 3D. Dadas las fechas veraniegas (la mayoría de la gente estaba de vacaciones), tan sólo acudieron seis familias (26 personas entre niños y mayores). A cada niño les obsequiaron con una bolsa con algunos detalles promocionales de la película.

Reuniones de bienvenida, nueva actividad

El pasado mes de abril, Amapamu comenzó con una nueva actividad: las reuniones de bienvenida. Se trata de unos encuentros de puertas abiertas cuyo objetivo es informar a los nuevos socios sobre la Asociación, conocer a otros socios recientes, plantear preguntas y necesidades y animarse a participar en las actividades de Amapamu.

Hasta la fecha se han realizado tres sesiones (abril, mayo y junio) en el Centro Cultural Anabel Segura de Alcobendas, con gran éxito de asistencia (a la última asistieron 6 parejas de padres con sus mellizos/gemelos, 10 parejas de embarazadas y dos futuras mamás solas). Para más información, mandad un correo a bienvenidos@amapamu.org o llamar al 606 822 453.

CONCURSO amapamu DE FOTOGRAFÍA 2010

Tema: LOS NIÑOS JUGANDO

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 20 de noviembre de 2010.

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 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*.

Exposición de las obras: durante la fiesta de Navidad de la Asociación, pendiente de confirmar fecha y lugar.

Entrega de Premios: en 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 2009

09 concurso fotos.indd 9 4/9/10 00:08:02

Novedades Club Multidescuentos

Maderas Nobles de la Sierra de Segura, S.A. (MNSS) ofrece a la sociedad una alternativa a las inversiones financieras: un negocio decente, ético y ecológico. Planta y cultiva los árboles maderables del cliente hasta su tala. Los clientes ven crecer su patrimonio al ritmo del crecimiento de los árboles (ocho por ciento de media) y del precio de la madera (tres por ciento por encima de las demás materias primas). Los árboles están en Alcaraz, Albacete (nogales, servales, tilos, paulonias…) y en Vincios, Pontevedra (castaños, fresnos…). Al término del ciclo productivo, MNSS se encarga de las gestiones para la comercialización de la madera a favor del cliente. Existe un mercado secundario donde el cliente puede vender sus árboles en cualquier momento del ciclo productivo. La Ley 43/2007 regula esta actividad. Es un negocio de elevada rentARBOLidad social, medioambiental y económica.

A los socios de Amapamu se les hará un **cinco por ciento sobre los precios vigentes.**

Para más información contactar con Marcos Porqueras Moreno (Agente Comercial) en ☎ 656 926 565 ó 915 224 226. marcosp@maderasnobles.net. www.maderasnobles.net

Bilingual Readers es una nueva editorial de libros bilingües inglés-español para niños hasta seis años. Además de propuestas de actividades que se pueden realizar con los libros. En nuestra web se pueden descargar gratuitamente los archivos de audio de todos los libros. También se pueden encontrar recursos sobre la adquisición de la capacidad del bilingüismo, sobre la alfabetización temprana de los niños, sobre técnicas multilingües para padres y sobre el papel que juega la lectura a la hora de reforzar las capacidades lingüísticas en los niños bilingües.

Se puede contactar con nosotros a través del ☎ 915 233 629 o por e-mail: info@bilingualreaders.com.

El descuento máximo que podemos ofrecer (así lo fija la Ley) es del 5 por ciento pero los gastos de envío serán gratuitos.

Teoyleo es una tienda online donde ofrecemos a las familias productos llenos de color, diversión y magia. Si estás cansado de los típicos productos rosas para niñas y celestes para niños entra en nuestra web y descubre sus tesoros.

Ofrecemos la opción de que personalices los productos a tu gusto, eligiendo la tela que más te guste entre nuestro amplio catálogo de telas. Diséñate tu propio arrullo, bolso maternal, patucos, etc.

Para los socios de Amapamu **ofrecemos un cheque regalo por valor del 10 por ciento de la compra, para gastar en tu siguiente compra.** Escribir en el campo observaciones "AMAPAMU".

www.teoyleo.com contacto@teoyleo.com

El **H10 Lanzarote Gardens** situado en Costa Teguise y a 200 metros de la Playa de las Cucharas, ofrece a los socios de Amapamu **descuentos entre un 10 y un 20 por ciento dependiendo de la época del año,** así como un **5 por ciento adicional si a la llegada se hacen socios del Club H10** con amplias ventajas.

Las reservas, peticiones especiales o consultas se realizarán a través del siguiente e-mail: h10.lanzarote.gardens@h10.es. Nuestra Web es www.h10hotels.com y también estamos en facebook con las últimas novedades. Nuestro teléfono para ampliar información es: 928 590 100.

Tienen dos tipos de alojamientos; apartamentos de un dormitorio con dos camas y cocina-salón con sofá cama, cuya capacidad máxima es para dos adultos y dos niños, y bungalows a dos niveles, con capacidad para alojar 2 adultos y 3 niños. Además, para los niños con edades entre seis meses y 17 años ofertan el Programa H10 Family Club con numerosas actividades.

Cibus Sine es una tienda especializada en la venta de productos para personas con intolerancias y alergias alimenticias. Ofrece marcas tanto nacionales como internacionales que fabrican productos sin gluten, sin huevo, sin leche, sin lactosa, sin frutos secos, sin sal y sin azúcar.

Ofreceremos un **descuento del 10 por ciento todo el año (no acumulable con otras ofertas de la tienda)** a todos los socios de Amapamu que se acrediten con su carné.

Disponemos de tienda on-line: www.cibussine.es

Cibus Sine. Profesor Waksman, 3. 28036 Madrid. ☎ 914 572 189.

CSC Eventos & Comunicación se dedica a organizar convenciones e incentivos de empresa y eventos particulares como cumpleaños, bodas, comuniones, fiestas, etc. El equipo de CSC Eventos & Comunicación le dará la mejor solución ajustándose a su presupuesto logrando que el día señalado sea todo un éxito. CSC Eventos & Comunicación contrata la integridad de los servicios requeridos y se lo ofrecemos a nuestros clientes.

Ofrecen un **10 por ciento de descuento** a los socios de Amapamu.

Soledad Arriazu: 659 258 935. Cristina Boehm: 619 162 069.

csc.eventos3@gmail.com

Las **escuelas eduqa** son centros de educación infantil con los más altos niveles de calidad en instalaciones y servicios, y situados en la Comunidad de Madrid.

Su proyecto abarca todo el currículo oficial para el primer ciclo de educación infantil, complementado con inglés, música y psicomotricidad. Cuentan con servicio de pediatría, gabinete psicopedagógico, tutorías, talleres y actividades extraescolares, escuela de padres y ludoteca.

Oferta para socios de Amapamu:

>> Gratis, la matricula del segundo hermano y sucesivos.

>> 10 por ciento de descuento en la escolaridad de todos los hermanos.

>> 10 por ciento de descuento en actividades extraescolares.

Escuela infantil eduqa Las Tablas, Centro ADEQUA, Avenida de Burgos, 89. 28050 – Madrid. Tel: 913029626. lastablas@eduqa.es

Escuela infantil eduqa La Moraleja. C. Caléndula, 95 / Miniparc II. El Soto de la Moraleja. 28109-Alcobendas (Madrid). Tel: 916250420. lamoraleja@eduqa.es

Dehesa del Guerrero es una empresa destinada a los caballos, tanto para excursiones, como para su alojamiento. Nuestros servicios son:

>> Rutas a caballo por la Sierra de Guadarrama en torno a Maliciosa. Para socios de Amapamu se les aplicará un **20 por ciento de descuento.**

>> Alojamiento de caballos, se encuentran en total libertad en una finca de 25 hectáreas, **y transporte de los mismos a toda España.** Para socios de Amapamu **10 por ciento sobre la tarifa estándar.**

Información y reservas: Luis Ramón: 609 143 199 o Beatriz: 646 643 529. e-mail: beatriz.criadoactis@hotmail.com o lrcriadopou@yahoo.es

Dirección: Camino de los Cebales, 1. 28490 Becerril de la Sierra. Carretera M-617.

En **Opticalia Perfect Vision** encontrará todas las novedades de las principales marcas de gafas graduadas y de sol, lentes y contactología. Para socios de Amapamu **exámenes visuales y las pruebas de adaptación de lentes de contacto totalmente gratuitas y**

sin compromiso de compra. Además obtendrán un **20 por ciento de descuento en todos los productos de sus establecimientos (no acumulable a otras ofertas o productos propios de precio cerrado).** Imprescindible presentar el carné de socio.

Perfect Vision Alcobendas. Av. Olimpica 9. C. Cial. La Vega. 28108 Alcobendas. ☎ 916 621 599.

Perfect Vision 26. Pº de la Florida 26. 28008 Madrid. ☎ 915 418 847.

Pretabac es una compañía médica líder en la prevención y tratamiento del tabaquismo, con más de siete años de experiencia.

Su método es individualizado y aborda todas las dependencias que el fumador tiene al tabaco para ello cuenta con un equipo de médicos y psicólogos que realizarán un intenso seguimiento del paciente para controlar su síndrome de abstinencia, reforzar su motivación y proporcionar todas las herramientas y pautas para que el fumador deje el hábito para siempre.

Pretabac nos ofrece un **descuento del 30 por ciento en su programa t-ayuda,** método online para dejar de fumar con Apoyo Psicológico de un Especialista en Tabaquismo que ayuda a conseguir tu objetivo, con un intenso seguimiento proactivo.

Realizan tratamientos a particulares y también, campañas en empresas.

Más información en www.pretabac.com, ☎ 902 309 003

c/ Cedaceros, 9. 28014 Madrid. pretabac@pretabac.com.

Tucusitos son tiendas especializadas en moda infantil hasta 12 años. Además, disponende lo básico para la canastilla de bebés. También tienen moisés de tijera y cunas.

A los socios de Amapamu ofrecen un **descuento del 15 por ciento, no acumulable a otros descuentos, ofertas o promociones.**

c/ Clara del Rey 56. ☎ 914 135 823. Metro Alfonso XIII.

c/ Suero de Quiñones 15. ☎ 914 115 940. Metro Prosperidad y Cruz del Rayo.

c/ Maudes 58.☎ 915 542 234. Metro Nuevos Ministerios, salida a Agustín de Betancourt.

Carismauto, concesionario Peugeot de vehículos Nuevos, Servicio Oficial y Distribuidor de Recambios. Disponemos de un gran stock de vehículos seminuevos y "km 0" totalmente garantizados según la normativa vigente.

Ofrecen los siguientes beneficios:

>> Por comprar un vehículo nuevo, descuentos de hasta el 25 por ciento dependiendo del modelo, y por ser familia numerosa solamente cobrarán el 50 por ciento del IVA.

>> En cualquier tipo de intervención en taller se aplicarán descuentos de hasta el 30 por ciento.

>> En neumáticos, descuentos de hasta el 35 por ciento en primeras marcas.

Más información en el teléfono 916 697 668 en la extensión de ventas o en el e-mail jefeventas@carismauto.redpeugeot.com. Imprescindible identificarse como socio de Amapamu.

Avenida José Gárate, 5 en Coslada (Madrid).

Pelocos nace con el objetivo de ser la peluquería infantil en la que los niños aprendan a vivir de una manera sana y alejada de prejuicios frívolos.Para nosotros la belleza de un niño está en la sonrisa, no existen niños feos o guapos, existen niños que sonríen.

Por otro lado, apoyamos a ONG´s de ayuda a niños; por eso, parte de nuestros ingresos irán destinados a esas organizaciones y cada niño que disfrute de Pelocos sabrá a qué ONG está ayudando.

Proponemos las siguientes condiciones especiales y exclusivas para los asociados a Amapamu:

>> 5 por ciento de descuento en todos los productos y servicios comercializados en Pelocos (descuento no acumulable a promociones especiales)

>> Doble puntuación en promociones especiales

>> Participación extra en aquellas promociones en las que la opción de obtener prima sea por número de participaciones; ejemplo, por cada servicio de peluquería se obtiene un número para entrar en el sorteo de x regalo, los socios de Amapamu tendrán dos números.

Av/ Reguera nº 2. CC. La Fuensanta, Móstoles. ☎ 916 464 064.

Caja Navarra ha firmado con el colectivo de miembros de la Asociación Madrileña de Partos Múltiples (Amapamu) un acuerdo gracias al cual se ofrecen condiciones preferentes en los productos financieros a los miembros de este colectivo.

Para más información contactar con Samuel Fernández Pérez, Asesor Redes sociales Caja Navarra, en los teléfonos 916 587 728 ó 689 579 936 o en la dirección de correo electrónico Samuel.fernandezperez@cajanavarra.es

Mujim, ofrece artículos de lencería, señora, caballero y niños; moda y complementos de mujer; complementos de hombre. Ofrecen un **20 por ciento de descuento** a los socios de Amapamu. **En ropa de niños, en fin de temporada, hasta un 70 por ciento de descuento.**

c/ Laguna Negra s/n. Moratalaz. ☎ 913 711 648.

Spantajaparos es una marca de moda infantil. Nuestras colecciones son frescas, con coloridos y estampados únicos, y con un diseño cómodo y funcional. Nuestros precios son asequibles y las colecciones van en niño de 0 a 14 años, y en niña de 0 a 16 años. También tenemos camisas para la mamá.

Puedes encontrar nuestra ropa en Avenida de España 18, Majadahonda 28220, donde ofrecemos además, a los socios de Amapamu un **15 por ciento de descuento en todas sus compras,** presentando el carnet de socio **(no acumulable a otra ofertas).**

Farmacia Lda. Mª Pilar Sánchez Gallo ofrece a los asociados de Amapamu un **10 por ciento de descuento en parafarmacia y dietética** siempre y cuando en la compra se incluya un paquete de pañales y el importe de la compra sea de 30 euros mínimo.

c/ Sevilla nº 20. 28701 San Sebastián de los Reyes. ☎ 916 526 673.

BabyBe, un espacio de fisioterapia y fisioestética creado para los bebés y las mamás y concebido para el cuidado global de su salud y bienestar.

En BabyBe se llevan a cabo actividades especializadas en el cuidado del bebé desde que nace hasta sus primeros años de vida (masaje infantil, estimulación temprana, psicomotricidad, tratamientos de fisioterapia respiratoria, cursos de masaje infantil para papás, etc.).

También son especialistas en el cuidado de la mujer sobre todo durante el embarazo y postparto (masaje especial embarazadas, masajes postparto, fisioterapia en la reeducación del suelo pélvico, fisioterapia personalizada,

Novedades Club Multidescuentos

pilates para embarazadas, gimnasia postparto) y fisioestética: (cavitación, radiofrecuencia y presoterapia o drenaje linfático manual).

Para miembros de la Asociación Amapamu, **10 por ciento de descuento en todos los tratamientos para la mujer y 20 por ciento de descuento en los tratamientos y actividades para los bebés.**

(En las actividades de Taller de masaje infantil y yoga para bebés y mamás, el precio es por familia aplicándole el 20 por ciento de descuento).

c/ Agustín de Betancourt, 9. Madrid. ☎ 915 639 867 / 670 400 083; babybe@babyfefisoterapia.com

Caab Centro Auditivo Profesional, es una empresa especializada en audiología y audioprótesis. Algunos de nuestros servicios son: estudios auditivos completos y gratuitos, prueba de audífonos durante 15 días sin compromiso, rehabilitación auditiva, facilidades de pago, reparación de todo tipo de audífonos y audífonos de sustitución, revisión y limpieza, pilas gratis, etc. Para socios de Amapamu y sus familiares, **descuentos del 25 por ciento en audífonos y 15 por ciento en los demás productos.**

Caab Centro Auditivo Profesional. Ctra. de Carabanchel nº 9 Local. 28223 Pozuelo de Alarcón (junto al Ayuntamiento). ☎ 917 158 103.

www.caab-centroauditivo.com

Chocolate Chus es una empresa dedicada al diseño de ropa y a la confección propia de sus modelos para niñas y niños de 0 a 12 años. Sus colecciones se caracterizan por la diversidad de colores, tanto en verano como en invierno. Y todo ello a precios asequibles.

Ofrecemos a los asociados de Amapamu un **5 por ciento de descuento sobre nuestros productos, salvo promociones, ofertas y rebajas.**

c/ Duque de Alba nº 3. 28220 Majadahonda. ☎ 916 395 180.

www.chocolatechus.com

Farmacia Colino ofrece a los asociados de Amapamu **descuentos del 10 por ciento en dietética, productos infantiles, alimentación infantil y parafarmacia.**

c/ Juan Ramón Jiménez, 2. 28036 Madrid. ☎ 914 580 717.

Hotelplus es un sistema de pago por el que disfrutará de estancias en una amplia relación de hoteles y a unos precios muy competitivos.

A los sociois de Amapamu, por cada activación o recarga de 12 unidades de valor que se efectúen en la Tarjeta Hotelplus, se les regalará una unidad de valor más. Para ello es necesario indicar el código promocional CPM03 al agente de viajes.

Puedes solicitar y activar/recargar tu Tarjeta Hotelplus en tu agencia de viajes en el teléfono 902 358 358 o en www.hotelplus.com.

El **Instituto Palacios** es una Clínica de Salud y Medicina de la Mujer, fundada en el año 1990 por el Dr. Santiago Palacios.

Son especialistas en ginecología, osteoporosis, contracepción, prevención de la mama, menopausia, sexología y disfunción sexual femenina.

Ofrecen, en las revisiones ginecológicas, hacer todas las pruebas necesarias en una sóla visita en la misma mañana.

En pruebas, consulta y todos los departamentos (excepto en Medicina estética) **le ofrecemos un 35 por ciento de descuento** por pertenecer a Amapamu. Será imprescindible acreditar su pertenencia a la Asociación.

c/ Antonio Acuña, 9. 28009 Madrid (Metro Príncipe de Vergara). ☎ 915 780 517. www.institutopalacios.com. e-mail: ipalacios@institutopalacios.com

La Casa de Narzana es un hotel rural, levantado tras la rehabilitación de una antigua casa rectoral, ubicado en la Comarca de la Sidra (Asturias).

Tiene seis espaciosas habitaciones con baño completo, televisión, calefacción, secador de pelo, posibilidad de cuna o camas supletorias. Salón comedor de 80 m² con chimenea, sala de estar con biblioteca, colección de DVD's y juegos de mesa y jardín de 1.500 m² con zona infantil, terraza y porche.

Descuentos del **5 en temporada alta, y un 10 por ciento en temporada baja sobre los precios que marca la página web, salvo ofertas o promociones.**

www.lacasadenarzana.es Narzana S/N - Villar. 33518 Sariego. ☎ 985 748 289.

La empresa **MamyYo Slings & Etc.** se dedica a crear y distribuir productos para las mamás y papás que buscan una crianza respetuosa y responsable para sus bebés. La mayor parte de sus productos están elaborados artesanalmente con mucho amor y atención y pensados para facilitar la vida diaria de la familia

Para socios de Amapamu un **10 por ciento de descuento en todas las compras.** Al hacer el pedido, añadir el siguiente código: AMA2010

www.mamyyo.com. info@mamyyo.com. ☎ 961 683 107.

Maternitas es una empresa especializada en los cuidados a domicilio de la madre y de su bebé durante los primeros ocho días después del parto. Su equipo está integrado por matronas y enfermeras especializadas en neonatología y obstetricia, con amplia experiencia en la atención posparto. Ofrecen servicios de forma personalizada, adaptándose a las necesidades y deseos de cada familia en un ambiente de confianza.

Para los socios de Amapamu ofrecemos un **descuento de 10 por ciento para nuestro servicio de atención postparto a domicilio.**

Para más información pueden dirigirse a nuestra página web www.maternitas.es o dirigirnos su pregunta directamente a info@maternitas.es. También puede encontrarnos de lunes a viernes de 10:00 a 19:00 horas en el teléfono 914 367 374.

Mimabebes es una tienda de más de 300 metros dedicada a la comercialización y venta de productos destinados a los niños (muebles, sillas de coche…). Cuentan con una gran exposición en carrocería gemelar.

Para los socios de Amapamu ofrecemos un **5 por ciento de descuento excepto en artículos ya rebajados o en promoción.**

www.mimabebes.es, mimabebes@mimabebes.es ☎ 916 040 936.

Avenida de Fuenlabrada, 60. Humanes de Madrid.

Tallytate tienen por objetivo ofrecer los productos de puericultura más innovadores del mercado europeo e introducirlos en exclusiva en el mercado español.

Nuestro éxito se debe a la buena unión con nuestros clientes, dando un soporte total al canal y a la marca, realizando formaciones,

presentaciones en tiendas, plazos de entrega muy cortos y dando atención personalizada a cada cliente que lo necesite.

Para los socios de Amapamu, **portes incluidos en ventas directas de nuestros productos de Tallytate. Los descuentos van del 5 al 15 por ciento en algunos productos.**

Visita nuestra Web es www.tallytate.com

info@tallytate.com. ☎ 944 731 394 ó 685 701 526.

Armonía Animal es un centro donde se fomenta el contacto con la naturaleza y con otros seres vivos, fundamentalmente caballos miniatura y ponies. Disponen de dos alojamientos una pequeña casita tipo ingles y una roulotte Gipsy de madera, ambas para una estancia familiar de 4 personas. Allí, los niños disfrutaran compartiendo el día a día con los animales que habitan en la granja: caballos miniatura, ovejas enanas, cerdas vietnamitas, cabras enanas, etc.

El contacto con la naturaleza rebaja el estrés, reduce ansiedad generada por el ritmo rápido de vida y produce una agradable sensación de placer. El compartir toda la familia esta vivencia y disfrutar de ella es algo que fomentamos en la Granja Armonía Animal.

Todos los ingresos de la Granja se destinan al mantenimiento y a terapias y actividades para otros niños con discapacidad.

El descuento aplicado a los socios de Amapamu es de un **3 por ciento en temporada alta y el 5 por ciento fuera de temporada salvo ofertas o promociones.**

Nuestra Web es www.armoniaanimal.com.

Solicita más información contactando con Margarita en los teléfonos 942 592 200 / 606 1 9 789 o enviando un correo:armoniaanimal@hotmail.com

Duo Basic es una tienda dedicada a la venta de uniformes escolares durante todo el año. Comprendemos colegios de la zona de Las Rozas, Majadahonda, Pozuelo, Villanueva de la Cañada, Villanueva del Pardillo, Torrelodones, Las Matas, Aravaca y algunos de la Comunidad de Madrid; aún así, varios uniformes se repiten en otras zonas.

En uniformes escolares realizamos un 5 por ciento de descuento en prendas que no tengan promociones especiales.

Además tenemos ropa bebe-infantil de diversas marcas a muy buenos precios durante todo el año. También, durante la época de comuniones, ofrecen trajes de comunión, tanto de niña como de niño, un 40 por ciento mas baratos que en otros comercios. Además, disponen uniformes para empleadas de hogar a precio inmejorable.

Duo Basic S.L. c/ Santa Catalina, 19. Majadahonda 28220 Madrid.

☎ 916 385 155. www.duobasic.com

Unjformes Yolanda es una mercería y tienda dedicada a la venta de uniformes escolares. Llama para preguntar si disponen de los uniformes de tu colegio. Para socios de Amapamu, 10 por ciento de descuento.

c/ Capitán Blanco Argibay 135. 28025 Madrid. ☎ 913 157 032.

Caracola es una escuela infantil que atiende a niños de 0 a 3 años. Trabajan a partir de un proyecto educativo propio donde los niños realizan actividades de expresión plástica, psicomotricidad, música, iniciación al inglés, etc. Cuentan con 3 aulas (0-1, 1-2 y 2-3 años) y una sala de usos múltiples, patio y cocina propia.

Ofrecen un 50 por ciento de descuento en la matrícula, y un 6 por ciento en la mensualidad en horarios a partir de 6 horas y media.

Escuela Infantil Caracola. Paseo de la Tierra de Melide, 28. 28050 Madrid. ☎ 914 273 536 y 608 838 019. www.escuelainfantilcaracola.es

Ediciones Lola Pirindola es una editorial que ofrece varias líneas de trabajo: un proyecto curricular compuesto por actividades y fichas de trabajo personalizado para los centros escolares; una colección de cuentos personalizados; una serie de recursos educativos on-line, complementarios al proyecto educativo, recursos gratuitos, profesionales y especiales; y otros materiales de apoyo al aula de interrelación entre el centro escolar y el núcleo familiar.

A los socios de Amapamu les ofrecemos un **20 por ciento de descuento sobre sus productos,** aplicado ya al entrar en la siguiente página web: http://www.edicioneslolapirindola.com/index.asp?conv=u10map03ama

Books And Gifts es una tienda on-line (www.booksandgifts.es) que ofrece una selección de libros, material educativo y regalos originales ideales para cualquier ocasión. Aunque son líderes en producto infantil, cuentan con una selección de libros y regalos para todas las edades a precios sin competencia.

A los socios de Amapamu les ofrecemos un 10 por ciento de descuento sobre todos sus artículos, salvo promociones, ofertas y/o rebajas. El descuento no incluye los portes de entrega.

Para beneficiarse del descuento al hacer el pedido en la pestaña de "Soy del Centro Escolar..." hay que poner: Amapamu y su número de socio.

Daire Servicios Integrales, es una empresa especializada en la fabricación, distribución y montaje de cerrajería de hierro, acero inoxidable, acero corten, carpintería de aluminio, acristalemientos y estructuras.

Fabrican mallorquinas de seguridad con opción de apertura múltiple y que transmiten al interior de la estancia, en posición cerrada, más de un 50 por ciento de luminosidad natural. Esta cualidad permite realizar cualquier actividad en el interior de la vivienda manteniendo una opacidad total desde el exterior y una resistencia al apalancamiento inviolable.

A los socios de Amapamu les ofrecemos un **15 por ciento de descuento en la totalidad de los productos contratados.**

DAIRE Servicios Integrales, S.L.U. 2ª Avenida, 5, despacho 2. Pol. Ind. Las Avenidas. 28991 Torrejón de la Calzada, Madrid. www.daire.es ☎ 918 106 393. Fax: 918 169 904. comercial@daire.es

Arantravel es una agencia de viajes especializada en paquetes a medida, costas e islas así como cruceros. También gestionan la venta de billetes de avión, tren y autobús. Para los asociados de Amapamu se realizará un **descuento del 8 por ciento para viajes en paquetes turísticos, salvo ofertas, promociones o rebajas.**

c/ Escosura, 11. 28015 Madrid. ☎ 914 453 344. Fax: 914 452 068.

Correo electrónico: arantravel@grupostar.com

CAMBIOS EN EL CLUB MULTIDESCUENTOS

Por cese de negocio, Chiqui Park, Chiqui Tin y Pizza Jardín de Xanadú y Clinica Confident dejan de pertenecer al Club Multidescuentos. También lo hace Tuc Tuc al no renovar el acuerdo.

Además, han modificado sus condiciones: Mainada, BBK, Mis Géminis y Alivia.

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

Accomode Inmobiliaria
607 676 727

Macro Bebé
918 786 588
www.macrobebe.es

El Alboroto
916 627 246
www.elalboroto.com

ANA
917 395 778

Audiomóvil Madrid
914 079 248
www.audiomovil-madrid.com

Alcora
913 596 829
www.centroalcora.com

659 258 935
619 162 069

Baby Gallery
917 598 777
www.babygallery.es

Baby Moon
913 320 362
www.ebabymoon.com

bayard
932 182 476
www.bayard-revistas.com

Babé Bordo
918 499 405

Bebés Ecológicos
647 983 806

Bebés Naturales
886 111 687
www.bebesnaturales.com

biozell
985 099 228
www.biozell.com

Calmera bebé
915 275 602

Gala Autoescuela RACC Automóvil Club
914 014 742
www.autoescuelagala.com

Canastro
606 033 605
www.canastro.com

caprabo
902 226 060
www.caprabo.es

Capricho's
918 457 158

Carrefour online
902 290 300
www.carrefour.es

AXA
915 385 656
646 137 275

Sayú
916 897 880
675 253 987

Centro Valle 36
915 332 071
www.valle36.es

Maderas Nobles de la Sierra de Segura
656 926 565
www.maderasnobles.net

Clínica Dental Villalba
918 501 150

Bilingual Readers
915 233 629

Teo y Leo
www.teoyleo.com

H10 lanzarote gardens
928 590 100
www.h10hotels.com

Cibus Sine
914 572 189
www.cibussine.es

Canalu
www.canalu.es

Chrysler
917 451 411

609 143 199
646 643 529

Opticalia Perfect Vision
916 621 599
915 418 847

914 135 823
914 115 940

Carismauto
916 697 668

Pelocos
916 464 064

canxi
916 587 728
689 579 936

MUJIM
913 711 648

Spantajaparos
www.spantajaparos.es

Baby Be
915 639 867
670 400 083

Maternitas
914 367 374
www.maternitas.es

Tallytate
944 731 394
www.tallytate.com

Todo para el bebé Mima Bebés
916 040 936
www.mimabebes.es

La Casa de Narzana
985 748 289
www.lacasadenarzana.es

armonía animal
942 59 22 00
www.armoniaanimal.com

uDUO BASIC
916 385 155
www.duobasic.com

Uniformes Yolanda
913 157 032
www.uniformesyolanda.com

914 453 344

Dialogo Libros
915 781 666
www.dialogolibros.com

Tiendas Dideco
www.dideco.com

www.aloeveracruz.com
617 342 579
www.aloeveracruz.com

Distribuciones FELS Villalba, S.L.
918 511 200
918 511 300

educcción
916 482 353
www.educaccion.es

descubriendo
691 423 621
www.divertigenio.es

DNA SOLUTIONS
901 120 351
www.dnasolutions.es

Doña Coletas
www.donacoletas.com

Cirugía Plástica Dra. Santamaría
607 633 633

Dos Manitas
913 774 441
600 544 297

Duendes Magicos
618 515 808
www.duendesmagicos.com

Instituto de Ginecología egr
917 401 690
www.erg.es

bbk
917 131 620
917 131 624

Que Llueva!
www.quellueva.com

eldon
917 645 346
www.eldonasistencia.com

El Corte Inglés
914 018 500
www.elcorteingles.es

el patio de mi casa escuela infantil
913 160 955
600 775 771

Delfín
915 199 369
www.nataciondelfin.com

915 081 157
915 285 559

expert
www.expert.es

Fisio Respiración
629 441 102
www.fisiorespiracion.es

Fisiobronquial
916 741 270
www.fisiobronquial.com

fiestafacil
913 682 636
www.fiestafacil.com

fashionkids
www.fashionkids.es

Centro Médico Instituto Palacios Salud de la Mujer
915 780 517.
www.institutopalacios.com

fuertehoteles.com
902 343 410
www.fuertehoteles.com

Gestram
García Borbujo S.L.
914 457 391

Vía Libre
911 213 000

Futbol y +
91 652 90 62
www.futbolymas.net

Personalhogar
915 320 630
www.personalhogar.es

Grupo Tucán
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

www.mamyyo.com
961 683 107

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

914 841 440
www.partyland.es

902 358 358
www.hotelplus.com

915 083 485

916 395 180
www.chocolatechus.com

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

914 273 536

www.ediciones
lolapirindola.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

www.booksandgifts.es

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

918 106 393
www.daire.es

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

www.caab-centroauditivo.com
917 158 103

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

Cerrajería Begoña, S.L.
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

EL PAPEL DE LOS PADRE DE LA PERSONALIDAD

Desde hace décadas, los estudios de psicología han posicionado al núcleo familiar como la base y el elemento más importante en el proceso formativo de los niños, futuros adultos, que conforman la sociedad de nuestra época. El papel predominante de los padres en la educación de los hijos y la creación del sistema de valores del individuo parecía manifiesta y natural y así se demostraba y publicaba en estudios realizados por los principales psicólogos educativos.

TEXTO: **MARTA E. APARICIO GARCÍA**

Que el papel de los padres en la educación de sus hijos es innegable, es un hecho, puesto que de ellos depende la educación, la implantación de normas, la transmisión de valores y la responsabilidad de la conducta de sus hijos. Sin embargo, una nueva teoría ha surgido en los últimos años a propósito de la influencia paterna en el ámbito de la personalidad, es decir, el desarrollo de las características o patrón de sentimientos y pensamientos ligados al comportamiento.

Se trata de la teoría de Judith Harris que viene a dar al traste con la seguridad y robustez de una teoría que coloca a los padres como centro de la creación del individuo dejando cogido apenas con alfileres la importancia real y la huella que ejercen los padres/progenitores en el desarrollo de la personalidad de sus hijos.

Los estudios que llevó a cabo Judith Harris en los años 90 desmontaron muchos de los cimientos sobre la educación que se habían estado tomando como válidos hasta ese momento. Harris se preguntaba si los padres tenían algún efecto importante a largo plazo sobre el desarrollo de la personalidad de sus hijos. Ella pensaba que no.

Según Judith Harris, en el desarrollo de la personalidad de un niño influye más la genética y el entorno que la educación que recibe de sus padres

En este sentido y tal y como se recoge en el libro *El mito de la educación* publicado por Grijalbo), en la formación de un adulto importan mucho los genes y los compañeros, pero poco o nada los padres. Esta suposición pone en tela de juicio el modelo estándar de las ciencias sociales según el cual el niño es un puñado de reflejos y una mente en blanco esperando a ser programada por unos padres benevolentes; lo cual, bien pensado, es bastante improbable que tenga una base biológica.

Como todos seres vivos, los niños son producto de la evolución y deben ser parte muy activa en su propia lucha por la supervivencia y, después, por la reproducción. Esto les lleva a interaccionar con su entorno de forma que les permita "sobrevivir" en las circunstancias en principio creadas por otros, y, más tarde, en las que él mismo ayuda a construir. Por tanto, en esa lucha influye la biología y el entorno, pero no tanto los padres.

Estas afirmaciones de Harris (que toma como variable la propia evolución del individuo) nos llevan a pensar en que los intereses biológicos de los padres y de los hijos no son idénticos. Es decir si los hijos van evolucionando y adaptándose a su entorno en condiciones diferentes a las que lo hicieron sus padres anteriormente, lógicamente el resultado debe ser también distinto. Un ejemplo claro es el acceso a la información con el que cuentan los niños en la actualidad y que supone una diferencia más que notable con respecto a la que en su día dispusieron sus padres, lo que hace que sus intereses biológicos sean diferentes a los nuestros.

Por otro lado, si bien es cierto que los niños

ES EN EL DESARROLLO DE SUS HIJOS

pequeños acatan los castigos, las recompensas, los ejemplos y las regañinas de los padres, básicamente lo hacen porque son más pequeños y no tienen otra elección. De hecho, esta situación no debería mantenerse, y de hecho no lo hace de manera indefinida e imperturbable. Los niños deben construir su personalidad no sólo modelada por estas tácticas.

Con el tiempo, estos niños alcanzarán sus propios criterios de conducta basados en pautas que pueden resultar muy distintas a las que los padres puedan imponer. Por supuesto, esto no implica que los padres dejen de cumplir con su cometido como educadores, ya que este papel es fundamental también en el desarrollo. Este punto de vista sólo expone que sus hijos tomarán decisiones no basadas necesariamente en lo que hayan aprendido de sus padres, aunque puedan tenerlas en cuenta.

Llegados a este punto, y teniendo en cuenta que somos seres sociales y vivimos en grupo, –que se define como un tejido de causas y efectos al que cada individuo ha de acomodarse–, la adaptación a dicho grupo resulta básica.

El variar entre diferentes entornos y compañeros enriquece el entorno del niño

Las ventajas del grupo

De esta forma, prosperar dentro del grupo supone sacar provecho del hecho de que muchas cabezas piensan mejor que una, y de que es mejor compartir los descubrimientos que se acumulan entre todos. Significa pensar en normas locales que, aunque puedan parecer arbitrarias, son adaptativas porque son compartidas; esforzarse en lograr ventajas a través de la asociación con otra gente, antes que ser dominado o explotado. Así, como cada grupo desarrolla una comunidad de intereses que le lleva a su vez a entrar en conflicto con otros grupos, significa también participar en esa competición intergrupal.

En definitiva, nuestros hijos se desarrollarán como personas en función de esos grupos con los que tenga relación y no sólo por cómo sean, sino por cómo él sea capaz de relacionarse con ellos y dentro de ellos.

Aplicación de esta teoría con gemelos

Estas ideas de Judith Harris se pueden explicar con investigaciones realizadas con gemelos (siempre utilizados para probar que lo que no es genético es ambiental, o al contrario). Por ejemplo, es indiscutible la importancia de los factores genéticos en casi todos los aspectos del comportamiento humano. Esto se sabe por miles de estudios realizados con gemelos, pero no sólo por estas investigaciones. Por ejemplo, todos los padres pueden apreciar cómo sus hijos tienen características de sus progenitores, independientemente del tiempo que pasen con ellos, e incluso de abuelos con los que nunca convivieron.

También hay pruebas con los llamados "gemelos virtuales", que son muy distintos el uno del otro. Se trata de niños sin relación biológica alguna, de la misma edad, que se crían por distintas circunstancias juntos (por ejemplo, adopción de uno

de ellos de la misma edad que el biológico) en una situación muy similar a los gemelos y que incluso algunas veces se consideran gemelos entre sí. Sin embargo, estos individuos son extremadamente distintos en sus comportamientos. Lo cual indica que la influencia de los genes es mayor que la del ambiente, es decir, al no compartir carga genética y sólo el ambiente, parece claro que si sus comportamientos son diferentes, se deberá principalmente a la genética.

Además de esto, sabemos que los gemelos monozigóticos no son exactamente idénticos. Por una parte puede haber mutaciones somáticas y fallos que ocurran en una fase temprana del desarrollo embrionario que les puede hacer distintos. Por otro lado, hoy día se sabe que hay factores epigenéticos, lo que quiere decir que hay genes distintos que pueden activarse o desactivarse en cada uno de los gemelos por distintos motivos biológicos o ambientales. Por último, trabajos más recientes muestran que los gemelos monozigóticos también pueden diferenciarse en lo que se llama "variaciones del número de copia". Se trata de segmentos de ADN que difieren. Gemelos idénticos que tenían estas variaciones resultaban ser distintos en el desarrollo de la enfermedad de Parkinson, por ejemplo. Desde luego, el hecho de que los gemelos monozigóticos puedan ser genéticamente distintos es un descubrimiento importante y apunta a que tampoco se van a desarrollar en su personalidad de la misma manera.

Otro aspecto a tener en cuenta en la importancia que el entorno tiene en el individuo tiene que ver con resultados de casos de gemelos que son apartados y criados por separado en entornos muy distintos. Estos gemelos a menudo crean su propio entorno, y estos resultan ser muy parecidos. El mejor ejemplo lo constituyen unas gemelas británicas criadas en hogares muy distintos, en los que una de ellas tuvo oportunidades educativas a mano y la otra no. Sin embargo, la gemela menos aventajada obtuvo una tarjeta de biblioteca y leyó los mismos libros que su hermana leía en casa, y sus cocientes de inteligencia eran muy similares. Este caso tan chocante subraya la tesis general de que cada organismo crea su propio entorno y que esos entornos son importantes para el desarrollo de la personalidad.

Los padres debemos orientar a nuestros hijos sobre qué personas son las que les hacen felices y cuáles limitan sus capacidades

Dicho todo esto, también hay que tener en cuenta que la influencia del ambiente es mayor en los primeros años de vida y cuanto más adulto es el individuo más se va manifestando el efecto de los genes.

Todo lo dicho supone que en el desarrollo de la personalidad de un niño, por tanto, influye más la genética y el entorno que la educación que recibe de sus padres. Dentro de ese entorno, por supuesto los padres tienen algo que decir, pero el peso que tienen los iguales en el desarrollo de la personalidad es muy importante. Esto no debe hacer que los padres no estén pendientes de la educación de sus hijos, ya que la educación es mucho más que el desarrollo de la personalidad, pero sí parece interesante tener en cuenta algo que siempre ha preocupado a los padres "dime con quién andas y te diré quién eres". No se trata de dirigir en el sentido negativo del término las relaciones que establecen nuestros hijos, pero sí orientar sobre qué personas son las que hacen que nuestros hijos se sientan bien y sean felices y aquellas que limitan sus capacidades. El variar entre diferentes entornos y compañeros enriquece el entorno del niño y le permite comparar y elegir mejor quiénes quiere que sean las personas que le acompañen en su desarrollo y le ayuden a crecer como persona.

> "[…] lo que los niños aprenden [en su casa] puede ser irrelevante fuera de su hogar, en el mundo que les rodea. Pueden desprenderse de ello en cuanto cruzan el umbral de la casa tan fácilmente como de los jerséis de lana gruesa que sus madres les obligan a llevar."
>
> **Judith Rich Harris en *El mito de la educación.***

Marta E. Aparicio García es Doctora por la Universidad Complutense de Madrid.

ALERGIAS ALIMENTARIAS

La alergia se define como una sensibilidad anormal a una sustancia que es generalmente tolerada y considerada no dañina. Se trata de una reacción de defensa (inmune) exagerada que causa daño o inflamación. El mecanismo por el cual el sistema inmune nos ayuda a defendernos contra los materiales extraños es la producción de millones de anticuerpos diferentes, también llamados inmunoglobulinas. Las alergias alimentarias se encuadran dentro de las reacciones de hipersensibilidad de tipo I o mediadas por la inmunoglobulina E (IgE).

TEXTO: **PEDRO OJEDA**

Una alergia a un alimento surge porque el sistema inmunitario de un individuo se sensibiliza a ese alimento. Mediante la sensibilización, el sistema inmunitario crea anticuerpos de alergia IgE que reconocen como extrañas proteínas del alimento. Inicialmente, la sensibilización puede pasar desapercibida para la persona alérgica. En la fase clínica, la unión de los anticuerpos IgE a las proteínas frente a las que están sensibilizados activará una cascada de reacciones inflamatorias del organismo, originando los síntomas característicos de una alergia alimentaria.

Cuanto mayor sea la carga genética pro-alérgica de un individuo, mayores posibilidades tendrá de desarrollar alergias alimentarias. Sin embargo, también intervienen factores ambientales aún no bien aclarados. Se estima que el 1-3% de la población general es alérgica a algún alimento.

Cualquier alimento puede inducir una alergia alimentaria. Sin embargo, los alimentos más frecuentemente implicados varían en función de la edad: durante la lactancia y primera infancia predomina la alergia a leche, huevo, pescados y legumbres, mientras que en niños más mayorcitos, los adolescentes y adultos, predominan las alergias a frutas y verduras, los frutos secos y los mariscos.

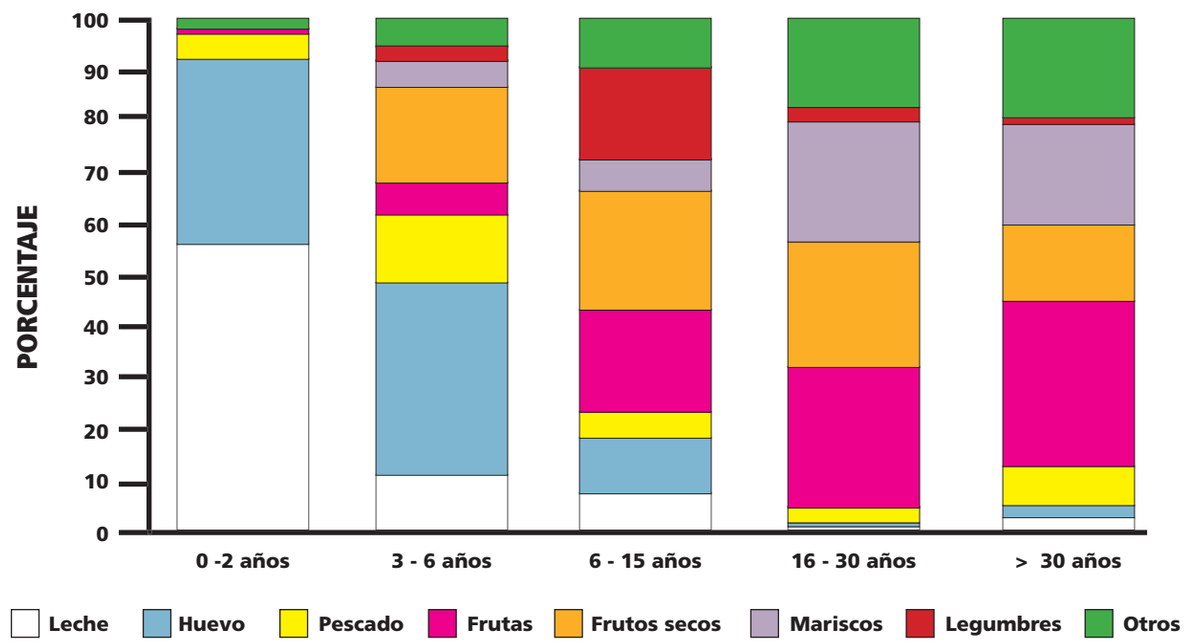
Cómo se manifiestan las alergia

La expresión de una alergia alimentaria es variopinta, tanto en sus síntomas como en la gravedad de los mismos. Las reacciones pueden afectar al tracto digestivo con síntomas que varían desde picor de la boca o la garganta hasta dolor de tripa, retortijones intensos, náuseas, vómitos e incluso diarreas explosivas. Además, es frecuente que haya síntomas cutáneos como picor de la piel en diversas localizaciones, aparición de ronchas (habones) de forma localizada o por todo el cuerpo, enrojecimiento intenso de la piel o inflamación de párpados, labios, etc. No pocas veces ocurren también síntomas respiratorios, como rinitis (congestión nasal, estornudos, agüilla por la nariz) que a menudo se acompaña de conjuntivitis (ojos rojos, lagrimeo, etc.) y también asma (dificultad para respirar, silbidos en el pecho, etc.), siendo una manifestación muy grave el edema de glotis, una emergencia alergológica en la que la glotis del individuo se inflama de forma brusca y puede originar la muerte por asfixia. Cuando varios de estos sistemas se afectan a la vez, hablamos de anafilaxia y si, además, hay afectación del sistema cardiovascular con caída de la presión sanguínea, aturdimiento o desvanecimiento, estaremos en presencia de un shock anafiláctico, que es otra emergencia alergológica que pone en riesgo la vida del individuo.

El alergólogo prescribirá el kit de medicinas de emergencia que una persona alérgica a alimentos debe llevar consigo en todo momento

Es importante señalar que todos estos síntomas pueden ocurrir en un intervalo desde escasos minutos hasta una a dos horas desde el contacto con el alimento responsable. De hecho, cuanto más rápido se presenta la reacción y mayor número de síntomas ocurren mayor será la gravedad de la misma.

Frecuencia de alergia a diferentes alimentos dentro de cada grupo de edad (*)



(*) Tomado de Alergológica 2005: factores epidemiológicos, clínicos y socioeconómicos de las enfermedades alérgicas en España en 2005. Ed. SEAIC y Schering Plough. Luzán 5 S.A. de editores, Madrid. 2006.

Cómo se diagnostican

La historia clínica constituye la base del diagnóstico de las alergias alimentarias pues es la herramienta que nos permite obtener toda la información relevante con respecto al alimento(s) implicado(s), el tipo de reacción y su gravedad, el tratamiento administrado y la respuesta al mismo, así como otros factores concurrentes (ejercicio físico, toma de medicamentos, etc.). Basándose en la información recabada, se planean las pruebas complementarias a realizar. Por lo general, se empieza por las pruebas de alergia en la piel, llamadas prick-test, que se realizan con extractos comerciales de alimentos (preparados por un laboratorio) y/o con el alimento en fresco, por ejemplo en el caso de frutas o verduras. Las pruebas tienen una capacidad alta para detectar la sensibilización a un alimento y nos dan una pista de su grado. Adicionalmente, se suelen realizar pruebas de laboratorio para medir la concentración en el suero de anticuerpos IgE frente a los alimentos sospechados. Con los resultados de estas pruebas y valorando el tipo de reacción previa, el alergólogo valora la indicación de pruebas de provocación/tolerancia con varios propósitos: confirmar la sospecha de un posible caso; descartar la alergia ante un caso dudoso; comprobar tolerancia a un alimento en el caso de una sensibilización baja o que ha ido disminuyendo con el tiempo (por ejemplo, en un niño cuya sensibilización a las proteínas de la leche de vaca ha ido decreciendo).

La expresión de una alergia alimentaria es variopinta, tanto en sus síntomas como en la gravedad de los mismos

Desde hace pocos años, se dispone del diagnóstico molecular por *microarrays*, una técnica novedosa que permite un diagnóstico más preciso al identificar la respuesta de anticuerpos IgE frente a proteínas concretas de diversas fuentes alimentarias. Aunque todavía debe mejorar para la alergia alimentaria, esta técnica se está mostrando muy útil en los síndromes de reactividad cruzada (por ejemplo, personas sensibilizadas a pólenes y vegetales, a látex y frutas o a mariscos, crustáceos y ácaros) al discriminar mejor el perfil de sensibilización de esa persona.

Cómo se tratan

El tratamiento de las reacciones alimentarias se asienta en dos puntos esenciales: la educación del paciente y el tratamiento urgente de la reacción. Con respecto al primero, tras el diagnóstico preciso, hay que indicar al paciente la evitación del alimento responsable así como de todos aquellos alimentos en los que puede estar contenido de forma indirecta (exposición inadvertida), ya sea por estar incluido como ingrediente de platos elaborados, por contaminación de utensilios de cocina, etc. Hay asociaciones de pacientes que proporcionan a sus asociados

Ejemplo de reacciones positivas de pruebas cutáneas de alergia sobre el antebrazo de una persona alérgica a alimentos.

Otras 'reacciones' alimentarias

>> Enteropatías por hipersensibilidad retardada a proteínas, por ejemplo la intolerancia al gluten.
>> Efectos adversos en una persona por mecanismo enzimático, por ejemplo el fabismo o la intolerancia a la lactosa por deficiencia de lactasas.
>> Efectos adversos en una persona por mecanismo farmacológico, por ejemplo el síndrome del restaurante chino, por el glutamato monosódico.
>> Las toxiinfecciones alimentarias.
>> Reacciones de mecanismos inciertos, entre las que se encuentran las aversiones psicológicas.

listados actualizados de alimentos industriales que contienen determinados alimentos frecuentemente relacionados con alergias alimentarias, así como recetas de cocina exentos de ellos.

Con respecto al tratamiento de la reacción, el alergólogo prescribirá, en función de la edad y gravedad de las reacciones presentadas con anterioridad, el kit de medicamentos de emergencia que una persona alérgica a alimentos debe llevar consigo en todo momento. Sin embargo, el tratamiento más apropiado y de mayor eficacia ante una reacción de moderada a grave es la adrenalina intramuscular, salvo que exista contraindicación para su uso (por enfermedades concurrentes del individuo). En la actualidad, existen en el mercado español dispositivos de adrenalina autoinyectable (para niños y adultos) que hacen más fácil su administración por el propio paciente o un familiar. Además, se prescribirán antihistamínicos y corticoides (tomados o inyectados) para conseguir un efecto adicional. Toda persona con una reacción de instauración o progresión rápida, o con afectación importante del estado general o que no se controle adecuadamente con el kit de emergencias debe ser traslada inmediatamente al servicio de urgencias más próximo para su tratamiento.

En la última década, se están empleando los tratamientos de desensibilización o de inducción de tolerancia. Estos consisten en administrar dosis progresivamente crecientes del alimento al que la persona es alérgica con el objetivo de alcanzar una tolerancia completa o parcial al mismo de tal forma que se pueda introducir en la dieta de ese individuo o, al menos, evitar reacciones ante ingestiones inadvertidas. En nuestro país, hay varios centros que tienen una sobrada experiencia con niños alérgicos a la leche de vaca y al huevo, con tasas de éxito entre el 80 y el 90% y se han descrito casos anecdóticos con cereales y con cacahuete. Cada vez son más las unidades de Alergología que están incorporando estos tratamientos a sus carteras de servicios.

Cualquier alimento puede inducir una alergia alimentaria. Sin embargo, los alimentos implicados con mayor frecuencia varían en función de la edad

También ha habido grupos de investigadores españoles que han conseguido aumentar la tolerancia a avellana o melocotón en pacientes adultos mediante el empleo de vacunas sublinguales. En estos últimos años, se están haciendo grandes esfuerzos de investigación en el campo de la alergia alimentaria para comprender mejor los mecanismos patogénicos y ofrecer la posibilidad de nuevas formas de tratamiento que poco a poco irán dando sus frutos en beneficio de los alérgicos a alimentos.

Pedro Ojeda es doctor de la Clínica de Asma y Alergia, Dres. Ojeda

RECETAS RICAS, FÁCILES Y RÁPIDAS

Merluza con palillo

INGREDIENTES

>> lomos de merluza congelados (aprox. 2 por persona)
>> langostinos o gambones congelados (2 por cada lomo de merluza)
>> 3 dientes de ajo
>> Pimentón dulce (1 cucharadita)
>> Aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

Se descongelan los lomos de merluza y los langostinos en la nevera de un día para otro, si no en el microondas. Se precalienta el horno a 180/190 grados. En una fuente se ponen los lomos de merluza con un par de langostinos pinchados con un palillo encima. Se les pone sal, pimienta y un chorrito de aceite y al horno (10 min.) Mientras, pelamos los ajos y los cortamos en rodajas. Los freímos en una sartén con aceite de oliva virgen extra. Cuando estén doraditos, retiramos la sartén del fuego y añadimos una cucharadita de pimentón. Sacamos la fuente del horno y se echa el aceite con el pimentón y los ajos por encima.

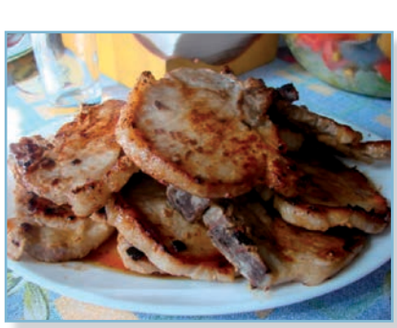
Chuletas express

INGREDIENTES

>> chuletas de cerdo de palo
>> ketchup

PREPARACIÓN

Se precalienta el horno a 230-240 grados al menos 10 minutos. Se unta cada chuleta con ketchup por los dos lados (usar aproximadamente 1 cucharadita de café por cada lado de la chuleta). Se pone un chorrito de aceite de oliva en una fuente y encima las chuletas separadas, sin que se toquen. Se mete al horno y en medio de la cocción



(aproximadamente a los 8 minutos, dependiendo del horno) se voltean. Se sirve inmediatamente.

Cacciatore

INGREDIENTES

>> 4 pechugas de pollo sin hueso
>> 500 gr. de champiñones limpios y troceados a la mitad o una lata de 500 gr.
>> 1 lata mediana-grande de tomates enteros sin piel
>> 2 dientes de ajo
>> sal, pimienta, aceite de oliva y orégano
>> un cubito de caldo de pollo (opcional)

PREPARACIÓN

En una olla con el aceite caliente se pone el pollo con sal y pimienta y se deja hacer hasta que se dore por ambos lados. Se retira a un plato. En la misma olla se ponen los champiñones y se dejan hacer tapados 5 minutos. Se añade, la sal, el ajo pelado, los tomates enteros, el orégano y el cubito. Se deja hacer a fuego medio-bajo, unos 15 minutos. Se añade el pollo con su jugo, se destapa y se deja hacer otros 6 minutos a fuego medio-alto. Listo. Se puede acompañar con arroz blanco, pasta...

¡VA DE NÚMEROS!

Esta vez te proponemos **tres sudokus** de distinta dificultad. Unos te resultarán muy fáciles; otros no tanto.

3	2	1	
		2	3
2		4	1

Números del 1 al 4.

	4	2		3	1
3	1	6			
	5	4		1	
		1	5	2	4
1					
	2				3

Números del 1 al 6.

¿SABES CÓMO SOLUCIONARLOS?

Tienes que completar los **cuadros** que están en **blanco** poniendo un número en cada casilla.
No puede haber **ningún** número **repetido** ni por fila ni por columna.

7		6			4	9		
				5	7	2	6	3
8	5	2				4	7	
5		9	2		1		8	
		8	9	7		1	4	
1			5	3		6		
4	8		3	6	5		2	9
	7	3				5	1	6
6	9		7			8	3	

Números del 1 al 9.

VI Mercadillo de segunda mano

amapamu

Polideportivo La Vía
Avd. Fuentemar, 1
Coslada

26 de septiembre

El próximo 26 de septiembre de 2010 en el Polideportivo La Vía, Avenida Fuentemar, 1, en el municipio de Coslada, tendrá lugar el VI 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: de 10:30 a 14:00 horas

¡Animaos, seguro que encontráis precios increibles!

Cómodo acceso para cochecitos y zona de fácil aparcamiento

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

amapamu
ASOCIACIÓN MADRILEÑA
DE PARTOS MÚLTIPLES

24 CONTRAPORTADA.indd 32 1/9/10 10:49:25