múltiples

amapamu

Revista trimestral de la Asociación Madrileña de padres de hijos nacidos de Partos Múltiples

ENERO/MARZO 2012

ORGANIZACIÓN EN LOS PRIMEROS MESES CON MÚLTIPLES

LOS DIENTES DE LECHE ¿EXISTEN?

MANUALIDADES INFANTILES

Así fue 2011 en Amapamu

Múltiples es una publicación trimestral de Amapamu (Asociación Madrileña de padres de hijos nacidos de Partos Múltiples).
Coordinación: Raquel Baos.
Diseño y maquetación: Arantza Antero.
Contacto: revistamultiples@amapamu.org
Depósito Legal: M.16991-2002. I.S.S.N.: 1579-7163.
Impresión: Metodo Gráfico. ☎ 913 042 575.
Tirada: 2.700 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.

amapamu
Centro Cívico Anabel Segura. Avda. de Bruselas, 19. 28108 Alcobendas (Madrid).
www.amapamu.org ☎ 686 323 410.
Información general: informacion@amapamu.org
Contacto con socios: administracion@amapamu.org
Contacto con empresas colaboradoras: relacionesconempresas@amapamu.org
Junta Directiva:
Presidencia: Lucila Menéndez.
Vicepresidencia: Luis Campos Antonelli.
Secretaría: Mª Elena Gordo Espada.
Tesorería: Eva Porqueras Mateos.
Vocales: Arantza Antero Gilarranz, Mª Belén Beorlegui García, Agustín Cordero Cáceres, Mª José Dilla Catalá, Isabel Hernán Corona, Ana Perales Martín, Amparo Reyes García, Mª Luisa Rodríguez Campos, Cristina Roel Alfonso, Eva Mª Rubio de Lucas, Irene Ruiz Gómez, Mª Jesús Ruiz Leo, Jorge Sánchez Flores, Roberto Carlos Sánchez Salgado, Alberto Sanz Angón, Esther Serra Méndez, Laura Simón Justo, Susana Stokman Van Horp, Mª Jesús Tarrat Galán.

03 Editorial

04 Asociación

11 Multidescuentos

14 Organización en los primeros meses con múltiples

16 Los dientes de leche, ¿existen?

18 Manualidadesinf antiles

20 Los trastornos del comportamiento alimentario

23 Gastronomía

Próximas actividades

No olvidéis apuntar en vuestras agendas las siguientes fechas: **24 de marzo. Asamblea General de Socios.** La Esfera, Alcobendas. **2, 3 y 4 de abril. Campamento de Semana Santa.** Granja-Escuela El Acebo. Inscripciones hasta el 23 de marzo. **14 de abril. XI Talleres Amapamu para padres.** La Caja del Arte, Torrejón de Ardoz. Inscripciones hasta el 7 de abril con servicio de guardería, en el 639333276 o por mail a ludoteca@amapamu.org <mailto:ludoteca@amapamu.org>

En cualquier caso, os aconsejamos estar atentos a la web www.amapamu.org y al boletín mensual que enviamos vía email. Si no lo recibís, sólo tenéis que actualizar vuestro email escribiéndonos a actualizaciones@amapamu.org. Os recordamos que también podéis suscribiros, si no lo estáis, a la Lista de Correo para socios. Encontraréis toda la información de cómo hacerlo en http://www.amapamu.es/elistasAmapamu.pdf

Queridos socios,

Me gustaría comenzar aprovechando estas líneas para desearos un muy feliz 2012; año que se nos presenta como un tremendo reto para Amapamu. El 2011 ha sido un año complicado para todos; la situación económica no acompañaba, hemos visto cómo muchos de nuestros socios, amigos, compañeros y colaboradores perdían su puesto de trabajo, o atravesaban situaciones financieras complicadas y, todo esto, también ha tenido una cierta repercusión en nuestra Asociación. No tenemos que olvidar que Amapamu es una entidad, sin ánimo de lucro, gestionada exclusivamente por voluntarios y que, por tanto, se resiente cuando la situación económica de los mismos se ve alterada y pierden la disponibilidad que podrían tener en un entorno más estable.

Lucila Menéndez
Presidenta de Amapamu

Aún así, Amapamu sigue creciendo, tanto en número de socios, como en ilusión para seguir apoyando a nuestras familias múltiples. En el 2011 llegamos al socio 3.000, e incrementamos algunas de nuestras actividades, con el fin de llegar más y mejor a nuestros socios.

También es verdad que Amapamu está cambiando: somos muchos, aunque nunca demasiados, por lo que tenemos que adaptar muchas de nuestras actividades para poder dar cabida a todos. Un ejemplo de esto es la pasada Fiesta de Navidad 2011, a la que acudimos más de 1.300 personas. Cada vez resulta más complicado sorprendernos, pero nuestros voluntarios se desviven para intentar que esos eventos sean lo más agradables para cada uno de nosotros, para que no percibamos agobios a la hora de disfrutar de la merienda, o para que el entorno sea lo más acogedor posible… La verdad es que haber sido capaces de gestionar esta actividad, con el grado de satisfacción que nos habéis transmitido en las encuestas, es algo que nos llena de orgullo, sobre todo porque lo hemos hecho con mucho cariño y supliendo la falta de "profesionalidad" con grandes dosis de ilusión y mucha dedicación de todos los voluntarios.

Quería aprovechar este espacio para dar las gracias a las empresas que nos han apoyado y donado productos y material así como a los ayuntamientos que nos han cedido espacios gratuitamente u otorgado subvenciones, en concreto al Ayuntamiento de Madrid, San Sebastián de los Reyes, Coslada, Las Rozas y Getafe.

El año 2011 ha sido un año electoral y desde Amapamu hemos querido hacer llegar nuestras propuestas a los distintos candidatos, tanto a nivel nacional, como local. Nuestras peticiones siempre han ido encaminadas a solicitar un "status de familia múltiple" que nos pueda equipar en derechos a los que ya disfrutan las familias numerosas. Durante este 2012, intensificaremos nuestros esfuerzos a nivel institucional, ya que con el cambio de gobierno tendremos nuevos interlocutores y esperamos, con el apoyo de todos vosotros, poder conseguir esta reivindicación que Amapamu lleva solicitando desde hace tantos años.

Contamos con cada uno de vosotros para seguir haciendo de Amapamu esa Asociación de la que nos sintamos, cada día, un poco más orgullosos. ¡Amapamu somos todos!

1.– Vista del pabellón, con la zona para bebés a un lado y la actuación de los titiriteros al otro.

2.– Dos mostradores a la entrada, atendidos por voluntarios, nos dieron a todos la bienvenida a la fiesta. Se regaló a cada familia una mochila y una botella por niño (tipo cantimplora) con el logo de la Asociación.

3.– El montaje, la recepción de socios, entrega de regalos, venta de lotería, organización de concursos, merienda, carteros reales y demás tareas, fueron posibles gracias a la colaboración de socios voluntarios.

4.– Todos los asistentes pudimos votar nuestras fotos y postales preferidas.

Postales navideñas

- >> **Categoría 4 años: Autora:** Lucía Aragón Lazcano. **Regalo:** Set de pizarra y manualidades de Bob Esponja.
- >> **Categoría 5-6 años: Autora:** Alba Serrano Rodríguez. **Regalo:** Granja de Playmobil y 2 puzzles de Cars.
- >> **Categoría 7-10 años: Autora:** Silvia Durango Arias. **Regalo:** Monopoly city y Serpiente Rubik.

Amapamu celebró su tradicional fiesta

La ya tradicional fiesta de Navidad de Amapamu se celebró el pasado 17 de diciembre en el Polideportivo El Cerro en Coslada.

Todos los socios estábamos invitados, y al final se llegó a la cifra de 1.333 asistentes, en total 312 familias "múltiples".

Los voluntarios trabajaron duro durante meses para que todos pudiéramos disfrutar de una estupenda tarde, compartiendo diversión y experiencias con otras familias.

En la fiesta contamos con actividades y animación organizadas por el Grupo Tucán, animaciones infantiles "A Divertirse" y varios monitores para ayudar a los padres con los más pequeños en una zona de hinchables exclusiva para ellos. Los mayores de 6 años pudieron divertirse en la piscina

Concurso de fotografía (*)

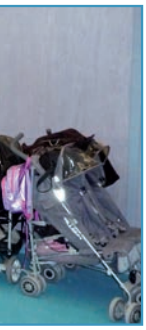
Muchas gracias a todos los que participaron en nuestros concursos, y ¡enhorabuena a los ganadores!

Autor: Antonio Jimenez Martinez.
Título: *Los zombies se triplican.*

Autora: María del Carmen Gutiérrez Romero.
Título: *Calabacitas.*

Autor: Guillermo Gaya.
Título: *Diablillo.*

(*) Regalo: A cada uno de los ganadores se les obsequió con una tarjeta regalo Decathlon por valor de 50€ cada una.



5.– Los carteros reales recogieron las cartas de nuestros niños y les dieron un regalito.

6.– ¿Habías visto tantos carritos dobles juntos?

7.– Especial éxito tuvieron los Titiriteros de Binéfar, un fantástico grupo que nos hizo bailar, cantar, jugar con balones gigantes…

de navidad con más de 1.300 asistentes

con juegos acuáticos y los mayores de 7 años en la mini-discoteca. Y especial éxito tuvieron los Titiriteros de Binéfar, un fantástico grupo que nos hizo bailar, cantar, jugar con balones gigantes… ¡todos disfrutamos como niños!

Como en años pasados, realizamos nuestros concursos de fotografía y dibujos. Y como no, recibimos la visita de los Carteros Reales, que recogieron las cartas de nuestros pequeños que con toda la ilusión del mundo guardaron pacientemente la cola.

Fueron varias las empresas que, de forma desinteresada, nos donaron productos para poder celebrar nuestra fiesta, tanto para repartir entre los asistentes como para los regalos de los sorteos: Coca-Cola, Party Land, Nestlé, Prosegur, H10 Lanzarote Gardens y Arantravel.

Así fue 2011 en Amapamu

El año 2011 ha sido malo para muchas familias, para la economía en general, el año de la palabra "crisis". Pero también ha sido un año especial para muchas familias que han visto nacer a sus pequeños, en nuestro caso por partida doble o triple. Ha sido un año en el que los socios de Amapamu nos hemos ayudado, hemos compartido nuestras experiencias, hemos disfrutado juntos de excursiones, teatros, visitas…

A finales de 2011 éramos ya 2.143 las familias que componemos Amapamu, una cifra que nos permite convertirnos en una Asociación representativa y poder aspirar a que nos tomen en cuenta a la hora de exponer nuestras reivindicaciones a la Administración Pública.

Pero lo más importante, somos más de 2.000 familias para apoyarnos, para ayudarnos con nuestras dudas, para divertirnos en las múltiples actividades donde nuestros hijos pueden compartir juegos y comprobar que hay más "hermanitos" como ellos.

Estas son algunas de las actividades más representativas que se han realizado y los datos más llamativos del 2011.

En el sentido de las agujas del reloj, dos momentos de la visita que se hizo a Arqueopinto y foto de grupo en Priégola.

Formación

La información y formación en temas relacionados con nuestros hijos es una de nuestras principales inquietudes como padres. Amapamu ha organizado este año 2011 8 reuniones de información a embarazadas y familias con recién nacidos, así como el X Ciclo de Talleres de Formación para Padres de Amapamu y la Escuela de Padres. En ambos se ofreció formación para padres con niños en distintas edades, con temas desde el fracaso escolar, el establecimiento de rutinas, la inteligencia emocional, …

Campamentos, excursiones y cultura

Este año repetimos organizando el campamento de Semana Santa para los niños. El lugar escogido fue la Granja-Escuela Albitania, donde los pequeños pudieron montar en poni y realizar diversas actividades como tirolina, estampación con vegetales, reciclado de papel…

Se hicieron 6 excursiones, entre otros lugares de interés a Parque Europa, el Puente romano de Valdemaqueda, La Panerao o Valsaín. Y visitas entre otros lugares a la vaqueria Priégola, a Naturalcalá y a Arquiopinto, un museo arqueológico, donde nos reunimos nada menos 175 personas.

Los más pequeños pudieron disfrutar de obras de teatro especiales para su edad, y los mayores de observaciones astrónomicas, una nueva actividad de Amapamu en 2011.

El Amapamu Athletic Club siguió con su objetivo de promover el deporte entre los socios, y este año entre otras corrió la Carrera de la AVT y la Carrera de la Mujer, donde algunas socias se estrenaron en competición oficial.

Fin de semana en familia

Este año el Fin de Semana en Familia se celebró en "El solitario", en Baños de Montemayor, los días 6,7 y 8 de Mayo. En la salida participaron 50 adultos y 56 niños de Amapamu.

El sábado hicimos una ruta hasta el molino restaurado y al túnel de la vía del tren, y por la tarde hubo juegos para los niños. El domingo hicimos una actividad para todo el grupo, dominó gigante con pruebas a realizar por grupos: mímica, prue-

En la foto superior izquierda, salida al Parque de Europa, en Torrejón de Ardoz. En las otras, los niños hacen actividades coordinadas por monitores de Tucán, mientras los padres están en la Asamblea y las Jornadas de Partos Múltiples.

bas de habilidad, dibujos,...

Mercadillos de segunda mano

Dado el éxito que tuvieron los mercadillos celebrados los años anteriores, continuamos con dos mercadillos anuales coincidiendo con los cambios de estación, donde los socios tuvieron la oportunidad de vender todo aquello que ya no necesitaban.

Feria Bebés & Mamás

Por sexto año consecutivo, Amapamu acudió a la Feria Bebés & Mamás, con stand propio. Fueron muchas las parejas que se acercaron hasta el stand con inquietudes que todos hemos tenido cuando nos enteramos de que íbamos a ser papás de múltiples: los socios voluntarios les tranquilizaron y contaron sus propias experiencias.

Amapamu además dio dos charlas: "La lactancia materna en múltiples" y "Cómo organizarse cuando vienen dos o más", ambas impartidas por socias.

Contactos con las administraciones

Siendo año electoral, la presidenta de la Asociación se reunió con políticos de distintos partidos para exponer las necesidades de las familias de múltiples y solicitar beneficios destinados a nuestro colectivo. Se enviaron cartas a los candidatos a la presidencia de la Comunidad de Madrid, para que dentro de su programa electoral incluyeran en sus criterios de admisión y baremo de puntos en el procedimiento de admisión de alumnos en centros docentes sostenidos con fondos públicos la condición de parto múltiple como situación diferencial respecto a otras circunstancias familiares o personales. También nos dirigimos a los Consejos Escolares con el mismo propósito.

Algunas cifras…

Se recibieron en torno a 1.200 emails y 520 llamadas durante el año 2011, solicitando información sobre la Asociación o bien para aclarar dudas en cuanto a ayudas, pedido de leche, temas administrativos…

En la lista de correo (amapamu@elistas.net) se intercambiaron una media de 700 mensajes mensuales sobre multitud de temas. A finales de año había 584 personas suscritas, un 40% más que en 2010. En Facebook, hubo una media de 682 usuarios activos por semana, y tenemos ya 922 amigos, de los cuales 81 viven fuera de España.

Durante 2011 nuestra web ha tenido una media de 11.186 visitas, lo que supone un incremento de más de un 38 % con respecto al año anterior.

Mensualmente 375 familias han recibido su pedido de leche, con una media de 1.174 cajas de leche/cereales al mes.

Nueva Junta Directiva

De izquierda a derecha, Eva Porqueras, Mª Elena Gordo, Lucila Menéndez y Luis Campos.

El 12 de marzo de 2011 se celebró la Asamblea General Ordinaria y la Asamblea General Extraordinaria, en La Sede de las Casas Regionales de Alcobendas, donde se aprobó por unanimidad la nueva Junta Directiva, que es la que tenemos actualmente.

La nueva Junta Directiva quedó constituida por 21 vocales y los siguientes cargos:

- **PRESIDENCIA: Lucila Menéndez Bueno**
- **VICEPRESIDENCIA: Luis Campos Antonelli**
- **SECRETARÍA: Mª Elena Gordo Espada**
- **TESORERÍA: Eva Porqueras**

EVA RUBIO

Responsable del grupo de pedidos de leche

Muchas familias nos beneficiamos todos los meses de recibir en nuestro propio domicilio la leche y los cereales que tomarán nuestros bebés, a unos precios muy por debajo de lo que encontramos en el mercado. La responsable de que toda esta gestión, que tantas horas de trabajo desinteresado implican todos los meses, es Eva Rubio, a la que conocemos un poco mejor a través de esta entrevista

TEXTO: **CRISTINA BARRAGÁN**

>> ¿Cómo conociste Amapamu?

– Me quedé embarazada a principios de 2005. Cuando nos enteramos que venían gemelas empezamos a buscar información por Internet relacionada con los gemelos, su crianza, etc. y, de repente, encontramos que había una asociación de partos múltiples en la comunidad de Madrid. Yo siempre he pertenecido a asociaciones juveniles, por lo que me parecía muy lógico el formar parte de Amapamu. Era como el paso siguiente, porque además, no era algo para mí, era algo para mis niñas, era una forma de normalizar una situación tan poco habitual hace 7 años como ser gemelos.

>> ¿Por qué te animaste a colaborar de manera voluntaria?

– Recuerdo que uno de los primeros eventos a los que acudimos fue a unas jornadas para padres, y nos fuimos de allí con la sensación de no conocer a nadie. Se acercaron dos o tres socios a ver a las niñas y a charlar, pero nuestra impresión fue la de "aquí la gente se conoce de mucho tiempo, han compartido cosas, trabajan como voluntarios. Esto nos gusta. Queremos ser parte de ello". Así que en la primera ocasión que tuvimos de ayudar, pues allí que nos ofrecimos.

>> ¿Cuándo y por qué empezaste a colaborar?

– Fue a primeros de 2007, pidieron ayuda para hacer los recibos de pedidos de leche. Al principio me dio un poco de miedo porque yo soy de letras y con las cuentas no me llevo muy allá. Pero me lancé y acepté (contando con que mi marido, Agustín, es bueno con las matemáticas y seguro que me ayudaría). Contactó conmigo María Jesús, la tesorera en ese momento y me explicó cómo lo hacía, nos mandó manuales hechos por ella con pantallazos para saber qué hacer… Al principio eran horas enteras al teléfono para poder cobrar un pedido pero enseguida le pillamos el truco. Agustín empezó a encargarse de hacer las remesas él y luego yo la enviaba al banco para que la cobrasen aunque finalmente fue él quien se encargaba de los cobros con lo que yo quedaba liberada.

"Te supone muchas horas y a veces algunos quebraderos de cabeza, pero también la satisfacción de saber que estas ayudando a mucha gente"

>> ¿En qué consiste tu actividad dentro de la Asociación en la actualidad?

– Pues soy vocal de la Junta directiva desde 2009, delegada municipal de Amapamu en Parla desde el año pasado y coordino el grupo de la leche. Además siempre intento echar una mano con las demás actividades de Amapamu ayudando como voluntaria en la organización de la Fiesta de Navidad o vendiendo lotería. Como yo siempre digo, "estoy aquí de bombero, apagando fuegos donde sea".

>> ¿Delegada Municipal? ¿Qué significa eso?

– Me encargo de las actividades que se puedan desarrollar en el municipio, de la comunicación con el Ayuntamiento de Parla, etc. Es algo que aún estamos poniendo en marcha, pero que esperamos que funcione con mucha ilusión. Nuestra asociación ha crecido mucho en número de socios, y aunque lo intentemos, no es fácil llegar a todos. Por una cuestión geográfica y de organización familiar, no todo el mundo puede moverse 40 km. para acudir a una actividad organizada por Amapamu. El objetivo de estas "delegaciones" es el de dar la oportunidad de disfrutar de actividades organizadas en cada zona facilitando el acceso a los diferentes socios que logísticamente les pueda quedar más cercano. Además servimos de vínculo con las administraciones municipales dándonos a conocer y procurando el acceso a diferentes ayudas promovidas desde cada ayuntamiento.

>> ¿Y tu actividad en el grupo de pedidos de leche?

– En mayo del año pasado, Carlos Lara, el anterior responsable del grupo, pidió el relevo y me presenté a recoger el testigo. Mi labor consiste en gestionar las incidencias que haya relacionadas con los pedidos de leche, desde problemas de reparto a devoluciones o cambios de producto, pasando por pedidos que se hacen fuera de plazo, atender el teléfono de incidencias, etc.; también me encargo de la coordinación del grupo de voluntarios que trabajamos para sacar adelante los pedidos de leche; de negociar (junto con la Presidenta, Lucila, y la tesorera, Eva) mejores precios y condiciones con la mensajería y con la marca fabricante de los productos de alimentación infantil.

>> ¿Cómo te organizas y de dónde sacas tiempo para desarrollar tu labor?

– A día de hoy, Amapamu ocupa muchas horas en mi día a día. Hace 2 años que perdí mi trabajo y desde que asumí la coordinación de pedidos de leche y la delegación de Parla, dedico una media de 5-6 horas diarias a hacer gestiones relacionadas con la asociación, muchas frente al ordenador o al teléfono hablando con socios o proveedores, y también unas cuantas asistiendo a reuniones, ya sean de organización interna o con responsables municipales, proveedores… ¿Cómo lo hago? Pues aprovechando el tiempo de las niñas en el cole, de lunes a viernes y luego por la noche cuando las acuesto. Además el teléfono de incidencias va conmigo todo el día…Vamos, que es un "trabajo" en toda regla.

>> ¿Te supone mucho esfuerzo?

– No es que suponga una carga…, puesto que es algo que haces voluntariamente porque te gusta, siempre digo que para hacer esto te tiene que gustar. Lo que sí te supone son muchas horas y a veces algunos quebraderos de cabeza, pero también la satisfacción de saber que estás ayudando a mucha gente, a que la alimentación de sus hijos sea mucho más económica y a facilitarles la vida un poquito. Es una forma de devolverle a Amapamu parte de lo que ella nos da y nos ha dado durante estos años.

"Amapamu es de todos y para todos y la única forma de que podamos seguir haciendo cosas es con la ayuda de todos"

>> ¿Qué dirías a los socios para que se animaran a participar en las labores de Amapamu como voluntarios?

– A los socios que aun no se han decidido a dar el paso les diría que se animen, que hay un montón de cosas por hacer que no pueden salir adelante sin su ayuda. Que esta asociación es de todos y para todos y la única forma de que podamos seguir haciendo cosas es con la ayuda de todos. Si no, es imposible.

La primera vez a todos nos cuesta, y es normal, pero lo importante es empezar, dar ese primer paso, colaborar en algo puntual, en algo pequeño, y luego poco a poco, una vez que se le va cogiendo gustillo, ir implicándose mas.

>> Unas últimas palabras, para terminar…

– Me gustaría agradecer la ayuda que he recibido durante este tiempo, lo primero a las dos tesoreras, tanto María Jesús Ruíz, como Eva Porqueras, ¡la de horas al teléfono que he pasado con ellas cuadrando números!

A las presidentas y demás miembros de las distintas juntas directivas por las que ha pasado Amapamu desde 2005, que yo entré en la Asociación, por su gran labor y trabajo, en la sombra la mayoría de las veces; y sobre todo a mi marido y a mis hijas, por su apoyo, por estar ahí siempre y seguirme en cada una de las locuras y proyectos en los que me meto. Sin ellos esta maravillosa locura tampoco sería posible.

Voluntario x 1 día

La iniciativa de la voluntaria Teresa García consiguió en la fiesta de Navidad 40 socios que aportarán un día de su tiempo en 2012 para actividades de la Asociación, de las que nos beneficiamos todos. Nadie como ella para explicarnos qué es ser "voluntario x 1 día".

Amapamu existe gracias a sus voluntarios. Las actividades se realizan gracias a sus voluntarios. Lo que nos ahorramos es gracias a los voluntarios.

Cuando yo conocí esta asociación hace 10 años, existían otras siglas referentes a distintas comunidades autónomas, y con las mismas intenciones que Amapamu que, a día de hoy, han desaparecido o están muy lejos de todo lo que ofrece la asociación de Madrid.

La única diferencia es que desde sus inicios siempre ha habido socios que se han volcado para que todos tengamos una ayuda útil y un apoyo real.

Creo que todos deberíamos ser conscientes de ello, y estoy convencida de que la gran mayoría agradecemos sus esfuerzos, pero creíamos que todo estaba hecho, que todo estaba organizado. La gran masa de socios estaba escondida, mirando desde fuera lo que Amapamu les ofrecía, mientras los voluntarios permanentes no encontraban relevo ni en las tareas más sencillas; desgastándose y dedicando su tiempo a cosas sencillas, cuando podrían estar gestionando nuevos proyectos para la asociación.

La oportunidad de agradecer a los voluntarios permanentes su esfuerzo es echándoles una mano.

Desde fuera puede dar un poco de vértigo, meterse a voluntario para Amapamu, pero ayudar a los voluntarios permanentes es más fácil de lo que nos imaginamos. Sólo con dedicar 1 día al año, haciéndose **Voluntario x 1** día se pueden hacer muchas cosas muy útiles: tranquilizar a las mamis embarazadas en una Charla de Bienvenida, contar por qué es útil asociarse en la Feria del Bebé y la Mamá, escribir un truco que te ha servido o una receta para niños para la revista *Múltiples,* contactar con una empresa para que nos haga un descuento, ser persona de apoyo en un teatro o excursión para la persona que lo organiza, ayudar a repartir panfletos un día en las Jornadas de Padres, apuntar a los socios que asisten el día de la Asamblea, repartir tickets en la Fiesta de Navidad, enseñar un día tu lugar de trabajo…

Durante la Fiesta de Navidad, 40 socios se sensibilizaron con la situación de Amapamu y se comprometieron a ser nuevos voluntarios: desde aquí todo el agradecimiento de los voluntarios habituales y por extensión todos los socios os damos también las gracias.

Estos son los grupos en los que puedes ayudar

>> **Relaciones con empresas:** pedidos de leche, acuerdos con empresas…

>> **Comunicación externa:** Feria del Bebé, revista, web, facebook, etc.

>> **Comunicación interna:** charlas de bienvenida, boletín mensual, teléfono de información, etc.

>> **Promoción de la salud:** talleres, jornadas anuales para padres, Escuela de Padres, etc.

>> **Grupo de Ocio y Cultura:** excursiones, teatros, salidas, Fiesta Fin de Año, concursos, etc.

>> **Naturaleza y deporte:** Multisenderos, campamentos, salidas de fin de semana, carreras, astronomía…

>> **Tesorería:** cobro de cuotas, gestión de pagos, subvenciones, etc.

>> **Secretaría:** base de datos, carnés, relaciones con la Administración, etc.

>> **Técnico:** soporte técnico interno a la asociación (informático, legal, etc.).

>> **Iniciativas propias:** cualquier propuesta que se te ocurra y que pueda ser de interés para los asociados.

Sólo tienes que enviar un correo a **voluntarios@amapamu.org** e indicar en qué grupo te gustaría entrar. Amapamu somos todos, y con tu ayuda será mejor.

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

647 983 806
www.bebesecologicos.com

913 320 362
www.ebabymoon.com

918 786 588
www.macrobebe.es

916 627 246
www.elalboroto.com

917 598 777
www.babygallery.es

914 079 248
www.audiomovil-madrid.com

913 596 829
www.centroalcora.com

659 258 935
619 162 069

917 395 778

607 676 727

932 182 476
www.bayard-revistas.com

918 499 405
www.bebeabordo.info

652 569 334
www.raquelguzman.es

915 190 610
www.adervet.com

985 099 228
www.biozell.com

915 275 602
www.calmera.net

www.autoescuelagala.com

606 033 605
www.canastro.com

902 226 060
www.caprabo.es

918 457 158

914 135 823
914 115 940

902 290 300
www.carrefour.es

915 385 656
646 137 275

915 332 071
www.valle36.es

656 926 565
www.maderasnobles.net

918 501 150

916 897 880
675 253 987

www.teoyleo.com

928 590 100
www.h10hotels.com

914 572 189
www.cibussine.es

www.canalu.es

917 451 411

609 143 199
646 643 529

916 621 599
915 418 847

915 639 867

916 697 668

916 587 728
630 874 503

914 453 344
www.arantravel.es

913 711 648

www.spantajaparos.es

914 367 374
www.maternitas.es

944 731 394
www.tallytate.com

916 040 936
www.mimabebes.es

985 748 289
www.lacasadenarzana.es

916 464 064

942 59 22 00
www.armoniaanimal.com

916 385 155
www.duobasic.com

913 157 032
www.uniformesyolanda.com

915 781 666
www.dialogolibros.com

www.dideco.com

917 733 979
http://livia-servicios-sociales.blogspot.com

902 309 003
www.pretabac.com

917 580 606

691 423 621
www.divertigenio.es

901 120 351
www.dnasolutions.es

www.donacoletas.com

914 111 391
607 633 633

913 774 441
600 544 297

618 515 808
www.duendesmagicos.com

916 482 353
www.educaccion.es

917 131 620
917 131 627

www.quellueva.com

917 645 346
www.eldonasistencia.com

916 783 349
www.trastecero.com

913 645 369
vilnacarlos@gmail.com

www.armarioszaki.com

917 460 457

917 401 690
www.erg.es

918 125 958
www.salacabula.com

615 893 892
www.zapatosygarabatos.com

913 145 365
www.grupo-tucan.com

914 018 500
www.elcorteingles.es

913 160 955
600 775 771

915 199 369
www.nataciondelfin.com

www.expert.es

629 441 102
www.fisiorespiracion.es

www.fisiobronquial.com

902 158 255
www.fiestafacil.com

www.fashionkids.es

915 780 517.
www.institutopalacios.com

952 920 028
www.fuertehoteles.com

914 457 391

911 213 000

916 529 062
www.futbolymas.net

900 828 895
www.babypapers.es

915 081 157
915 285 559

914 358 821
www.babyeco.es

966 420 818
www.vacacionesybienestar.com

912 686 786
www.elreinodebutan.es

655 06 88 11
www.tot-a-lot.com

900 847 500
www.ivida.es

615 435 529

918 543 338
www.carrocerias-guadarrama.es

911 269 226
www.ecox4d.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

91.642.87.12
www.anaku.es

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

915 252 889
www.farmaciaelcamino.es

Party Land
914 841 440
www.partyland.es

902 358 358
www.hotelplus.com

913 923 153
www.babypolis.es

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
915 380 519

918 106 393
www.daire.es

www.mainada.es

629 058 900
www.bodegaspinuaga.com

916 574 920

915 613 388

Swedish Cars
Concesionario Oficial
916 468 875
www.swedish-car.com

calzado infantil y juvenil
www.calzadosicaro.es

917 737 445
649 837 347

902 107 212
www.nectar.es

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

645 838 197
www.aupairandfamily.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

917 269 113
www.autoalservice.com

902 267 366
www.vidapluscm.com

www.segurosatocha.com

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

www.escuelainfantileduqa.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

916 190 710
www.cerna.es

914 132 665
www.aulajoven.com

915 118 573
www.psigo.es

www.neumaticosmasbaratos.com

917 105 882
www.autoexclusivo.es

680 123 508

918 095 699

913 025 955
www.boonoir.es

www.caquel.es

916 397 131

916 840 839

916 513 995

915 196 199
www.tuttifrutti.com.es

902 002 383
www.tapiata.es

915 770 053
www.debajodeunboton.com

917 219 750

Boadilla del Monte
916 335 946

916 851 267
www.monigotes.org

917 256 799

915 445 968
www.barceloviajes.com

629 777 045
619 993 507

www.BBthecountrybaby.com

916 528 674
628 477 570

609 320 302
www.mignonettecatering.com

www.escueladeidio-masbandp.com

605 963 870
www.calandria.es

950 235 770
www.lagarrofa.com

915 917 052
www.carmenmontalban.com

662 122 198
www.changoulet.es

914 115 567
www.castellana100.es

915 633 778
www.ccispain.es

913 441 612
www.centromomo.com

686 938 272
www.cestasbaby.com

913 520 333
www.chapoteos.com

www.biobio.es

www.castlebaby.es

www.escuelachiquitin.com

MAMPARAS DE BAÑO
Alberto Cabrera
676 528 296

687 936 348

915 765 083

www.copade.org

www.crecersanoyfeliz.com

915 631 886
www.clinicallado.com

915 623 262
www.clinicaojeda.es

914 414 877
www.clinicasaludymas.es

917 507 807
www.clinicavass.com

clínica dental
DRA. CORCUERA
916 520 441
916638904

654 633 778
www.cocholate.es

914 158 555
www.unioneuropeadenticale.com

www.cummater.com

633 798 621
www.dialtares.com

916 322 041
www.dpieventos.es

913 068 470
www.dragonaria.es

949 283 547
www.casaruralelcondor.com

678 775 579
www.elohimcrea.com

918 903 315
www.escuelainfantilmaravillas.es

www.daldent.com

910 000 882
www.diminutos.weebly.com

918 276 822
www.trasterosdiogenes.com

914 685 783
www.elcofredelostesoros.com

www.elmundodemozart.com

918 326 034
www.peluqueriafantasypark.es

www.farmaciaarenal-deloranca.es

669 939 671
www.flowshiatsu.es

www.farmacia-madridsur.es

Farmacia Colino
914 580 717

Farmacia
Pilar Sánchez Gallo
916 526 673

913 599 523
610 561 780

902 101 903
www.fisiohogar.es

914 510 147
www.forislex.com

www.hthoteles.com

969 224 511
www.hotelpedrotorres.com

912 415 290
667 746 124

www.idrasocio-educativosl.com

Boadilla del Monte
916 335 596

www.joyasde-familia.com

913 763 614
www.kamchatkatoys.com

info@kila-kilete.com

914 453 559
www.tiendalanube.com

957 471 475
www.RusticosLara.com

www.madrids-nowzone.com

ELECTRICIDAD
LUZIMAR
914 052 121

914 132 596
www.magicpark.com.es

913 838 443
www.masportisalud.com

912 423 804
www.metrokidscompany.com

916 678 907 / www.chaqueconfort.com

913 564 868
www.memopark.es

www.minidos.es

625 915 359
www.minipapillon.com

913 515 713
www.mitai.es

917 753 170
www.mobilestan.es.

915 824 240
www.clinicamultilaser.com

913 518 111
www.escuelanemomarlin.com

917 395 960
www.elninoglobal.es

918 276 209
www.monicamanrique.com

916 531 161
www.moreno100.es

917 141 639
www.mispelitos.com

NURIA HOGAR
SERVICIOS DOMÉSTICOS
634 412 311
www.nuriahogar.es

666 296 607
www.ociosportconsulting.com

916 387 645
610 521 279

www.paseobebe.com

915 734 393

www.pequepulsera.es

www.perfumeriastar.es

ASADOR LAS VEGAS
918 454 177 / lasvegas.netau.net

RESTAURANTE-BAR LA VENTANILLA
918 680 440 / www.enlasierra.es/web/laventanilla/

912 327 857
619 242 413

652 569 974
www.pequeseguro.es

629 613 757
www.pintorestroncoso.com

610 504 198

www.primeraedad.es

917 025 699 / www.saba-saba.es

646 600 721
miriser@hotmail.es

658 190 827

917 023 967
www.sofromed.com

913 167 670
www.santi.com.es

685 521 215
www.sillacochebebe.com

911 610 192
www.simplycolors.es

914 904 0255
aalcalde@sanitas.es

www.actiweb.es/estimulae

914 618 334
www.salatarambana.es

flotas@jugorsa.toyota.es

916 778 314
www.Tioccha-kidsmadrid.com

ORGANIZACIÓN EN LOS PRIMEROS MESES CON M

Cuando se esperan dos o más bebés, la organización es fundamental para afrontar con tranquilidad los primeros meses de vida de los niños y poder disfrutarlos al máximo.

TEXTO: **CARMEN PELEATO**

A veces la pareja ya tiene otros hijos, pero en muchas ocasiones los padres vuelven a casa y comienzan una etapa nueva y desconocida. Es habitual el cansancio y la inseguridad, y en el caso de la madre hay que tener en cuenta el cambio hormonal y la recuperación tras el parto. Por ello, estar preparados es esencial.

Lo primero es establecer prioridades, que en cada familia serán diferentes. Al principio no es fácil continuar con el mismo ritmo de vida que antes y es necesario distinguir entre lo que es imprescindible y lo que no lo es. Familiares y amigos deben respetar y aceptar las decisiones de los padres. Lo esencial es conseguir un ambiente relajado y cómodo en el que atender a los bebés y otros hijos, y recuperarse. Tras el cuidado de los bebés es prioritario descansar lo máximo posible y mantener las rutinas; la limpieza, el orden y la vida social pueden pasar a un segundo plano. Para no interrumpir el sueño o las rutinas siempre recomendamos que se traten de evitar las visitas inesperadas o de cortesía. Los que vengan a vernos deben avisar y venir para ayudar.

Después de que lleguen los bebés es importante descansar cuando descansen los niños

La organización se convierte en el mejor aliado de los padres de múltiples. Antes de la llegada de los bebés ya se pueden empezar a preparar muchas cosas: además de las compras, tener claras las ayudas por nacimiento de hijo y parto múltiple y los impresos listos, tener comida congelada y la despensa llena, prever ayuda para cuando vengan los bebés, e informarse sobre la forma en la que deseamos alimentar a los niños.

La lactancia es posible

Es posible amamantar a dos o más bebés bien sea de forma exclusiva o mixta alternando con biberones, y esta duda es una de las más habituales en nuestras charlas. Es bueno consultar en Amapamu o en las diferentes organizaciones que se dedican a fomentar la lactancia materna cómo hacerlo. La leche de los primeros días es excelente para los bebés y la experiencia es tan satisfactoria para hijos y madres que vale la pena intentar la lactancia materna si nos encaja en nuestro plan de vida. Pero sin perder de vista que lo importante es estar a gusto con nuestros hijos y evitar la angustia de no conseguir o no desear amamantar a los bebés. Un entorno tranquilo y lo más relajado posible es lo más positivo para los niños.

Después de que lleguen los bebés es importante descansar cuando descansen los niños y saber que un horario lo más estable posible ayuda a la tranquilidad de todos. Algunos trucos

TOMAS

Semana del __6/09/04_ al __12/09/04__ de 2004

Cacas — B= Biberón, N= Normal, P= Pecho, S= Semiliquida, A= Agua, L= Líquida

		0:00		3:00		6:00		9:00		12:00		15:00		18:00		21:00	
Lunes	DAVID	P + 60		90				P	D3	P + 60		90		P		P	
	CELIA	P + 60		90				P	D3	P + 60		90		P	N	P	
	JIMENA	P + 60		90				P	Eup+D3	P + 60		90		P		P	
Martes	DAVID	P + 60		90				P	D3	P + 60	N	P		90		P	
	CELIA	P + 60		90				P	D3	P + 60		P		90		P	
	JIMENA	P + 60		90				P	Eup+D3	P + 60		P		90		P	
Miercoles	DAVID	P + 60		90				P	D3	P + 60		P		90		P	
	CELIA	P + 60		90				P	Eup+D3	P + 60	N	P		90		P	
	JIMENA	P + 60	Robi	90				P	Eup+D3	P + 60	N	P		90		P	
Jueves	DAVID	P + 60		90				P	D3/N	P + 60		90		P		P	
	CELIA	P + 60		90				P	Eup+D3	P + 60		90		P		P	
	JIMENA	P + 60		90				P	Eup+D3	P + 60		90		P		P	
Viernes	DAVID	P + 60		90				P	D3	P + 60		P		90		P	N
	CELIA	P + 60		90				P	Eup+D3	P + 60		P	N	90		P	
	JIMENA	P + 60		90				P	Eup+D3	P + 60		P		90		P	
Sabado	DAVID	P + 60		90				P	D3	P + 60	N	P		90		P	
	CELIA	P + 60		90				P	D3/N	P + 60		P		90		P	
	JIMENA	P + 60		90				P	Eup+D3	P + 60	N	P		90		P	
Domingo	DAVID	P + 60		90				P	D3	P + 60	N	P		90		P	
	CELIA	P + 60		90				P	D3	P + 60		P		90		P	
	JIMENA	P + 60		90				P	Eup+D3	P + 60		P		90		P	

© EVA Mª PLANA GÓMEZ

ÚLTIPLES

que funcionan son tratar de alimentarles de forma consecutiva y si toman leche de fórmula, tener los biberones preparados o dejar las medidas de leche listas junto a un termo con agua caliente. Algo en lo que coinciden todos los padres de múltiples es en lo útil que resulta una tabla para anotar horas de alimentación, cambios de pañal, toma de medicinas, etc. de cada niño. La memoria es algo en lo que no se puede confiar demasiado durante estas primeras semanas.

Muchas parejas se plantearán la necesidad de contar con ayuda, bien sea familiar o externa, y durante los primeros meses suele ser muy aconsejable. Si podemos tener esta ayuda prevista a la vuelta a casa todo será más sencillo. Debemos pedir a familiares y amigos claramente lo que nos puede ser útil: recados, comidas, horarios para ayuda con baños o alimentación, etc.

Otro aspecto importante es la preparación de la canastilla, cochecito, etc. Aquí los mercadillos de Amapamu y los tablones de la Asociación tienen la ventaja de permitirnos comprar artículos que vamos a utilizar poco tiempo a buen precio. El consejo general es ser conservador con las compras e ir adquiriendo las cosas según las vayamos necesitando realmente. La ropa de recién nacido dura un par de semanas porque los bebés crecen rapidísimo. Para el carro es necesario empezar por medir el ascensor, las puertas, las aceras, el maletero, antes de decidiros por uno, y tener en cuenta cuánto tiempo vamos a utilizar cada elemento y lo que esperamos que nos dure el cochecito.

La madre también debe cuidarse

El cuidado de la madre merece un capítulo aparte. Las madres necesitan una gran dosis de descanso y también de comprensión por parte de la pareja. Los primeros días tras el parto no es infrecuente que la madre se sienta especialmente sensible, incluso triste o ansiosa sin motivo aparente. Es bueno saber que estas sensaciones son consecuencia de circunstancias biológicas, hormonales, psicológicas que habitualmente son pasajeras y que hay que comprender. En caso de persistir en el tiempo o de ser muy acusados los síntomas puede ser conveniene buscar ayuda.

Sobre estas líneas, folletos que edita la Asociación con todo tipo de consejos para los primeros momentos.

En la página anterior, modelo de tabla que utilizaba Eva Mª Plana Gómez (socia de Amapamu) para organizarse con sus trillizos.

No hay que olvidarse de alimentarse bien, tratar de mantener contacto con el mundo exterior y hacer algo gratificante: caminar, hablar con amigas, arreglarse, salir con otros hijos mayores si los hay… Es bueno desconectar un rato para regresar todavía con más ánimo.

Por su parte, los padres tienen una función especialmente importante en el caso de múltiples. Deben involucrarse aún más en el cuidado de los bebés con baños, biberones, cambios de pañal, etc. y si tienen otros hijos, dedicarles también un tiempo especial. El apoyo a la madre es esencial, igual que intentar cuando sea posible dedicarse un tiempo como pareja con una pequeña salida, un paseo o una siesta juntos.

Las diferentes actividades de Amapamu ofrecen la oportunidad de charlar en detalle sobre muchas de estas cuestiones y poder consultar con otros padres cómo resolvieron dificultades y de qué forma se organizaron en un tema concreto. La lista de correo, las reuniones mensuales de bienvenida, las salidas al campo, las fiestas o los talleres de diferentes temas que organiza la Asociación son ocasiones que pueden aprovechar los socios para compartir sus vivencias como padres de múltiples.

En cualquier caso, tener dos o más bebés a la vez es una experiencia extraordinaria, tal y como nos dice la inmensa mayoría de los padres de Amapamu. El último consejo es siempre aprovechar al máximo estos primeros meses de vida de los bebés, porque pasan volando, casi sin que nos hayamos dado cuenta.

LOS DIENTES DE LECHE, ¿EXISTEN?

A veces, se deja de lado la salud dental de nuestros bebés, pensando que no es tan importante, sin embargo unos dientes de leche sanos son la base de una buena dentadura definitiva. El siguiente artículo refleja la opinión de una odontopediatra, y nos habla sobre todo de la palaba mágica: prevención.

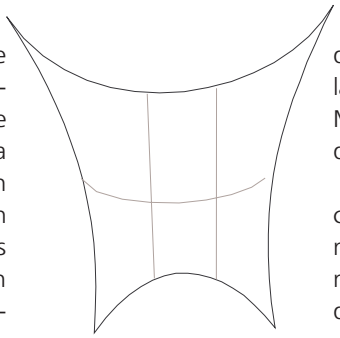
TEXTO: **DRA. SOLANO, Centros Odontológicos Daldent (www.daldent.com)**

Es posible que un titular como este suene fuerte, pero como padres debemos preguntarnos por qué en ocasiones ocurre así. Todos nosotros cumplimos a rajatabla el programa de visitas que nos indican nuestros pediatras desde el momento en que nacen nuestras hijas e hijos. Periódicamente les sometemos a una completa revisión: fondo de ojos, exploración de los oídos, auscultación en pecho y espalda, palpación del abdomen, reflejos, cuánto ha crecido desde la última vez, programas de vacunación infantil, etc.

Esto que hacemos es lo mejor para nuestros hijos y se llama prevenir. Confirmar que nuestros hijos están sanos y actuar antes de que lleguen los problemas.

Pero casi siempre las grandes ausentes en las revisiones a nuestros hijos son sus bocas, a no ser que la erupción de sus dientes les estén causando molestias y llantos. Pero la verdad es que si no duelen, los dientes de nuestros hijos no existen. Y en muchas ocasiones, cuando duele ya es tarde. Entonces nosotros, los odontopediatras, decimos que tenemos que trabajar en la enfermedad.

Mi colega y gran amigo, el prestigioso Dr. Leopoldo Becerra dice que "debemos intentar trabajar desde la salud, y no desde la enfermedad". Y ustedes, mamás y papás, deben ayudarnos a prevenir la enfermedad dental infantil más grave: la caries. Más del 60 por ciento de los niños españoles padecen caries.



La boca es el órgano de entrada de alimentos al cuerpo, desde la lactancia hasta la tercera edad, y nuestros dientes y mucosas reaccionan de distinto modo según el tipo de alimentación. Los dientes de leche y su cuidado tienen una importancia vital para nuestros hijos. Toda alimentación, incluidos la lactancia, el biberón, las papillas, zumos, etc., contienen elementos ácidos en mayor o menor medida. Los restos de leche, papilla, etc. que se quedan en la boca después de la deglución, se descomponen y generan la placa dental, que ahora llamamos "biofilm". Es una comunidad microbiana variada, que incluye hasta 300 tipos de bacterias, que producen ácidos. Los ácidos se adhieren al esmalte de los dientes y a las encías.

Lo que ocurre a partir de entonces es que esa placa comienza a atacar y descomponer el esmalte de los dientecitos. Se produce una desmineralización, y la placa comienza a entrar en el esmalte hasta que las bacterias consiguen enfermar y destruir de modo irreversible el diente: la temida caries. La enfermedad de la caries se contagia entre los niños y, más aún, de los adultos a los niños.

Y los padres pueden evitar todo esto a sus hijos sencillamente con información y con prevención.

Las caras más bonitas son las de nuestras hijas e hijos pero en ocasiones se las ve incompletas si les falta una amplia sonrisa y dentadura sana

La importancia de la información

A partir de los 4 a 6 meses suele comenzar la erupción de los dientes de leche. Tanto con lactancia como con biberón se debe aprender a limpiar los dientecitos y las encías después de cada comida. A partir de esta edad los odontopediatras debemos

revisar 2 ó 3 veces al año los tejidos, las mucosas, el paladar, el correcto desarrollo mandibular y dentario, y si la oclusión o mordida puede generarle problemas a medio y largo plazo.

La importancia de la salud de los dientes de leche de nuestros hijos es tal que va a decidir la salud de su dentición definitiva. Vemos con toda claridad en las radiografías panorámicas que durante el periodo de dentición de leche, dentro de sus encías, se van formando y van creciendo los dientes definitivos, y que con el tiempo remplazarán a los de leche. Es ahora cuando pueden empezar los problemas.

Si los dientes de leche no están sanos, los ácidos comienzan a atacar el esmalte. Al ser la caries una enfermedad bacteriana, esta pasa a los futuros dientes definitivos y los infecta, de tal modo que crecerán debilitados, pueden salir de color gris, afectar a su tamaño, o incluso alguno no será capaz de erupcionar.

Otro problema que detectamos en el 90 por ciento de los casos que vemos en consulta es la falta de espacio en las bocas de los niños para que sus dientes, tanto de leche como definitivos, erupcionen correctamente. Podemos ahora evitar largos tratamientos de ortodoncia más adelante. En nuestra consulta empezamos con niños de sólo 3 años y sin los incómodos brackets. Cuanto antes se comience, mucho mejor y mucho más barato para los padres.

¿La alimentación infantil produce caries? Está demostrado que más en los niños que en los adultos porque la dieta es más ácida: zumos, colas y bebidas gaseosas, chuches, azúcares, bollería industrial y falta de hábitos de higiene en casa.

Sigamos con la Prevención, palabra mágica

La prevención es la base de la buena salud de toda la familia, no solamente la oral, sino también la económica. Mantener una boca sana es mucho más barato que repararla.

Los dientes no se regeneran. Es fundamental comenzar lo antes posible.

Nuestros hijos deben aprender los fundamentos de la higiene dental de tal modo que no sea para ellos una imposición sino un hábito, como es lavarse las manos, la cara, o peinarse.

Y debe hacerse en dos ámbitos tan diferentes como son la consulta y el hogar.

En la consulta nos corresponde a los odontopediatras evaluar, prevenir y reparar 3 veces al año para, entre otras: informar a los padres del cepillo y los productos adecuados para cada edad porque el uso de dentífricos, enjuagues y otros productos para los adultos son dañinos para ellos. Evaluar la acidez de la saliva y la placa dental. Comprobar fosetas, fisuras, desmineralizaciones (manchas blancas) y caries, procediendo a su reparación. Fluorizar los dientes. Verificar la correcta erupción de los dientes de leche y el desarrollo de ambos maxilares, etc.

Debemos intentar trabajar desde la salud, y no desde la enfermedad

En casa, que al principio cuesta, debemos aplicar las técnicas de cepillado que les hemos enseñado en la consulta, para que el barrido del cepillo sea eficaz, y se desprenda la mayor parte de placa bacteriana, incluso en lugares difícilmente accesibles.

Otro caballo de batalla en casa es la alimentación. Saber decir no al exceso de productos perjudiciales como excesivo azúcar, colas y refrescos, etc.

La Odontopediatría es un mundo que me apasiona porque es muy agradecida. Las caras más bonitas son las de nuestras hijas e hijos pero en ocasiones se las ve incompletas si les falta una amplia sonrisa y dentadura sana.

MANUALIDADES INFANTILES

Nuestra lista es una maravillosa forma de estar en contacto, un pozo de sabiduría que nos saca de muchos aprietos y, a veces, una vía de escape a nuestros problemas cotidianos. En algunas ocasiones, hasta nos "tronchamos" de la risa con las anécdotas de nuestros múltiples y el buen humor de sus papis. Os dejamos una muestra… para todos aquellos que todavía no os hayáis suscrito, os animamos a hacerlo a través de eListas.

TEXTO: elaborado con declaraciones de **DAVID CARMONA, TERESA GARCÍA Y EVA RUBIO**

➜ **DAVID:** A nuestras niñas las hemos apuntado, craso error, a la actividad extraescolar de "Arte". Y por si fuera poco afirman conocimientos en casa. Con lo que la producción artística es como para llenar el Reina Sofía (por eso del arte abstracto) varias veces.

Más de una cerámica ha sufrido un 'accidente' y, por supuesto, no les hemos contado lo que es el SuperGlue, con lo que los trocitos van directos a la basura. Que si no tendríamos en casa más teselas que en Arqueopinto. Las pinturas pasan directamente a la actividad de recorte con tijera, ya sea lisa o de cocodrilo. Y también quedan la mar de monas dentro de la papelera.

Siempre hay algo que se libra de accidentes indeseados y anda rondando por casa cual enanito de jardín, un día aquí entre las muñecas, otro día allí detrás de la foto de los abuelos, otro día en la encimera de la cocina,... en cualquier sitio puede aparecer.

Otra táctica que empleamos es devolverles la moneda: la producción casera devolvérsela a la profesora para que corrobore los avances en teoría del color y fineza en los trazos que tienen nuestras hijas. Seguimiento diario, para que tenga material para la evaluación a fin de curso.

Aunque bien pensado si tenemos dos artistas en casa, con tal producción, podríamos poner exposiciones temporales en casa y cobrar entrada. Así colaboran un poco en la economía familiar. Eso sí, con la entrada regalaríamos una de esas obras por si en un futuro valen un pastón. Una inversión de futuro.

En fin, que la mayor parte va con gran tristeza de nuestro corazón a la basura. Pero siempre hay algo que se libra.

➜ **TERESA:** Ja, ja, ja ... ¡¡¡inconscientes!!! ¿a quién se le ocurre apuntar a las niñas a arte?

Yo creo que deberíais enfocar el afán artístico de vuestras niñas hacia la miniatura, y enseñarles lo enriquecedor que es tallar tu nombre en un grano de arroz o mejor... hacia el noble arte de la introspección.

Mis hijos, que me han salido muy raritos, me dijeron el otro día que a partir de ese día les acostara media hora antes, porque se querían levantar a las 7 y media para pintar... te puedes imaginar que tienen más producción artística que Picasso.

Al menos es papel, que lo van metiendo en un cajón y cuando en el cajón ya no cabe más, ellos mismos hacen una selección para guardar y otra para tirar, claro que desde los 3 años haciendo eso, llevamos

ya varias carpetas gordas.

A mí casi lo que más me joroba son las actividades artísticas que la profe de turno te obliga a hacer con tus hijos en tu tiempo de ocio, en un afán lúdico por afianzarnos como familia los fines de semana.

¿Por qué tengo que dedicar mi domingo a hacer un mural con fotos de los momentos más entrañables de mis hijos? ¿Por qué tuve que hacer libros biográficos ilustrados cuando mis hijos tenían 3 años y sabían que ellos no sabían ni pegar un gomet? ¿Por qué las profes son tan malvadas?

Bastante tenemos con guardar todos las figuritas, dibujos, carpetas de tamaños imposible, objetos... los profes deben saber que con ese acto, que parece inocente, nos están haciendo chantaje emocional y nos debatimos interiormente mirando ese portalapices de palos de polo, evaluando la calidad artística del objeto y nuestro amor incondicional.

Además, a lo tonto a lo tonto provocan un síndrome de Diógenes precoz que no lo cubre la Seguridad Social...

Yo creo que lo hacen con una clara intención de venganza:"tú me mandas a tu hijo sin saber limpiarse los mocos, pues te vas a enterar, pienso hacer un macro tubo musical de 8 metros con rollos de papel higiénico y de Albal que no te va entrar ni en el descansillo de la escalera."

Lo dicho, en el gremio educativo hay mucho rencor hacia los padres, si no, yo no le encuentro otra explicación.

➜ **EVA:** A mí me pasa lo mismo, como si no tuviéramos bastante con la producción del cole, las matriculo en la escuela municipal de pintura, craso error. Me junto con lo del cole, lo de pintura, lo que practican en casa y lo que se les ha ocurrido ver en Art Attack, que voy a proponer que vuelva la censura sólo para ese programa. La de cosas que se les pueden ocurrir, no da uno abasto a buscar sitio para poner tanta cosa… Hasta que llega su padre y dice, "sí déjamelo en la mesa del ordenador que yo lo archivo", inocentes mías lo dejan allí para que papá se lo lleve al trabajo, sí, sí, lo archiva por la "p" de papelera… Da mucha pena pero no queda otra. Si no acabaríamos con la producción de árboles del planeta. A las mías les das a elegir entre TV/consola/ordenador o un papel y unas tijeras y se quedan con el papel…

➜ **DAVID:** *Art Attack,* cuánto daño ha hecho ese malvado programa y su 'mejunje'. Luego crecen, pasan a Bricomanía y en cuanto te despistas se han montado en su cuarto un adosado de 2 plantas con parterre, huerto y caseta para el perro. ¡McGiver es un aficionado!

Teresa, estoy de acuerdo, algunas profesoras han tenido una dura y frustrada infancia. Si en vez de llevar a los niños al parque te dan ganas de meterles en un contenedor amarillo para que busquen las piezas del porta lápices de palos de polo, el collage de reciclaje o el cenicero de contrachapado. Ahora entiendo por qué los chinos tienen todas esas cosas tan horribles... ¡¡¡en China hay muuuchos niños!!!

¿Y qué me dices del álbum familiar para el fin de semana? Que te pasas el fin de semana viendo las 38.642 fotos que tienes por si aparece alguna en la que estemos todos presentables. Y una vez encontrada, a imprimir la foto, que por no poner los cartuchos de 60€ a la impresora la llevas al Corte Inglés que es lo único abierto el domingo (el sábado ya lo gastaste en revisar las fotos, que si montas un power point llenas los 500GB de disco duro) y te cobran a 50 cent. la foto. Por ese precio ya podrían dártela con marco y todo, aunque sea el cutre del Ikea.

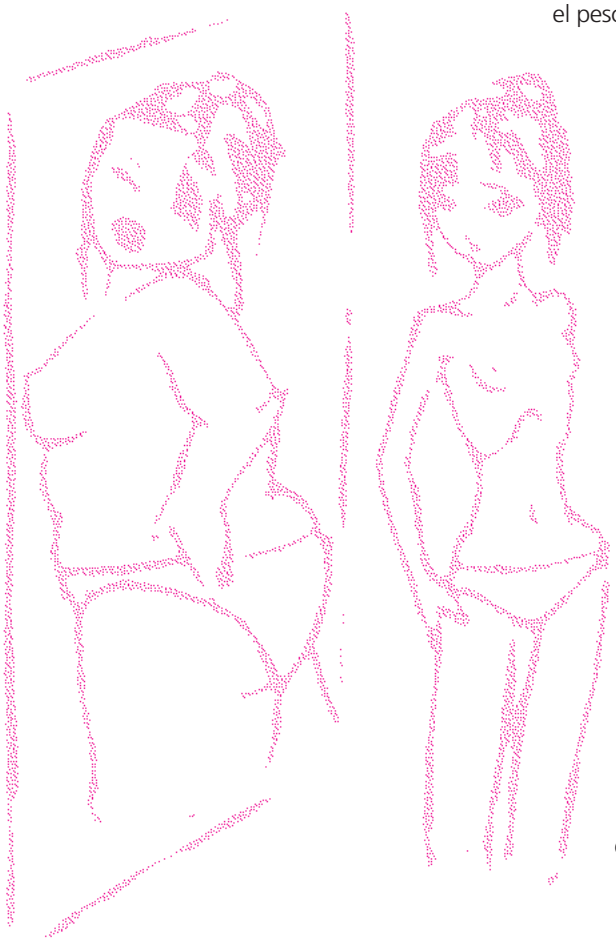
Siempre te queda el consuelo de ver en algún coche colgando del retrovisor una cartulina con la foto del niño y un "no corras papá", o en la mesa de algún compañero un "felicidades papá" con la mano del bebé o ir de visita y ver ese cenicero de barro pintado a mano y pensar que no eres el único, otro cuyos hijos tienen profesores vengativos. Eso une.

Qué sería de nosotros y de nuestros niños sin estos recuerdos tan tiernos y entrañables.

LOS TRASTORNOS D COMPORTAMIENTO

Los trastornos del comportamiento alimentario se definen como un grupo de patologías psicológicas caracterizadas por una conducta anormal frente a la ingesta de alimentos. La adolescencia y preadolescencia son momentos críticos, en los que tenemos que estar como padres muy vigilantes a la posible aparición de un transtorno de este tipo, que tendría que tratar un especialista.

TEXTO: Cedido por el **Instituto Profesional de Estudios de la Salud (www.centroips.com)**



Los trastornos del comportamiento alimenticio pueden darse desde los primeros meses de vida como consecuencia de otras enfermedades orgánicas, alteraciones psicológicas e incluso derivados de una privación afectiva o malos tratos, sin embargo suelen afectar en mayor medida a adolescentes y adultos.

Los dos más importantes son la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa.

Anorexia nerviosa

La anorexia nerviosa es un trastorno psicológico caracterizado por los siguientes aspectos:

- Deseo desmedido por mantener un peso por debajo de un adecuado IMC (Índice de Masa Corporal).
- Rechazo y miedo a la posibilidad de recuperar el peso perdido.
- Distorsión de la percepción de la propia imagen corporal. La autoevaluación se vuelve extricta y exagerada.
- Desarrollo de alteraciones hormonales; el primer síntoma en aparecer es la irregularidad o ausencia de los ciclos menstruales (amenorrea).

Existen dos tipos de anorexia nerviosa:

- **Tipo restrictivo:** el paciente limita la ingesta de alimento sin recurrir a la provocación de vómitos o el uso de diuréticos, laxantes o enemas.
- **Tipo compulsivo purgativo:** el paciente recurre regularmente a la provocación de vómitos y al uso de diuréticos, laxantes o enemas.

La restricción de alimentos tiene como finalidad disminuir el aporte calórico. Esto conlleva un aporte inadecuado de macronutrientes, vitaminas y minerales capaces de producir un estado de malnutrición, el cual tiene difícil diagnóstico, ya que para que pueda

EL ALIMENTARIO

verse reflejado en datos analíticos tiene que estar en estado avanzado.

Según datos aportados por la OMS (Organización Mundial de la Salud) y por la Asociación Americana de Psiquiatría, los valores de prevalencia de esta patología son 10 veces mayores en las mujeres adolescentes (0,5-1%) que en los hombres menores de 20 años. Si se tienen en cuenta el resto de trastornos atípicos, este valor de prevalencia aumenta hasta un 4% en los adolescentes. Aunque cada vez hay un mayor número de mujeres adultas que padecen este tipo de trastornos.

Los valores estéticos de la sociedad actual, donde el éxito y la autoestima van ligados al aspecto físico (con especial referencia a la delgadez), parecen ser uno de los factores desencadenantes del aparente aumento de casos. En los últimos años han aumentado el número de mujeres adolescentes insatisfechas con su imagen corporal y preocupadas por seguir una dieta hipocalórica o incrementar su ejercicio físico. El problema radica en aquellas personalidades predispuestas al desarrollo de conductas dietéticas patológicas. Se trata de personas con actitudes restrictivas y descontroladas.

Así, los objetivos de un tratamiento adecuado se consiguen a través del equilibrio interdisciplinar, lo que conlleva la correcta interacción entre especialistas médicos, psicólogos y dietistas. Entre estos objetivos destacan:

- Tratar la malnutrición y sus secuelas.
- Reestructurar los hábitos alimentarios de los pacientes, evitando forzar una ganancia de peso sin el apoyo psicológico adecuado (excepto casos graves de malnutrición).
- Establecer un plan de seguimiento nutricional que permita corregir posibles alteraciones físicas.
- Reeducar al paciente y modificar progresivamente su inadecuado patrón de alimentación.

Para realizar un adecuado tratamiento nutricional es imprescindible conocer las pautas de alimentación y hábitos dietéticos previos a la restricción calórica voluntaria y evolución. Para ello, es preferible hacer una estimación, ya que es habitual que el paciente engañe y aporte datos irreales. Una coordinada actuación con el equipo de salud mental durante la entrevista ayudará a obtener datos más ajustados.

A la hora de elaborar la dieta, resulta imprescindible que esta sea totalmente personalizada. El plan de alimentación ha de considerar los siguientes aspectos:

- Incluir alimentos ricos en vitaminas y minerales y que aporten la menor cantidad posible de calorías, ya que ajustar la dieta a las obsesiones del paciente evita un rechazo previo.
- Ajustar el aporte de macro y micronutrientes a las necesidades del paciente (edad, sexo, actividad física, posibles alteraciones físicas, etc.).
- Incorporar los alimentos eliminados de forma progresiva.
- Aumentar poco a poco el tamaño de las raciones.
- Conseguir paulativamente establecer una alimentación variada y equilibrada.

La colaboración de la familia con el paciente y equipo de profesionales influye positivamente en la evolución posterior

- Evitar comidas monótonas o repetitivas, con el fin de recuperar el gusto por la comida.
- Organizar un horario fijo de comidas, en las que prevalezca una mayor presencia de ingestas con una menor cantidad de alimentos. Esto incluye cinco comidas al día; de este modo disminuye la sensación de plenitud, las posibles molestias digestivas y los sentimientos de arrepentimiento.

La colaboración de la familia con el paciente y equipo de profesionales influye positivamente en la evolución posterior.

Bulimia nerviosa

La bulimia nerviosa es otro de los trastornos psicológicos que implican alteraciones en la conducta alimentaria y distorsión de la propia imagen. La presencia de determinadas actitudes la diferencian de la anorexia nerviosa, siendo las siguientes las más características:

- Presencia recurrente de atracones caracterizados por:
  - La ingestión en un corto período de tiempo, pudiendo llegar a consumir en 20 minutos lo que otra persona ingiere en dos horas. Este tipo de actuación suele estar ligado a períodos de ansiedad o estrés psicológico.
  - Sensación de pérdida de control sobre la ingesta de alimentos.
- Adquisición de conductas compensatorias inapropiadas capaces de repetirse al menos dos veces por semana. El fin es no ganar peso y en cuanto a la aplicación de los medios "todo vale" (provocación de vómitos, uso de laxantes, enemas, diuréticos, ayuno o ejercicio descontrolado).

El paciente bulímico necesita límites que le ayuden y "obliguen" a evitar los atracones

Estas conductas tiene como promedio una frecuencia superior a dos veces en semana durante un período de tres meses.

A su vez, existen dos tipos de bulimia nerviosa:

- **Tipo purgativo:** incluye la utilización de medidas compensatorias como el vómito, laxantes, diuréticos o enemas.
- **Tipo no purgativo:** implica el uso de otras conductas compensatorias, como el ayuno o el ejercicio físico sin incluir la provocación del vómito, el uso de laxantes o diuréticos.

La bulimia nerviosa no suele asociarse ni a la pérdida de peso excesiva ni a los diferentes trastornos nutricionales, salvo los secundarios al uso de laxantes o diuréticos como hipopotasemia y alcalosis metabólica.

A pesar de que la bulimia nerviosa no suele conllevar trastornos nutricionales (exceptuando los efectos del uso abusivo de laxantes o diuréticos), requiere una planificación de comidas capaz de restablecer el orden y equilibrio de los hábitos dietéticos. Esta planificación de comidas incluye:

- Realizar cinco comidas al día con el fin de evitar episodios de hambre o atracones.
- Evitar períodos de restricciones o ayuno que puedan aumentar la ansiedad del paciente y la consecuente aparición de un nuevo atracón.
- Utilizar medidas caseras para orientar al paciente y ayudarle a encontrar el equilibrio.

El paciente bulímico necesita límites que le ayuden y "obliguen" a evitar los atracones. Las dietas hipocalóricas o normocalóricas evitan la obesidad y por tanto disminuyen las conductas purgativas tras las comidas.

ALTERACIONES CONSECUENTES DE LA MALNUTRICIÓN

Alteraciones metabólicas:
Disminución de la tasa metabólica basal
Distermia
Hipercolesterolemia
Hipercarotinemia

Alteraciones cardiovasculares:
Bradicardia
Hipotensión
Disminución del tamaño cardíaco
Alteraciones del electrocardiográma

Alteraciones gastrointestinales
Gastroparesia
Estreñimiento
Distensión abdominal

Alteraciones renales:
Alteraciones hidroelectrolíticas
Uremia prerrenal
Fallo renal crónico

Alteraciones endocrinológicas:
Hipogonadismo hipogonadotrófico
Aumento de cortisol y la hormona de crecimiento)
Disminución de T3 (triiodotironina)

Alteraciones óseas:
Osteopenia
Retraso en maduración ósea

Alteraciones dermatológicas:
Piel seca
Lanugo

Alteraciones hematológicas:
Pancitopenia
Hipoplasia de la médula ósea

Alteraciones cognitivas y del comportamiento:
Depresión
Dificultad de concentración
Obsesión por la comida

LOLA LÓPEZ MORENO Y MªJOSE DILLA (Madres de gemelos)

RECETAS DE COCINA

Pan casero fácil

INGREDIENTES

- >> 300 gr harina de fuerza (ó 150 de harina de fuerza y 150 de harina integral, o de centeno, al gusto)
- >> 175 gr de agua
- >> 20 gr de aceite de oliva virgen extra
- >> 15 gr de levadura fresca
- >> Una cucharadita de sal

PREPARACIÓN

En un bol hacer un volcán con la harina, y en el centro añadir en este orden, la levadura desmigada, el aceite y el agua.

Enharinar la superficie donde se vaya a amasar, y las manos. Amasar durante 5 minutos, añadir la cucharadita de sal, y seguir amasando otros cinco minutos, hasta que se forme una masa manejable (si se pega la masa a las manos, enharinar las manos de nuevo, y seguir amasando).

Dar a la masa forma de hogaza, pintar un poquito con aceite, espolvorear con harina, y hacerle con un cuchillo unos cortes como los panes de pueblo.

Pintar con aceite el molde, colocar la masa y tapar.

Poner en el horno, en frío, a 220º, 40 minutos aproximadamente (usar una fuente de cristal con tapa, tipo pyrex, de tamaño mediano, unos 20 cm de diámetro).

Con Thermomix, los pasos 1 y 2 se cambian por los siguientes: Poner en el vaso el agua, el aceite y la levadura, 2 minutos, 37º, velocidad 2.

Añadir la harina y la cucharadita de sal. Mezclar 10 segundos a velocidad 6. Amasar 2 minutos en velocidad espiga.

TRUCO

Al sacar del horno, desmoldar rápido para que no se ablande.

Champiñones al Pedro Ximenez

INGREDIENTES

- >> 1 kilo de champiñones
- >> 2 cebollas
- >> Aceite de oliva virgen extra
- >> Sal
- >> ½ vaso de vino de Pedro Ximénez
- >> Una cucharada de harina
- >> Agua

PREPARACIÓN

Poner en una cazuela amplia 6 cucharadas de aceite, añadir la cebolla picada y pochar a fuego medio.

Lavar los champiñones y cortar en láminas o cuartos.

Cuando la cebolla esté doradita y tierna, echar los champiñones y tapar, para que suelten el jugo.

Remover un poquito, y cuando haya soltado el líquido, añadir la cucharada de harina y seguir removiendo para que se ligue la salsa.

Añadir el vino, y agua, sin llegar a cubrir, y dejar que se consuma un poco, removiendo de vez en cuando.

TRUCO

Ideal como guarnición, o añadiendo jamón picado para entrante.

fuente: webosfritos.es

Empanada de jamón y queso

INGREDIENTES

- >> 2 laminas de masa de hojaldre (fresco, tipo la cocinera o marca blanca)
- >> 300 gr de jamón de york
- >> 200 gr de queso (havarti o barra o manchego…)
- >> 1 huevo batido para pintar superficie
- >> Dátiles o ciruelas pasas (opcional)

PREPARACIÓN

Forrar un molde con una de las laminas de hojaldre (manteniendo el papel debajo).

Poner encima una capa de jamón, una de queso y otra de jamón hasta acabarlo.

Cubrir con la otra lamina, cerrar las 2 hojas y pinchar con un tenedor. Pintar con el huevo batido.

Si sobra pasta por los bordes, cortarla antes para hacer unos adornos.

Hornear unos 20-30 minutos a horno medio.

TRUCO

Poner una ciruelas o unos datiles, para darle un toque dulce. Se puede rellenar de pisto y atún, carne, sardinas…

Oferta Exclusiva para

CLÍNICA BAVIERA
INSTITUTO OFTALMOLÓGICO EUROPEO

902 130 100
www.clinicabaviera.com

CIRUGÍA REFRACTIVA LÁSER | MIOPÍA | HIPERMETROPÍA | ASTIGMATISMO

¡Hasta la vista!

Libérate ya de tus gafas o lentillas mediante la Corrección Visual por Láser de Clínica Baviera

Somos la solución mejor vista para más de 300.000 pacientes. En Clínica Baviera aprovecha ya esta **promoción limitada para ti y tus familiares directos** en los tratamientos de CORRECCIÓN VISUAL POR LÁSER, **por ser socio de AMAPAMU**.

Tarifas válidas hasta 31/12/12. Promoción no acumulable a otras ofertas.

Tarifa general
1.095 €/ojo
Consulta médica preoperatoria
75€

Promoción CORRECCIÓN LÁSER
amapamu
De marzo a mayo
925€/ojo
Consulta médica preoperatoria
35€

*Excepto tratamientos Lasik/Lasek personalizados Z-100.
Tarifa
amapamu
Resto del año
975€/ojo
Consulta médica preoperatoria
35€

IMPRESCINDIBLE PRESENTAR ACREDITACIÓN
en la 1ª visita a Clínica Baviera.

LÍDER EN ESPAÑA EN OFTALMOLOGÍA AVANZADA

A Coruña - Álava - Albacete - Aragón - Asturias - Baleares - Barcelona - Burgos - Castellón - Ciudad Real - Guipúzcoa - Girona - Huelva
Huesca - La Rioja - Lugo - Madrid - Málaga - Murcia - Navarra - Palencia - Pontevedra - Sevilla - Tarragona - Valencia - Valladolid - Vizcaya