múltiples

Revista trimestral de la Asociación Madrileña de Partos Múltiples - Número 38

AMAPAMU cierra 2012 con su tradicional fiesta de Navidad

RÉCORD DE ASISTENCIA CON CASI 2.000 PERSONAS

Inteligencia Emocional

Mi hijo es hiperactivo

Cómo preparar una fiesta pirata

INVIERNO 2013

sumario

3 Editorial

4 Asociación
Noticias Asociación

8 Entrevista
Isabel Alarcón, Coordinadora del Grupo de Promoción de la Salud

10 Multidescuentos
Directorio de empresas colaboradoras

12 Peques
Inteligencia Emocional: cómo educar y fomentarla en los niños

16 Junior
S.O.S. Mi hijo es hiperactivo

19 Papás
Cómo preparar una fiesta pirata

23 Recetas de cocina

amapamu

Centro Cívico Anabel Segura. Avda. de Bruselas, 19.
28101 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.

Múltiples es una publicación trimestral de AMAPAMU (Asociación Madrileña de padres de hijos nacidos de Partos Múltiples).

Coordinación: Raquel Baos.

Diseño y maquetación: Salvia Comunicación, S.L.

Contacto: revistamultiples@amapamu.org

Depósito Legal: M. 16991-2002.
I.S.S.N.: 1579-7163.
Impresión: Método Gráfico.
Tirada: 3.200 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.

¡Tus peques en portada!

La revista Múltiples se hace con la colaboración de todos vosotros. Por favor, enviadnos vuestras propuestas de temas o por qué no vuestros artículos, testimonios, etc. a revistamultiples@amapamu.org

Además, si quieres ver la foto de tus peques en portada, o ilustrando alguno de los artículos de la revista, envíanos tu fotografía en alta resolución a la misma dirección de correo. ¡Será un recuerdo inolvidable!

Lucila Menéndez,
Presidenta de Amapamu

Editorial

Queridos socios,

Cuando apenas se acaban de apagar las luces de Navidad y todavía resuenan en nuestros oídos los últimos brindis por el nuevo año, llega el momento de retomar la rutina y afrontar nuevos retos.

2012 fue un año difícil para todos y para AMAPAMU también. Hemos visto como muchas personas cercanas perdían su puesto de trabajo, o continuaban con la angustia de la búsqueda de un empleo, a la vez que, en el día a día, era más difícil llegar a fin de mes. Esta situación ha afectado también a algunos de los voluntarios de AMAPAMU y por tanto al funcionamiento interno de la Asociación.

A pesar de las circunstancias, AMAPAMU ha continuado creciendo durante el 2012 y algunos fuimos testigos de ello en la pasada Fiesta de Navidad con 2.000 asistentes. Nos han llenado de satisfacción vuestros comentarios en la lista destacando la buena organización del evento; sobre todo a los que sabemos que han sido sólo un pequeñísimo grupo de voluntarios los que cargaron con el mayor peso del evento.

Nunca habíamos sido tantos y, por ese motivo, pusimos todo nuestro empeño en dimensionar adecuadamente las actividades para que pudiéramos disfrutar sin agobios de las mismas. Vaya desde aquí nuestro agradecimiento para nuestro voluntario bombero que nos ayudó a diseñar el plan de seguridad de la fiesta, lo cual nos dio mucha tranquilidad a la organización.

Aprovecho estas líneas para despedirme de todos como Presidenta de la Asociación. En unos días se celebrará la Junta Anual de Socios y con ella debe llegar el relevo de esta Junta Directiva. Han sido dos años de intenso trabajo, pero también de mucha ilusión. Ha sido un inmenso privilegio el poder contribuir, un poco, con esta Asociación que tanto nos ha dado a nuestras familias y de la que estamos tan orgullosos. El camino no ha sido siempre sencillo, no vamos a negarlo; estamos en un momento complicado en el que las dimensiones que está alcanzando nuestra organización hacen difícil que se puedan mantener las viejas estructuras basadas en una gestión exclusivamente voluntaria. La gestión del cambio no es fácil porque todos nos aferramos al pasado, intentando que todo pueda seguir así de manera indefinida, pero la realidad del día a día nos confirma que no es viable y que es el momento de tomar decisiones si queremos garantizar nuestra propia continuidad. Esta Junta que ahora cede el testigo ha intentado hacer ver esta realidad y buscar alternativas que nos aseguren que AMAPAMU pueda seguir creciendo con la seguridad de tener unos cimientos bien asentados, basados en una gestión profesionalizada, que garantice su viabilidad a medio y largo plazo. Pensamos que es muy importante, y os animamos, a ir a la Asamblea General de Socios del próximo 16 de febrero. Es muy importante que si no podéis asistir deleguéis vuestro voto. Finalmente, agradeceros vuestra confianza y vuestro apoyo incondicional durante estos años, lo hemos sentido a cada paso y, sin ellos, nos hubieran faltado las fuerzas. Nos vamos satisfechos de poder decir que hemos formado parte de esta GRAN asociación que no sólo es grande en número, sino sobre todo en PERSONAS que con su implicación y trabajo diario, nos han demostrado que esto funciona. ¡Hasta siempre!

Un abrazo,

Lucila

RÉCORD DE MÚLTIPLES: CASI 2.000 PERSONAS EN LA FIESTA DE NAVIDAD DE AMAPAMU

Como todos los años, la gran cita de AMAPAMU de este año fue la Fiesta de Navidad. Asistieron 456 familias, un 46% más que el año pasado, en total 1.995 personas que disfrutaron de muchísimas actividades pensadas para los pequeños de la casa. Un día especial para nuestros hijos y, por supuesto, para los padres, que podemos compartir experiencias en primera persona con familias que, como nosotros, están viviendo la gran aventura de tener gemelos, mellizos o trillizos.

Fotografías: Lorenzo Santos y Raquel Baos.

Actividades para todas las edades

La fiesta fue en el Instituto de la Paloma, en Madrid, donde contamos con 4 pabellones repletos de actividades para todos nuestros hijos.

En el pabellón 1, la merienda, el rincón del bebé (con una zona de gateo) y el escenario donde se desarrollaron dos obras de títeres: "El Rey de los Duendes" y "Bato el Pintor".

En el pabellón 2 futbolín humano y paintball láser, además, como no, de los pajes reales, que recogieron todas las cartas de nuestros peques a los reyes magos y les dieron un regalito: ¡muchas gracias a todos los voluntarios que hicieron posible esta actividad, tan bonita para nuestros hijos!

En el pabellón 3 un gran número de hinchables sirvieron de diversión a todos los niños de 3 a 7 años. Además, en el Rincón creativo, Pintacaras, Play Mais y Erizos, para todos.

En el pabellón 4 la Ludoteca Dracolín, para niños de 18 a 36 meses, también con un gran hinchable, juegos familiares tradicionales (carrera de sacos, pañuelo…), juegos gigantes (como las cuatro en raya) y juegos alternativos (caballitos, cinta andadora, fútbol falda).

Hubo sorteo de regalos, globos para todos… Varias horas de diversión para toda la gran familia de AMAPAMU: ¡seguro que muchos de nuestros hijos ya están preguntando cuándo es la próxima!

Queremos agradecer a todas las empresas que colaboraron donando productos en la fiesta de Navidad: Nestlé, que regaló la merienda de los bebés, Hero Baby, DHU, Casbega, H10 y Grupo Handling. También agradecer a LS ESTUDIO su participación como fotógrafo: http://lorenzosantosphotographer.blogspot.com.es

Estos últimos meses nuestros voluntarios no han parado. No solo han sacado tiempo de sus ajetreadas agendas de papás de múltiples para organizar la macrofiesta de Navidad, sino que han seguido organizando actividades para todos nosotros. ¡Gracias a todos!

Imagen del Taller de Fisioterapia respiratoria.

Madscience. Juego con Polímeros, 21 de octubre - Sesa. Teatro Tyl y Tyl, 27 de Octubre- Feria del Bebé 2012, 24 y 25 de noviembre - Taller de "Fisioterapia Respiratoria", 17 de noviembre - ¡Yas! Concierto didáctico sobre la historia del jazz, 25 de noviembre - Taller de Inteligencia Emocional para padres y niños, 1 de diciembre - Visita al Centro de la Nasa de Robledo de Chavela "Imaginando distancias en el Universo" y visita al centro de la NASA de Robledo de Chavela, 2 de diciembre - Teatruras, espectáculo de improvisación teatral, 12 de enero.

Además, ha habido dos nuevas reuniones de bienvenida y continúa la Escuela de Padres.

Para los próximos meses, nuestros compañeros de Ocio y Cultura y Promoción de la Salud están organizando un montón de actividades interesantes. Y habrá nueva Asamblea de Socios. ¡Toda la información en los boletines y en la web!

No olvidéis estar atentos a la web www.amapamu.org y al boletín mensual que enviamos vía email. Si no lo recibís, solo 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 nuestra página web.

ACTIVIDADES DESTACADAS EN FEBRERO

Asamblea General Ordinaria y extraordinaria de socios

El próximo día **16 de febrero** tiene lugar una cita importantísima para el futuro de nuestra Asociación, la Asamblea de Socios. Será a las 16.30 h en el Salón de Actos de la Casa de las Asociaciones, en la calle Cáceres 18 de Alcobendas. Es muy importante que asistan todos los socios a los que les sea posible, y en aquellos casos en los que no se pueda que se delegue el voto, ya que habrá cambio de Junta Directiva. El orden del día se publicará en la web.

No hace falta inscribirse para asistir, sí a los niños que vayan a disfrutar del servicio de ludoteca: será en el correo ludoteca@amapamu.org, hasta el lunes 11 de febrero.

El Cascanueces, espectáculo infantil de danza

El **17 de febrero** a las 11.30 h, en La Esfera (Alcobendas) podremos disfrutar de uno de los mejores espectáculos de danza para el público infantil, una versión de El Cascanueces interpretada por Danzate Danza. Es adecuada para **todas las edades** debido a su música, colorido, humor y fantasía. Inscripciones: A partir del 4 de Febrero enviando un correo a ocioycultura@amapamu.org poniendo en el asunto "CASCANUECES". Más información en http://www.amapamu.org/ en los próximos días.

Nuestros concursos

Nuestra voluntaria Blanca Formigos ha relanzado los Concursos en AMAPAMU. En estos meses, ha habido dos, uno de Halloween y otro de Cocina Creativa en Navidad. Aquí os dejamos fotos de los ganadores. ¡Os animamos a participar en los próximos sorteos!

CONCURSO HALLOWEEN 2012

- **PREMIO "QUÉ MIEDO DAMOS"**:
  Víctor y Sergio Isidro Pérez.
- **PREMIO FOTO DIVERTIDA**:
  Hugo y Noa Rodríguez de Gregorio.
- **PREMIO "FAMILIA MONSTER"**:
  Familia Manzano-García. Foto "La familia diablo".

CONCURSO COCINA CREATIVA EN NAVIDAD

- **1er PREMIO. "NOS ENCANTA PAPÁ NOEL"**:
  Isabel Hernán.
- **2º PREMIO. "EL ÁRBOL DE NAVIDAD"**:
  Alejandra y Victoria, 7 años.
- **3er PREMIO. "BROCHETAS DE NUBES CHOCOLATEADAS"**:
  Alicia y Sandra, 4 años.

Mis queridos papis, mamis, y pequeños de la casa, desde el grupo de Concursos de esta gran familia, y como coordinadora de ellos, dejadme por favor daros las GRACIAS,... de corazón. Por dejarnos entrar en vuestras casas, disfrazaros para nosotros,... ilusionaros y dedicarnos estos momentazos en familia,... un día de halloween,... o un día de Navidad, jugando a ser monstruos o a los mejores cocineros, para reir y disfrutar como nunca,... solo por eso, por estos instantes, mereció la pena.

Gracias Aleksandrina por acercarnos a tu tierra con este postre bulgaro, gracias a los mini Gaya por no faltar nunca y ser ya unos campeones,... y mil gracias Malena y Guillermo por contarnos la bella historia del Roscón de caramelos de las abuelitas (me emocionó leeros).

Tan solo me queda animar a muchas más familias como vosotros, para que disfruten de la misma experiencia, porque será tan gratificante como para nosotros organizarlo.

Y qué me decís de nuestros corazones menudos, que endulzan cada día de nuestras vidas, gracias por entusiasmaros tanto participando, y saltar gritando de alegría cuando escucháis... ¡¡Habéis ganado... !! ¡¡Gracias tesoros !! Hasta muy pronto,

Blanca, Coordinadora de Concursos

ISABEL ALARCÓN

Coordinadora del Grupo de Promoción de la Salud

CON MOTIVO DE LA CELEBRACIÓN DEL DÍA DEL VOLUNTARIO, EL AYUNTAMIENTO DE ALCOBENDAS HA VUELTO A REUNIR EN LA IV EDICIÓN DE LA GALA DEL VOLUNTARIADO A TODO UN ABANICO DE ASOCIACIONES Y ONGs QUE, SITUADAS EN ESTE MUNICIPIO, REALIZAN UNA LABOR DESINTERESADA Y SOLIDARIA EN PRO DE UN BIEN COMÚN. EN ESTA OCASIÓN, AMAPAMU HA ELEGIDO A ISABEL ALARCÓN, LA COORDINADORA DEL GRUPO DE TRABAJO DE PROMOCIÓN PARA LA SALUD, PARA RECOGER EL GALARDÓN RECONOCIENDO DE ESTA MANERA SU LABOR DENTRO DE LA ASOCIACIÓN.

AUTORA: Cristina Barragán

¿Cómo fue la experiencia de sentir reconocida tu labor como voluntaria?

Fue muy emotiva y gratificante. Los que me conocen saben que eso de aparecer en público no lo llevo nada bien, las palabras que me dedicaron, escritas por Lucila, hicieron que soltáramos alguna que otra lágrima de emoción, y ya en el escenario cuando a lo lejos oí gritar a mis hijas, Alicia y Sandra, "mamaaa, mamaaa…" saludándome.. puff sentimientos de ilusión, orgullo, satisfacción y alegría me desbordaban. Ahí también te das cuenta de la cantidad de gente que, como nosotros, realizan labores de voluntariado con el fin de ayudar a distintos colectivos.

¿Qué te parece este tipo de reconocimientos en una labor como es la del voluntariado?

El objetivo de este evento es hacer un reconocimiento público a la asociación, por lo que desde este punto de vista me parece bien que se nos conozca, que se sepa que estamos ahí, que igual que otras asociaciones nuestra labor es ayudar a un colectivo con el que nos sentimos identificados. Que el galardón lo reciba una persona me resulta en cierto sentido injusto. Hay muchísima gente detrás que lleva como voluntaria desde hace mucho tiempo, y sin la cual AMAPAMU no habría llegado a donde está ahora. Toda esta gente es también merecedora de ese galardón. Por votación han decidido que este año fuera yo, lo cual agradezco y como tal así lo recogí, pero he decir que TODOS Y CADA UNO DE VOSOTROS OS LLEVAIS UNA PARTE DE EL.

¿Cómo conociste AMAPAMU y por qué te animaste a colaborar?

Pues fue después de que nacieran las niñas. Mi hermano vio la revista MULTIPLES, me la trajo y no recuerdo muy bien en qué momento decidí inscribirme. Los primeros meses me resultaron complicados, el cansancio y las ganas de descansar en cuanto podía, hicieron que

Isabel Alarcón recoge el premio de "Voluntaria del Año" en la IV Gala del voluntariado de Alcobendas.

no estuviera muy implicada en la asociación. Cuando las niñas tenían ya unos tres años, un vecino de Sanse y voluntario de la asociación intentó reunir a todos los socios del municipio pero solo me presenté yo, así que él se encargó de contarme de primera mano todo lo que se hacía. Me picó el gusanillo y en una reunión en la que él no pudo asistir fui en su lugar. Allí la conocí a Lucila, la actual presidenta, le conté algunas de las ideas que tenía para poder hacer en la asociación y me propuso incluirme en la Junta a lo que accedí gustosamente.

¿En qué consiste tu actividad dentro de la Asociación?

Pues me encargo de coordinar los diferentes temas relacionados con la salud. Siempre me han interesado mucho, ya sea a nivel físico, mental o social, por lo que tras impartir un par de talleres de respiración y de yoga para niños y teniendo en cuenta que ese gusanillo me seguía picando más y más decidí formar parte del grupo de Promoción de la salud. Como había una vacante de coordinadora del grupo, pues me aventuré a ello.

Y de cara al 2013, ¿qué tipo de actividades tenéis previstas?

Bueno, hay muchas ideas en mente. Desde un taller de osteopatía dirigido a embarazadas a uno de higiene postural para bebes y mamás, musicoterapia, taller de pareja, primeros auxilios o control de esfínteres…

¿Pero eso te llevará mucho tiempo y esfuerzo, no? ¿Cómo te organizas?

Bueno, aprovecho algunos ratos cuando mis hijas están acostadas o los días que no están conmigo. Incluso el otro día, en el taller de IE que vinieron conmigo, estuvieron un ratito ellas, con 4 años, colaborando, colocando unas sillas y poniendo unos papeles en cada una. ¿Esfuerzo? Pues sí, el que algo quiere algo le cuesta, pero es que las cosas no llegan moviendo la varita mágica. A cambio tiene una gran recompensa y es ver la satisfacción de la gente por aquello que has trabajado.

Desde la Asociación hay continuas llamadas a los socios para colaborar de manera voluntaria, pero todos sabemos lo complicado de la vida de cada uno: trabajo, casa, logística… Cuando queda un rato libre, pensar en dedicarlo también a otra cosa que no sea uno mismo o la familia a favor de AMAPAMU, resulta para algunos complicado cuanto menos. ¿Cómo les animarías?

Bueno, todo es según lo quieras ver, quizás no sea quitar tu tiempo para dedicarlo a la asociación y sí compartir tu tiempo con la asociación. Quiero decir, imagínate que te encanta la naturaleza y sales con tus hijos los fines de semana a pasar el día al campo, pues, ¿por qué no compartir algún día organizando la actividad de multisenderos?… o lo mismo te dedicas a la jardinería y puedes organizar una actividad de reforestación donde inculcar a los peques el cuidado de la naturaleza… ¿que te encanta el deporte?, por qué no organizar un fin de semana olímpico... Se puede hacer individual o juntarse varios y así colaborar o poder turnarse.

Y si alguien se animara ¿qué tiene que hacer?

Pues es muy sencillo, si cuentas con una dosis de ilusión e iniciativa, tan solo tienes que escribir un correo a voluntarios@amapamu.org indicando aquello en lo que deseas participar y tu disponibilidad. Rápidamente se pondrán en contacto contigo para ver cómo ubicarte o echarte una mano en lo que se proponga, AMAPAMU somos todos.

Desde dentro, ¿cómo os organizáis?

Pues mira, yo llevaré ya como un año colaborando más activamente y he decir que igual que fuera, te encuentras con gente maravillosa, desde el primer momento me han acogido y santa paciencia habrán tenido conmigo después de tanto preguntar. Nos organizamos en grupos de trabajo con una persona en coordinación y nos solemos comunicar mayoritariamente vía mail, además de las Reuniones de la Junta directiva que tienen lugar una vez al mes.

DIRECTORIO DE EMPRESAS COLABORADORAS

A continuación se relacionan las empresas que tienen convenio de colaboración con Amapamu y ofrecen descuentos y otras ventajas a todos los socios. Por favor, os pedimos que hagáis un buen uso de los mismos para que podamos seguir beneficiándonos de ellos. Podéis acceder a la lista actualizada con información ampliada en www.amapamu.org

ALIMENTACIÓN

Biobio	www.biobio.es
Bodegas y Viñedos Pinuaga	www.bodegaspinuaga.com
Caprabo	www.caprabo.es
Carrefouronline alimentación	www.carrefour.es
Cibus Sine	www.cibussine.es
Javi	www.elofertondejavi.es
Mingonette Catering	www.mignonettecatering.com
Sandoz	902242245
Santi, delicias gastronómicas y Pescadería del Mar	www.santi.com.es
Tutti Fruti	www.tuttifruti.com.es

AUTOMÓVILES/AUTOESCUELAS

Alba Car	www.albacarfuenlabrada.es
Alcalá 534	www.alcala534coslada.com
Audio-Móvil Madrid	www.audimovil-madrid.com
Autoal Service	www.autoalservice.com
Autoescuelas Gala	www.autoescuelagala.com
Autoexclusivo	www.autoexclusivo.es
Blancauto	www.blancauto.com
Carrocerías Guadarrama	www.carroceriasguadarrama.es
Chrysler - Quickmotor	917451411
Fundosa Accesibilidad	911213000
Grupo Lidercar	www.grupolidercar.com
Grupo Más Automóviles	www.grupomasautomoviles.coches.net
Mitsubishi - MMCE Retail	916574920
Renault - Politauto	916878804
Talleres Neumaticosmasbaratos	www.neumaticosmasbaratos.com
Talleres Parla Este Motor	911885066
Toyota - Jugorsa	916424800
Volvo - Swedish Cars	www.swedish-car.com

DECORACIÓN/REFORMAS/BRICOLAJE

Armarios y puertas Zaki	www.armariozaki.com
Arquitectura Práctica	917737445
BB The Countrybaby	www.BBthecountrybaby.com
Brico-Mage	917256799
Climhogar	918034338
Cocholate	www.cocholate.es
El Rincón de Oka	www.elrincondeoka.blogspot.com
HConstrucciones y Reformas	630615014
Living decoración	www.livingdecoracion.es
Mamparas de baño	676528296
Mobilestan	www.mobilestan.es.
Muebles Rústicos Lara	www.RusticosLara.com
Pintores Troncoso	www.pintorestroncoso.com
Pinturas Mora	www.pinturasmora.com
Pinturas Navacerrada	610504198
Popiche	913880118
SG. Electronic	www.sg-elect.com
Sofás Camas Cruces	www.sofáscamascruces.com
The Room Decoración	www.theroomdecoracion.com
Todo Punto de Cruz	www.todopuntodecruz.com
Vermar	www.vermar.org
Yeral	www.yeral.es

DEPORTES

Friends 10 minutes	www.fitness10pozuelo.es
Fútbol y Más	www.futbolymas.net
Hípica Dehesa del Guerrero	609143199
Madrid SnowZone	www.madridsnowzone.com
Ociosport	www.ociosportconsulting.com

ELECTRODOMÉSTICOS/ELECTRÓNICA

Carrefouronline Tecnología	www.carrefour.es
Electrodomésticos F. Piquero	916881444
Gourmax	www.gourmax.es
Luzimar	914052121
Sertec Pesage	www.gruposertec.com
Tecnovap	www.tecnovap.it
Tiendas Expert	www.expert.es

ESCUELAS Y FORMACIÓN

Bilingual Readers	www.bilingualreaders.es
Brown and Paris	www.escuelaideidiomasbandp.com
Centro Cultural de Idiomas	www.ccispain.es
Centro de Estudios Alcora	www.centroalcora.com
Denenes	615435529
Dialtares English School	www.dialtares.com
El Violín	www.elviolin.com
English Plus	www.english-plus.es
Escuela Infantil Bilingue ABC Go Nurseries Julián Camarillo	www.abcgonurseries.com
Escuela Infantil Caracola	www.escuelainfantilcaracola.es
Escuela Infantil ChiquiTín	www.escuelachiquitin.com
Escuela Infantil Eduqa	www.escuelainfantileduqa.es
Escuela Infantil El Alboroto	www.elalboroto.com
Escuela Infantil El Cofre de los Tesoros	www.elcofredelostesoros.com
Escuela Infantil El Mundo de Mozart	www.elmundodemozart.com
Escuela Infantil El Patio de mi Casa	www.elpatiodemicasa.net
Escuela Infantil Mamá Oca	917219750
Escuela Infantil Maravillas	www.escuelainfantilmaravillas.es
Escuela Infantil Mascero	www.mascero.com
Escuela Infantil Monigotes	916851267
Escuela Infantil Nemomarlin	www.escuelanemomarlin.com
Escuelas Infantiles Osobuco	www.osobuco.net
Guardería Infantil El Palomar	912415290
Idra - Escuela Infantil La Escuelita	www.idrasocioeducativosl.com
Kid's World	www.kidsworld.es
Traste Cero	www.trastecero.com
Zenith Formation	www.zenithformation.com

JUGUETES Y DESARROLLO

Canalu	www.canalu.es
Dideco	www.dideco.es
Dugonsa	www.dugonsa.es
Kamchatka	www.kamchatkatoys.com
Tapiata	www.tapiata.es

LIBRERÍAS Y PAPELERÍAS

Bayard Revistas	www.bayard-revistas.com
Books and Gifts	www.booksandgifts.com
Diálogo Libros	www.dialogolibros.com
Dideco	www.dideco.es
Ediciones Lola Pirindola	www.edicionespirindola.com
El Reino de Bután	www.elreinodebutan.es
La Fábrica de Cuentos	www.fabricadecuentos.com
Papel Dorao	916387645
WOM, diseños personalizados	www.wix.com/womsus

NATACIÓN

Centro Valle 36	www.valle36.es
Chapoteos	www.chapoteos.com
Escuela de natación Delfín	www.nataciondelfin.com
Gimnasio Emperatriz	915081157
La Brújula	www.natacioninfantilmadrid.es

OCIO/ARTÍCULOS FIESTA

Anaku	www.anaku.es
Aula Joven	www.aulajoven.com
BBParty	www.bbparty.es
Bebé Creativo	bebecreativo@gmail.com
Calandria	www.calandria.es
Canastro	www.canastro.es
Divertiginio	www.divertigenio.es
Duendes Mágicos	www.duendesmagicos.com
Educacción	www.educaccion.es
El Alboroto	www.elalboroto.com
Elohim	www.elohimcrea.com
Fiesta Fácil	www.fiestafacil.com
Grupo Tucán	www.grupo-tucan.com
Jaujarana	http://jorgegonzalezsalvador.blogspot.com.es/
Kila-Kilete	617195912
Magic Park	www.magicpark.com.es
Memo Park	www.memopark.es
Party Land	www.partyland.es
Sala Tarambana	www.salatarambana.es
Sala Triángulo	www.teatrotriangulo.com
Tatanka Camp	www.tatankacamp.es
Tyl Tyl	www.tyltyl.org.

OTROS-ABOGADOS

Forislex Abogados	www.forislex.com
Martínez-Almeida	www.martinez-almeida.com

BANCOS

Banco Santander	www.bancosantander.es
Barclays Bank	www.barclays.es
BBK	www.bbk.es
Caja Badajoz	www.cajabadajoz.es
Caja Navarra	www.cajanavarra.es

BELLEZA/PERFUMERÍA

Fantasy Park	www.peluqueriafantasypark.es
Fashion Kids	www.fashionkids.es
Pelocos	916464064
Peluquería Moreno	www.moreno100.es
Perfumería Star	www.perfumeriastar.es
Vilo Estilo Peluqueros	www.viloestilo.com

CERRAJERÍA

Antonio Corral	680123508
Cerrajería Begoña	www.cerrajeriabegona.com
Daire	www.daire.es
S y P Seguridad y Prevención de Accidentes Infantiles	658190827

COMERCIO JUSTO/ PLANTACIONES FORESTALES

Boo Noir	www.booinoir.es
Copade	www.copade.org

FLORISTERÍAS

Dragonaria	www.dragonaria.es

FOTOGRAFÍA/VIDEO

CTV Servicios Audiovisuales	918507064
Debajo de un botón	www.debajodeunboton.com
Expofot	www.expofot.com
Fotografía Jesús Mérida	www.jmerida.com
Luces y Sombras Fotógrafos	www.lucesysombrasfotografos.com
Primera Foto	www.primerafoto.com

GESTORÍAS

Baby Papers	www.babypapers.es
García Borbujo	914457391
Hispages 99	914336818

HOGAR/AYUDA/CUIDADOS

Alivia	http://livia-servicios-sociales.blogspot.com
Ana	917313262
M&M Servicio Doméstico	www.mym-inmobiliaria.com
Nuria Hogar	www.nuriahogar.es
Te lo Cuido	www.telocuido.com
Time For You	916595803

INMOBILIARIA/TASACIÓN/MUDANZAS

Accomode	607676727
Ibertasa	915613388
Mudanzas Estebaranz	www.estebaranz.com
Trasteros Diógenes	www.trasterosdiagones.com

NUEVAS TECNOLOGÍAS

Rucatech Soluciones Tecnológicas	www.rucatech.es

ORGANIZACIÓN DE EVENTOS

CSC Eventos	659258935
DPI Eventos	www.dpieventos.es

SEGURIDAD

PequeS-Seguros	www.pequeseguros.com
Prosegur	www.prosegur.com
RedSolutions	www.redsolutions.es

VIAJES Y TURISMO

Arantravel	www.arantravel.es
Armonía Animal	www.armoniaanimal.com
Aupair & Family	www.aupairandfamily.com
Barceló Viajes	www.barceloviajes.com
Camping La Garrofa	www.lagarrofa.com
Casa rural Las Tenadas	www.lastenadas.es
Cerezos de Yanguas	www.loscerezosdeyanguas.com
El Cóndor - Apartamentos Rurales	www.casaruralelcondor.com
Fuerte Hoteles	www.fuertehoteles.com
Gran Hotel del Coto 4	www.granhoteldelcoto.es
H10 Lanzarote Gardens	www.h10hotels.com
High Tech Hoteles	www.hthoteles.com
Hotel Pedro Torres	www.hotelpedrotorres.com
HotelPlus	www.hotelplus.com
Hotel Suites Albayzín del Mar	www.hotelalbayzindelmar.es
La Casa de Narzana	www.lacasadenarzana.es
Stella Maris	www.stellamaris.es
Vacaciones & Bienestar	www.vacacionesybienestar.com
Viajes Caja Badajoz	902247722

RESTAURACIÓN

Restaurante La Ventanilla	www.enlasierra.es/web/laventanilla
Restaurante Surtopía	www.surtopia.es
Restaurante Vianda	www.restaurantevianda.es
Riofrio Kids	www.riofrio.net

ROPA Y ACCESORIOS

Alter-Nativa	www.laotratiendadelbebe.com
Babas de Bebé	www.babasdebebe.com
Baby Gallery	www.babygallery.com
Baby Moon	www.ebabymoon.com
Baby Regal	www.babyregal.com
BabyEco	www.babyeco.es
Bebé a Bordo	www.bebeabordo.info
Bebé Due	www.bebedue.com
Bebenidos	www.bebenidos.com
Bebés Ecológicos	www.bebesecologicos.com
Boo Noir	www.boonoir.es
Calmera Bebé	www.calmera.net
Calzados Ícaro	www.calzadosicaro.es
Capricho's	918457158
Caquel	www.caquel.es
Castlebaby	www.castlebaby.es
Cestas Baby	www.cestasbaby.com
Chami	915765083
Changoulet	www.changoulet.es
Chaqué Confort	www.chaqueconfort.com
Chic&Chic	www.chicandchic.es
Chocolate Chus	www.chocolatechus.com
Clean Master	www.chaqueconfort.com
Constance & Mireille	www.cmcanastillasyregalos.com
Creciclando	www.creciclando.com
Cristina de Jos'h	www.cristinadejosh.com
Diminutos	www.diminutos.weebly.com
Dos Manitas	913774441
Duo Basic	www.duobasic.com
El Corte Inglés	www.elcorteingles.es
Escot Kids	www.zapatosescot.es
Establecimientos Sánchez	916649980
Etic-Etac	www.etic-etac.com
Joyas de Familia	www.joyasdefamilia.com
Joyería Matas	915764450
La Estrella del Bebé	www.laestrelladelbebe.es
Lanube	www.tiendalanube.com
Lo más dulce de mamá	www.lomasdulcedemama.com
Macro Bebé	www.macrobebe.es
Mainada	www.mainada.es
Mamisetta	www.mamisetta.com
Mamy & Baby	www.mamybaby.com
Mamy Yo	www.mamyyo.com
Mardecleo	www.mardecleo.com
Master Costura	www.chaqueconfort.com
Metro Kids Company	www.metrokidscompany.es
Mimabebés	www.mimabebes.es
Minidos	www.minidos.es
MiniPapillón	www.minipapillon.com
Mujim	913711648
MyBebé	916840839
Nanita Nana	www.nanitanana.com
New Textiles	www.es.skintoskin.eu
Oclio	www.oclio.es
Paseo Bebé	www.paseobebe.com
Peque Seguro	www.pequeseguro.es
Pequepulsera	www.pequepulsera.es
Precasol	www.precasol.com
Primera Edad	www.primeraedad.es
Que Llueva	www.quellueva.com
Sábana Fantasma	www.sabanafantasma.com
Saba-Saba	www.saba-saba.es
Silla Coche Bebé	www.sillacochebebe.com
Simple Nice	www.simplynice.es
Simply Colors	www.simplycolors.es
Soletes	915082163
Spantajáparos	916381709
Tallytate	www.tallytate.com
Teo y Leo	www.teoyleo.com
The Dream Bag	www.thedreambag.es
Tioccha Kids	www.tioccha-kidsmadrid.com
TOT-a-LOT	www.tot-a-lot.com
Tucusitos	914135823
Vilna de la Cuesta	913645369
Xplorys	www.xplorys.com
Zapatería Micos	917460457
Zapatería Salacabula	www.salacabula.com
Zapatos y Garabatos	www.zapatosygarabatos.com
Zapibaz	www.jbazzapatos.com

SALUD-ALERGÓLOGO/ASMA

Clínica Ojeda	www.clinicaojeda.es

SALUD-AUDICIÓN/ODONTOLOGÍA/OFTALMOLOGÍA

Centro Auditivo Profesional	www.caab-centroauditivo.com
Clínica Baviera	www.clinicabaviera.com
Clínica Castellana 100	www.clinicacastellana100.es
Clínica Dental Denticale	www.unioneuropeadenticale.com
Clínica Dental Dra. Corcuera	916520441
Clínica Dental Siglo XXI	www.todoortodoncia.es
Daldent	www.daldent.com
Odontología en Villalba	918501150
Óptica Blanes	www.opticablanes.es
Opticalia	916621599
Salud y Visión	www.saludyvision.es

SALUD-CÉLULAS MADRE/GENÉTICA

Biozell	www.biozell.com
Crio-Cord	www.crio-cord.com
DNA Solutions	www.dnasolutions.es
Ivida	www.ivida.es
Secuvita	www.secuvita.es
VidaPlus	www.vidapluscm.com

SALUD-ESTÉTICA

Carmen Montalbán	www.carmenmontalban.com
Cirugía Plástica Dra. Santamaría	914111391
Clínica Lladó	www.clinicallado.com
Clínica Salud y +	www.clinicasaludymas.es
Instituto de Cirugía plástica Martín del Yerro	www.martindelyerro.com
Med Estetic	915567051
Multiláser	www.clinicamultilaser.com

SALUD-FARMACIA/PARAFARMACIA/HIGIENE INFANTIL

Baby Clean	www.babyclean.es
Farmababy	www.farmababy.es
Farmacia Arenal	www.farmaciaarenaldeloranca.es
Farmacia Central	www.farmacia-madridsur.es
Farmacia Colino	914580717
Farmacia El Camino	www.farmaciaelcamino.com
Farmacia El Muro	www.farmaciaelmuro.es
Farmacia Pilar Sánchez	916526673
Farmacia Rosell	913599523
Farmacias Los Castillos	916210154
Farmareal.com	www.farmareal.com
Suavinex	www.suavinex.com

SALUD-FISIOTERAPIA/TERAPIAS NATURALES

Aleka Centro de Fisioterapia	www.centroaleka.com
BabyBe	www.babybefisioterapia.com
Carmen Lillo	916397131
Centro de Terapias Integrales	wwwcentrodeterapiasintegrales.blogspot.com.es
Centro de Tratamiento Integral para el Desarrollo del Niñ@ Wonderland	www.eiwonderland.es
Centro Momo	www.centromomo.com
Clínica Vass	www.clinicavass.com
Fisiobronquial	www.fisiobronquial.com
FisioHogar	www.fisiohogar.es
Fisiorespiración	www.fisiorespiracion.es
Fisioterapia Muñoz	913047672
FlowShiatsu	www.flowshiatsu.es
Gabinete Stimulae	www.actiweb.es/estimulae
Govés, Osteopatía y Fisioterapia	www.goves.es
Gym & Play BabyMozart	917470971
Lunatural	www.lunatural.com/index.php
Más Por Tí	www.masportisalud.com
Mitai	www.mitai.es
Fisioterapeuta Respiratoria	635845886
Quironatur	912327857
Sami	646600721
Sanar Ahora	www.sanarahora.es
Saybú	916897880
Yoga para Niños	638090384

SALUD-GINECOLOGÍA/PREPARACIÓN PARTO/POSTPARTO

Centro Médico Núñez de Balboa	www.centromediconunezdebalboa.com
Ameda	www.ameda.com
Centro de Preparación a la Maternidad	914575584
Cummater	www.cummater.com
Ecox	www.ecox4d.com
Fisioterapia Vicetto	www.fisiovicetto.com
Instituto de Ginecología EGR	www.egr.es
Instituto Palacios	www.institutopalacios.com
Maternitas	www.maternitas.es
Mi bebé feliz	www.mibebefeliz.es
Salus Infirmorum	www.salusinfirmorum.es
Valle 36	www.valle36.es

SALUD-PSICOLOGÍA/PSICOPEDAGOGÍA

Anankhé	www.anankhe.es
Basari	629777045
Centro de Psicologia Mili Esteban	www.psicocrece.com
Crecer Sano y Feliz	www.crecersanoyfeliz.com
Eldon	www.eldonasistencia.com
Gabinete de Psicología Mª Dolores Gil	615431449
Gemelos y Más	913522300
María Inés Cerna	www.cerna.es
Mónica Manrique	www.monicamanrique.com
Niño Global	www.elninoglobal.es
O-Psigeno Centro de Psicología	www.o-psigeno.com
Psigo	www.psigo.es
Raquel Guzmán	www.raquelguzman.es
Serpa, Servicios Psicológicos Aplicados	www.serpapsicologia.com
Sofromed91	www.sofromed.com
Zenith Gabinete Psicológico	www.zenithformation.es

SALUD-VETERINARIA

Adervet	www.adervet.com

SEGUROS

Axa	www.axa.es
Adeslas Segur Caixa	www.adeslassegurcaixa.es
Caser	www.caser.es
Catalana Occidente	www.seguroscatalanaoccidente.com
DKV Seguros	www.dkvseguros.com
Néctar Seguros de Salud	www.nectar.es
Ocaso	www.ocaso.es
Seguros Atocha	www.segurosatocha.com

UNIFORMES

Duo Basic	www.duobasic.com
Uniformes Yolanda	www.uniformesyolanda.com

* Nuevos acuerdos incorporados en el último trimestre

INTELIGENCIA EMOCIONAL: CÓMO EDUCAR Y FOMENTARLA EN LOS NIÑOS

La inteligencia emocional son un conjunto de estrategias que nos ayudan a conocernos mejor, potenciar nuestros puntos fuertes y relacionarnos mejor con los demás. Potenciarla en nuestros hijos desde pequeños, hará de ellos niños y adultos más felices.

AUTORA:

Carmen Marco Llana
Psicóloga Infantil y Juvenil
Equipo aprenderT

Una manera sencilla y concisa de definir la Inteligencia Emocional (I.E) sería como "el tipo de inteligencia que nos permite desarrollar nuestra vida de la manera más feliz posible". Es decir, aquella inteligencia que engloba un conjunto de estrategias que nos ayudan a conocernos mejor, saber gestionar nuestros sentimientos, conocer y potenciar nuestros puntos fuertes. De esta manera nos relacionamos mejor con los demás y sabemos cómo resolver de manera positiva los conflictos.

La I.E es bueno que la conozcamos y aprendamos a cualquier edad, son estrategias que te ayudan a sentirte mejor. Si este aprendizaje además se da cuando somos pequeños conseguiremos que los niños sean capaces de ponerlas en práctica de manera más natural y espontánea. Poco a poco las irán interiorizando y pasarán a formar parte de su repertorio de actuación.

Por tanto, aprender I.E desde pequeños hace que estén más equilibrados y ajustados a la realidad que viven, tendrán más seguridad en sí mismos y en los demás, experimentaran con más frecuencia sentimientos positivos disfrutando de las situaciones ventajosas, podrán adaptarse a los cambios y las dificultades con naturalidad y fortaleza y podrán explotar al máximo todo su potencial tanto en los aprendizajes escolares como en su vida personal y social.

El aprendizaje de I.E pasa por varios aspectos, haciendo un recorrido desde lo más personal e íntimo hasta llegar a abordar estrategias sociales y de resolución de conflictos.

Generalmente se suele comenzar con las emociones. Ante este aspecto hay que tener en cuenta que aprender a expresar los sentimientos y emociones no es una tarea sencilla y para los niños esta dificultad se multiplica. Por eso los padres deben guiar a sus hijos en el difícil proceso de interpretar sus emociones y aprender a expresarlas. De esta manera, les ayudarán a ser adultos emocionalmente estables.

Aprendiendo en familia

El aprendizaje de estas estrategias se realiza fundamentalmente en el seno de la familia, ya que es el primer lugar donde se tienen las primeras relaciones interpersonales. Es en este contexto donde aprendemos a sentirnos a nosotros mismos y en donde aprendemos la forma en que los demás reaccionan ante nuestros sentimientos. También queremos destacar que los padres funcionan como modelos de sus hijos, es decir, si queremos que hablen de sus sentimientos y emociones los padres también deben hacerlo.

Algunas sugerencias para ayudar a los niños a reconocer y manejar sus sentimientos son:

- Escuchar atentamente sin intervenir hasta el final.
- Darles tiempo a que se expliquen y que lleguen a sus propias conclusiones.
- Conceder credibilidad a sus sentimientos, no recriminarles ni juzgarles.
- No hacer juicios previos etiquetándoles.
- Ayudarles a nombrar lo que sienten. Deben reconocer y diferenciar sentimientos: temor, ira, alegría, sorpresa, disgusto.
- Promover en casa un ambiente general de escucha y respeto por los sentimientos de todos los miembros.

La autoestima

Tan importante es que conozcan y manejen sus emociones, como fomentar la **autoestima**, para lograr en el niño un buen desarrollo personal.

Tener una adecuada autoestima y un autoconcepto que se ajuste a la realidad es la base ideal para que la personalidad se desarrolle de forma equilibrada. Para resumir estas dos ideas, podríamos decir que el autoconcepto es la imagen que tenemos de nosotros mismos, y la autoestima es lo satisfechos o insatisfechos que estemos con esta.

Tratar con afectividad al niño, cubrir sus necesidades, escuchar y aprobar sus sentimientos al mismo tiempo que también marcar unos límites, ayuda a que los niños desarrollen una buena autoestima. Aun así existen algunas pautas en concreto que podemos tener en cuenta para fomentar una buena autoestima y autoconcepto ajustado en los niños.

Presentar un estilo asertivo en la comunicación ayuda a evitar discusiones con nuestros hijos

- **Aplicación moderada de adjetivos positivos**: les ayudará a formarse una buena opinión de sí mismos. Pero, ¡cuidado!, ocurrirá lo contrario si con frecuencia se le aplican adjetivos negativos.

- **Reforzar todo aquello que hagan bien y hacerlo solo en su justa medida**.

- **El niño como parte importante de la familia**: hacer que el niño se sienta parte importante de la familia al que se le dedica tiempo, se le escucha, se le dan algunas responsabilidades y se valoran sus opiniones, y se le respeta.

- **Metas adaptadas a sus posibilidades**: proponerle objetivos próximos y alcanzables, cediéndole también responsabilidad, ayuda a que el niño se sienta competente y útil viviendo situaciones de éxito.

- **En la misma línea no sobreprotegerle**, dejándole ocasión para que desarrolle su competencia y lograr sus metas, aunque eso implique caídas y tropezones.

- **Recordarle sus méritos**: señalarle lo mucho que ha avanzado desde veces anteriores, recordarle todas las cosas que le han salido bien anteriormente

- **Enseñarle a hablar positivamente de él mismo**.

La empatía

Unidas a estas estrategias, también es my importante que practiquéis y fomentéis en vuestros hijos la empatía, ya que es el elemento fundamental de la I.E. Se define como la capacidad de ponernos en la posición de la otra persona, sentir lo que ella siente, ver las cosas desde su propio punto de vista, como si nos metiésemos dentro de sus zapatos.

Una falta de empatía nos aleja emocionalmente de los demás, en vuestro caso os puede alejar de vuestros hijos. Por ejemplo, la típica frase de los hijos hacia sus padres de "es que no me entendéis", no es otra cosa que la manifestación de la falta de empatía mutua entre padres e hijos. A partir de los seis o siete años ya se ha desarrollado el factor cognoscitivo de la empatía y en este momento el niño puede entender a los demás y actuar en consecuencia, pero no es hasta el final de la preadolescencia cuando son capaces de extender esta capacidad a personas que ni siquiera conocen.

Dentro de la I.E también es muy importante aprender a comunicarse de manera afectiva y efectiva con los demás y por supuesto con vuestros

Aprender I.E desde pequeños hace que estén más equilibrados y ajustados a la realidad que viven, tendrán más seguridad en sí mismos y en los demás

hijos. Para ello es bueno que conozcáis que existen tres tipos de estilos de comunicación:

- El estilo agresivo: aquel que hace notar sus opiniones sin importarle los sentimientos ni circunstancias de los demás.

- El estilo pasivo: suele ser todo lo contrario al agresivo. A penas se le oye, no suele expresar sus opiniones, se deja llevar por la mayoría.

- El estilo asertivo: aquel donde se expresan sus derechos respetando siempre los de los demás.

Presentar un estilo asertivo en la comunicación os ayudará a evitar discusiones con vuestros hijos ya que es una de las herramientas fundamentales en la resolución de conflictos.

En este último aspecto entran en juego todas las estrategias que hemos ido desarrollando anteriormente, ya que para resolver un conflicto de forma adecuada se necesita:

- Tener una buena autoestima: que me de seguridad y confianza para poder defender lo que creo que es justo.

- Presentar un buen manejo de mis emociones: si sé cómo me siento soy capaz de gestionarlo controlando la situación.

- Al mismo tiempo tendré más éxito personal si tengo un estilo comunicativo asertivo ya que me sentiré bien conmigo mismo aunque la resolución del conflicto no sea a mi favor.

- La empatía me proporciona también una visión más flexible sobre las opiniones de los demás pudiendo entender o averiguar varias soluciones diferentes a las que yo pensaba hacia el mismo conflicto.

Algunos aspectos cotidianos que les ayudarán a los niños en el aprendizaje de la resolución de conflictos son:

- Dar opciones al niño para que escoja. Aprender a tomar decisiones sencillas les servirá de experiencia previa antes de pasar a tomar decisiones más complejas como qué quieren estudiar después del colegio. Al mismo tiempo también se les va exponiendo a la sensación y pensamientos que conlleva tomar una decisión y sus consecuencias, produciendo un grado de responsabilidad en

el niño y también un beneficio positivo en la autoestima.

- No preguntar, ni aconsejar. Si te cuenta un determinado problema, intentar no ofrecerle soluciones instantáneas, ya que de esta manera le robamos la experiencia de luchar con sus propios problemas.

- No precipitarse dando respuestas a cuestiones que les puedan surgir. Por ejemplo si se preguntan cómo se mueven los molinos, intentar no darle la respuesta inmediatamente sino ir guiándole para que él mismo llegue a la conclusión.

Esperamos que estos consejos basados en la inteligencia emocional os ayuden en la educación de vuestros hijos. No dejéis de guiaros por vuestros instintos y si tenéis dudas pedir ayuda. Eso no os hace débiles, ser mamá o papá es muy complicado.

S.O.S. MI HIJO ES HIPERACTIVO

El TDAH o Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad es un trastorno neurobiológico que requiere de un programa multidisciplinar, adaptado a las características individuales del niño y a su entorno familiar y social. Una detección y tratamiento precoz es muy importante de cara a la calidad de vida del niño y de su futuro como adulto.

AUTORA:
Azucena Barranco
Salus Infirmorum

"¡Nunca está quieto! ¡Es hiperactivo! ¡No puedo más! Cuando le hablo no me hace ni caso, nos tiene a toda la familia crispados".

Habréis escuchado esto o algo similar, más de una vez, a alguien de vuestro entorno. Y habréis pensado: ¡Qué histérica! ¡Se toma todo a la tremenda! La verdad es que su hijo es malísimo, seguro que es hiperactivo, pero la culpa es de ella que no le ha sabido educar.

El concepto de hiperactividad está lleno de mitos e ideas erróneas que en este artículo intentaremos clarificar. Palabra por todos usada, sin saber exactamente a lo que nos estamos refiriendo.

¡Fuera etiquetas!

No debemos usar estas expresiones tan a la ligera. Cualquier niño de comportamiento muy activo (lo que coloquialmente llamamos niño nervioso), no tiene por qué presentar este trastorno.

Etiquetar al niño con la palabra hiperactivo conlleva a que el niño se comporte tal y como le estamos definiendo. El tachar a un niño de "diferente" influye directamente en su autoconcepto y, por lo tanto, en su autoestima. Los niños/as se comportan tal y como les estamos diciendo que son.

¿Pero qué es en realidad?

En primer lugar, decir que eso que llamamos " hiperactividad" en sentido cotidiano es en realidad un trastorno: el TDAH o Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad. Su diagnostico debe ser abordado de forma multidisciplinar: médicos, psiquiatras, psicólogos , psicopedagogos… obteniendo información de distintos medios: información de la familia, del equipo educativo del centro en el que está escolarizado el niño, del propio niño… y mediante instrumentos de evaluación como: test, cuestionarios, escalas observacionales…

¿Trastorno de origen genético o por causas socioambientales?

Aún no se conoce la causa exacta del TDAH. Se sabe que es un trastorno neurobiológico con un indudable componente genético y que existe una alteración en el funcionamiento de dos neurotransmisores cerebrales: la noradrenalina y la dopamina. Estas sustancias no funcionarían de manera adecuada en algunas áreas del cerebro, en concreto en la corteza prefrontal. Esta zona se halla implicada en el control de algunas funciones, como son la atención, la concentración y la impulsividad, que se encuentran afectadas en el TDAH. Existen, además, otros factores de riesgo relacionados, como son circunstancias socioambientales muy adversas, problemas durante el parto, alteraciones neurológicas y déficits sensoriales, entre otros.

Hay que decir que no es producto de una mala educación en la familia. El TDAH es un trastorno neurobiológico; no tiene conexión con la relación y características afectivas de la familia. Si estas son negativas lo agravarán, pero no son causa suficiente para producirlo.

¿Cuáles son los síntomas?

- Desatención: No se puede concentrar, salta de tarea en tarea, se olvida de las instrucciones y es desorganizado.

- Hiperactividad: Es inquieto, está siempre moviéndose y tocando cosas.

- Comportamiento impulsivo: Habla y actúa sin pensar, y no puede esperar su turno. A veces pierde la paciencia y se pone de mal humor.

Cada niño muestra estos síntomas de manera diferente. Para algunos, el mayor problema es la falta de atención; para otros lo es la hiperactividad o impulsividad

Claro que todos los niños/as son distraídos, impulsivos e inquietos a veces. Un niño/a con este trastorno muestra estos síntomas de forma extrema, causan grandes problemas en casa y en la escuela y se han manifestado desde edades tempranas.

Cada niño muestra estos síntomas de manera diferente. Para algunos, el mayor problema es la falta de atención; para otros lo es la hiperactividad o impulsividad. Otros muestran los tres síntomas.

Según el "Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales" (DSM-IV): "Habitualmente, los síntomas empeoran en las situaciones que exigen una atención o un esfuerzo mental sostenidos o que carecen de atractivo o novedad intrínsecos (p. ej., escuchar al maestro en clase, hacer los deberes, escuchar o leer textos largos, o trabajar en tareas monótonas o repetitivas)"; normal por otro lado; no les sucede cuando algo realmente les motiva, como jugar a la videoconsola o ver la televisión, por ejemplo.

A veces hay otros problemas agregados tales como:

- Problemas de aprendizaje específico, por ejemplo dificultad con matemáticas, lectura o escritura.
- Ansiedad y depresión.
- Torpeza y falta de coordinación
- Síndrome oposicional, donde el niño desafía a padres y maestros deliberadamente.
- Problemas de conducta, el niño miente, roba y daña propiedad ajena.

Lo mejor, actuar cuanto antes

Es muy difícil diagnosticar este trastorno con anterioridad a los 6 años, ya que anteriormente los niños están desarrollando las capacidades cognitivas tales como: atención, autocontrol… además, el comportamiento motor es elevado hasta los cinco años aproximadamente, los niños" no paran", tienen que explorar el mundo para conocer todo lo que les rodea, y las conductas impulsivas son características en esta etapa.

Sí podemos intervenir en edades tempranas. Las familias difícilmente pueden detectar si algo va mal o no en el desarrollo del niño, ya que no tienen la correspondiente formación, y difícilmente pueden intervenir. Por esto, es importante el papel que desempeñan las escuelas infantiles (de 0 a 3 años), donde se dispone de profesionales que pueden observar si al niño le cuesta atender, permanecer tranquilo… Cuanto antes estimulemos estas capacidades antes se estimula el cerebro, que goza de la mayor plasticidad en estas edades. Desde bebés se puede trabajar para que el niño sea capaz de mantener la atención por más tiempo, enseñarles a controlar impulsos, en fin, estimular todas aquellas capacidades cognitivas que hacen que el desarrollo del niño sea el adecuado en un futuro.

Es muy difícil diagnosticar este trastorno con anterioridad a los 6 años pero sí podemos intervenir en edades tempranas

¿Tiene tratamiento?

El tratamiento de los niños con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) requiere de un programa multidisciplinar, adaptado a las características individuales del niño, como el sexo o la edad, y a agentes externos como el entorno familiar y social.

Existen distintos abordajes terapéuticos para tratar el TDAH, pero el tratamiento combinado -"multimodal"- es el que ofrece mejores resultados. Esto supone la inclusión de padres, profesores, médicos (farmacológico) y psicólogos en todos los niveles de la terapia.

El origen del TDAH es un trastorno en el desarrollo neurobiológico, por ello no se cura, y puede afectar negativamente el desarrollo de una persona a lo largo de su vida. De hecho, este trastorno también se manifiesta en edad adulta. Adultos con TDAH que no han recibido un tratamiento adecuado suelen tener problemas laborales, económicos y de pareja, y es frecuente que sufran problemas psiquiátricos asociados, como la depresión.

Por estas razones, una detección precoz es fundamental; esto posibilitará que los síntomas puedan paliarse o disminuir con el tiempo, permitiendo que el niño desarrolle plenamente todas sus potencialidades.

CÓMO PREPARAR UNA FIESTA PIRATA

¿Tus niños van a cumplir años y quieres hacerles algo especial y personalizado? Os damos ideas para organizar un fiesta temática, en este caso pirata. Con un poco de imaginación, vuestros niños tendrán la fiesta de cumpleaños soñada, y vosotros disfrutaréis viendo la gran ilusión que ponen y lo bien que se lo pasan.

AUTORA:
Raquel Baos

Una fiesta temática siempre es una idea estupenda para celebrar un cumpleaños. Las claves, para mí, son una buena puesta en escena (una invitación que sugiera y una buena decoración) y una animación acorde a la fiesta. Una gymcana siempre es una buena opción: en el caso de la fiesta pirata, qué mejor que buscar el tesoro. Y aunque pensemos que son apropiadas para niños mayores, en el caso que vamos a contaros se hizo con niños de 2 años, y tuvo un gran éxito. ¡Los niños siguieron todas las pistas y se lo pasaron en grande!

¡Al abordaje!

La lista de Amapamu me dio la idea de hacer una Fiesta Pirata y una gymcana, después Internet me sirvió de fuente de inspiración y de materiales para la fiesta (con la ayuda, todo hay que decirlo, de una hermana mañosa)… un poco de imaginación hizo el resto.

Mis niñas cumplían 2 años, y los niños invitados estaban entre los 18 meses y los 3 años, la mayoría 2 años. Así que la duda era: ¿estos niños tan pequeños, van a seguir la gymcana, o se me van a dispersar y no voy a conseguir mantener su atención? Y vaya si la mantuvieron.

Aquí van las pistas para la fiesta. Aunque la clave está en que cada uno le dé su toque personal, acorde a los gustos de sus hijos.

1. La invitación

Unos 10 días antes, repartimos las invitaciones entre los 20 invitados. Despertó la atención de todos, porque era algo diferente, así que ¡pleno! Todos confirmaron que podrían asistir.

Las invitaciones, firmadas por las piratas Nerea y Ainhoa (las cumpleañeras), las conseguí de forma gratuita en www.cottage-industrialist.com, sobres y tarjetas.

2. La decoración

Tuve la suerte de que mi hermana, maestra de Educación Infantil, tenía una gran cantidad de dibujos para decorar el local comunitario, donde se celebraría la fiesta. Si no, se pueden buscar por Internet, imprimirlos y recortarlos. Además, como buena experta en manualidades, me hizo los dos elementos estrella de la decoración: unos banderines que atravesaban todo el local y un gran barco pirata que presidía una de las paredes, donde los niños invitados a la fiesta eran los grumetes, con las dos cumpleañeras como protagonistas. Por supuesto, si puedes hacer algo personalizado de este estilo, triunfarás.

Aparte de esto, consultando Internet, di con páginas gratuitas que te permitían descargarte banderines para la decoración y para decoración de la comida (www.cottage-industrialist.com). Dependiendo del presupuesto, también, puedes comprar algo de "atrezzo", es fácil encontrar cosas en tiendas de "todo a cien", jugueterías… Yo compré algunos platos, servilletas, vasos, pero solo unos pocos, el resto eran rojos y les pusimos pegatinas.

3. Cada niño, su detalle pirata

Mis dos niñas iban disfrazadas de pirata con bolsas de basura, el disfraz quedaba estupendo: solo necesitas bolsas de basura de colores, cinta adhesiva negra para las rayas de la falda y un poco de cartulina que luego plastificarás para el loro. Si les pones un fajín con un poco de tela roja brillante, les darás un toque especial. El sombrero está hecho de cartulina negra.

Me hubiera encantado hacer disfraces a todos los niños, pero como el tiempo es limitado, me conformé con unos pañuelos de pirata (negros, con una calavera), hechos también con bolsas de basura. Para la calavera, puedes encontrar en Internet plantillas si no eres mañoso dibujando.

Además, todos los niños llevaban una pegatina de "Pirata…" con su nombre, que puedes descargarte en www.pequeocio.com/fiesta-pirata-pegatinas.

Los disfraces de pirata están hechos con bolsas de basura, el sombrero y el gorro con cartulina.

4. Merienda pirata

La clave está en los detalles. Algunas monedas de chocolate esparcidas por la mesa, unos banderines pirata en los palillos…

Con un poco de pan bimbo y nocilla, puedes hacer barcos pirata, y con donuts y mikados, timones. A las botellas de zumo o agua que vayan a tomar los niños les quitaremos las etiquetas y les pondremos otras de "Ron pirata". En Internet venía un "truco" que consistía en hacer ron pirata con ellos usando polvos Tag, pero yo preferí que tomaran otro tipo de bebidas.

Por supuesto, la tarta debe tener algún detalle acorde con la decoración de la fiesta. En este caso, se optó por 2 barcos hechos de chocolate (cada uno con el nombre de una niña) y un tesoro pirata. Pero hay muchas opciones, en Internet se pueden encontrar varias caseras.

LOS PREPARATIVOS

Siempre que podáis, hacer que los niños se involucren en los preparativos. Si son pequeños, como en nuestro caso, no podrán seguramente participar mucho, pero sí se les puede ir diciendo la semana antes que van a ser piratas, ¡veréis qué divertido!

5. Las pistas para encontrar el tesoro

Nada más llegar los niños y una vez "tuneados" de piratas, se les ensañaba el mapa del tesoro, que estaba metido en una botella como no podía ser de otra forma.

La clave, con niños tan pequeños, es utilizar fotos para las pistas, para que puedan seguirlo.

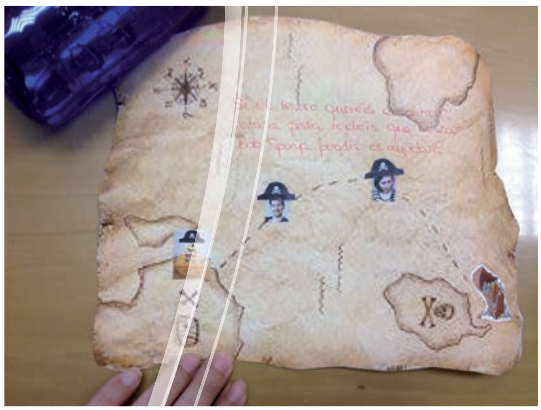
En este caso, hicimos una gymcana muy sencilla en solo 3 pasos, porque dudábamos que los niños mantuvieran la atención. Aunque nos sorprendieron y lo siguieron perfectamente. También es verdad que con cada pista tenían un premio…

Os cuento cómo lo hicimos por si os da ideas para hacer vuestra propia gymcana.

El mapa pirata les dirigía a la primera pista, que estaba dentro del baúl de Bob Esponja Pirata (un juguete del "Happy Meal" tuneado). En el mapa les leí algo así:

Si el tesoro queréis encontrar
Pista a pista tendréis que buscar
Bob Esponja Pirata os ayudará

Y les dije que buscaran el Bob Esponja enseñándoles la foto. Estaba encima de la mesa con la merienda.



La pista era una foto del papá de las mellizas (con su sombrero pirata, claro) y decía algo así:

Si el tesoro queréis encontrar
primero tendréis que merendar
y ron pirata tomar;
entonces el papá de las piratas
la pista os dará.

Así se enviaba a los niños a merendar, y después el portador de la pista les daba un regalito (unas monedas de chocolate) y la siguiente pista, con la foto de su tía. La siguiente prueba, que daba la tía, era meter unas pelotas de goma en una caja. Por supuesto, en verso, muy cortita, y con la foto. Entonces venía la piñata, de premio, de donde caía la última pista: una foto de la conserjería, donde estaba el cofre con el tesoro.

A estas horas ya acababa la fiesta, el tesoro era un vaso con chuches para que se llevaran a casa.

¿Has tenido una idea original, y quieres compartir con nosotros cómo has celebrado el cumple de tus peques, o cómo has hecho la merienda, la tarta…? Escríbenos a multiples@amapamu.org y cuéntanoslo.
¡No olvides enviarnos las fotos!

Paté de Tía Ele

INGREDIENTES:

- 2 huevos cocidos
- 3 quesitos
- 1 lata pequeña de anchoas
- 1 lata pequeña de atún en aceite

PREPARACIÓN:

1. Pelar los huevos y los quesitos, y poner en el vaso de la batidora, junto a las anchoas y al atún, que se añaden con su aceite.
2. Triturar bien, debe quedar una pasta suave y uniforme.
3. Servir con pan tostado.

TRUCO:

Podéis modificar los ingredientes a vuestro gusto, para que quede más suave o más fuerte de sabor.

Tortillas de calabacín

INGREDIENTES:

- 2 calabacines grandes
- 2 huevos
- 4 cucharadas de harina
- 2 cucharadas de queso rallado
- 1 cucharadita de levadura química
- Aceite de oliva
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Lavar bien el calabacín, triturarlo, echarle sal y dejar reposar media hora en un colador grande para que suelte el agua. Presionar varias veces para que escurra bien.
2. En un bol batir los huevos, añadir el calabacín, el queso, la harina y la levadura, y mezclar todo bien.
3. Ponemos un poquito de aceite en una sartén, y vamos depositando bolitas de la mezcla, dorando por los dos lados.
4. Dejar reposar un poco en un plato con papel de cocina, y servir.

TRUCO:

Si los niños se resisten a "lo verde", pelar los calabacines previamente.
(receta adaptada de www.lasrecetasdeMJ.com)

Sombreritos con salchichas

INGREDIENTES:

- 6 champiñones grandes
- 2 salchichas
- Queso para fundir
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN:

1. Lavar bien los champiñones, quitarles los tallos y echarles unas gotitas de limón para que no ennegrezcan.
2. Colocar en una fuente de horno. Salpimentar al gusto, y regar con un hilito de aceite de oliva.
3. Rellenar el interior con trocitos pequeños de salchicha, y tapar con el queso.
4. Hornear a 180º durante 15-20 minutos.

TRUCO:

Se puede cambiar las salchichas por jamón York, atún, huevos de codorniz…
No tiréis los tallos de los champiñones, se lo podemos añadir a un puré de verduras.

Empanadillas de manzana

INGREDIENTES:

- 1 paquete de obleas de empanadillas
- 4 manzanas
- Canela en rama
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 limón
- Huevo o leche para pintarlas

PREPARACIÓN:

1. Hacemos la compota de manzana: Pelar y descorazonar las manzanas, trocearlas en trozos pequeños, añadirles unas gotitas de limón, cubrir de agua, añadir el azúcar y la ramita de la canela. Cocer a fuego lento, removiendo de vez en cuando, unos 30 minutos, hasta que la manzana esté blandita. Escurrir en un colador.

2. Rellenar las obleas con la compota ya fría. Sellar bien el borde con un tenedor. Pincelar con huevo o leche, y poner al horno o freir, al gusto (el tiempo según las instrucciones de las obleas).

TRUCO:

No tiréis el líquido sobrante, es un almíbar muy rico, os puede servir para emborrachar un bizcocho.

AUTORA: Lola López

2012 en imágenes

Nada resume mejor lo que ha sido 2012 en Amapamu que ver las caras de nuestros hijos disfrutando en las múltiples actividades organizadas por los voluntarios. Aquí tenéis algunas de ellas.

FOTOTECA DE AMAPAMU

Durante las pasadas Navidades se ha publicado la colección de fotografías de Amapamu en la página web, en el área restringida a socios. En total se han subido unas 7.700 fotografías, que van desde 2004 hasta 2012. Están también accesibles para usuarios "amigos" en Flickr a través de http://www.flickr.com/photos/amapamu/

Animamos a todos los socios a hacernos llegar sus fotografías para enriquecer cada día más esta colección. Para dudas, sugerencias, etc. podéis utilizar la cuenta fotos@amapamu.org, donde estaremos encantados de atenderos.