múltiples

Revista trimestral de la Asociación Madrileña de Partos Múltiples - Número 41

LA VUELTA AL COLE

de **AMAPAMU** llega cargada de **actividades**

Cuidados visuales para futuras mamás

Estimulación infantil

Arrrrgggg, mi hijo tiene piojos!!!!!!

Celos entre hermanos

Disertación de una madre...

OTOÑO 2013

sumario

3 Editorial

4 Asociación
Noticias Asociación

7 Entrevista
Alberto González, voluntario del grupo de tecnología de Amapamu

10 Multidescuentos
Directorio de empresas colaboradoras

12 Embarazadas
Cuidados visuales para futuras mamás

13 Bebés
Estimulación infantil

16 Peques
Arrrgggg, mi hijo/a tiene piojos!!!!!!

18 Junior
Celos entre hermanos

21 Papás
Disertación de una madre...

22 Pasatiempos

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

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: 3.350 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

Y 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!

Además... **SÉ LA IMAGEN DE AMAPAMU**

Envíanos tu foto y sé la imagen de Amapamu.

Todavía estás a tiempo de enviarnos tu foto, debe reflejar la dificultad que supone criar más de un niño a la vez.

¡Quién mejor que nosotros para ilustrarlo!

Lucila Menéndez,
Presidenta de AMAPAMU

Editorial

Queridos socios,

Una vez más en AMAPAMU hemos superado un nuevo reto con éxito. Al dar por finalizada la primera campaña de compra-conjunta de libros de texto, tenemos la enorme satisfacción de poder felicitar a los voluntarios responsables de la misma por los excelentes resultados conseguidos. Vaya desde estas líneas nuestro más sincero agradecimiento a Eva, Carlos, Alberto, Cristina y Teresa por su profesionalidad y entrega desinteresada al proyecto. Gracias a ellos, a su planificación y organización para prever con antelación los posibles incidentes y a la fluida comunicación con los asociados, las incidencias han sido mínimas y puramente anecdóticas.

Todos ellos han trabajado intensamente, muchos días hasta altas horas de la madrugada, robando tiempo a sus vacaciones y a sus familias para dedicárselo a esta iniciativa e intentar que todo saliera bien. Lo han hecho desde la más absoluta generosidad y sin esperar reconocimiento alguno a cambio. No obstante, han sido tantas y tan cariñosas las muestras de afecto que AMAPAMU ha recibido por esta campaña que ya estamos pensando en cuál será el próximo proyecto en el que nos embarcaremos para poder corresponder vuestro agradecimiento. De momento, nos espera un otoño repleto de actividades lúdicas y formativas para todas las edades y una nueva fiesta de Navidad, en la que ya estamos trabajando, para intentar superar el éxito del pasado año.

Finalmente, queremos comentaros que estos días estamos disfrutando al ver cómo se están incorporando nuevos voluntarios a las actividades del día a día de la Asociación… Son otro puñado de valientes que se han subido al tren de AMAPAMU. Gracias a todos por haber dado ese paso para acercaros a nosotros, por haber decidido querer conocernos un poco más por dentro y por ayudarnos a crecer juntos disfrutando de las actividades y proyectos que ponemos en marcha para todos.

Recordad que AMAPAMU somos todos y que os necesitamos para seguir avanzando

Un abrazo,
Lucila Menéndez Bueno

Tras las vacaciones de verano, necesarias para recargar fuerzas, la vuelta al cole de los voluntarios de Amapamu está siendo de lo más provechosa. Además de las numerosas actividades a las que nos tienen acostumbrados nuestros compañeros de Ocio y Cultura, Promoción de la Salud, Multisenderos… Amapamu está cada vez más activa con iniciativas que tanto ayudan a la economía de los socios, como la reciente campaña de libros y el reparto de leche, sin coste, gracias a la donación de Laboratorios Milte. Y para final de año, dos platos fuertes, la feria de Bebés y Mamás y la tan esperada y querida Fiesta de Navidad. Estad muy atentos a los boletines y a la web, que la vuelta al cole viene cargada de actividades y beneficios para todos los socios de Amapamu.

Más de 200 familias de AMAPAMU se han beneficiado de las donaciones de leche de fórmula por parte de Laboratorios Milte

Laboratorios Milte, especialistas en Nutrición Infantil (http://milte.info/productos.html) se puso en contacto con Amapamu antes del verano ya que según nos comentaron reciben diariamente llamadas y cartas de familias múltiples solicitando muestras y ayudas ante la llegada de dos o más niños al núcleo familiar. Ante esta situación, se sensibilizaron y decidieron donarnos casi 2.000 unidades de leche de fórmula, desde leche de continuación en polvo a biberones preparados en monodosis para recién nacidos.

Amapamu puso inmediatamente en marcha un equipo de voluntarios que pudieran hacer frente a la gestión de esta donación (fundamentalmente, la recepción y envío a las familias solicitantes). Como siempre, los voluntarios pusieron todo de su parte para beneficiar, en esta ocasión, a 103 familias, que han visto reducido su presupuesto familiar gracias a esta primera donación y al trabajo desinteresado de los voluntarios.

En septiembre, Milte volvió a donar leche Miltina a la asociación, llegando a 9.300 unidades, con un peso total de cerca de 30.000 Kg. A fecha de elaboración de este texto 153 familias habían recibido ya su pedido, quedando la mitad del stock pendiente de repartir.

Los únicos requisitos para acceder a los lotes de leche eran ser socio activo de Amapamu y tener hijos hasta los 15 meses de edad o estar a punto de dar a luz. Los socios solo han tenido que asumir los gastos de envío.

Por otro lado, dada la necesidad de las casas de acogida de la Comunidad de Madrid, se han donado 1.000 litros de leche preparada al Banco de Alimentos, que tan importante es para tantas familias necesitadas

Con ambas donaciones, Milte ha donado más de 11.000 unidades de leche que han sido disfrutadas tanto por los socios de Amapamu como por los más necesitados.

AMAPAMU SOLIDARIO

Coincidiendo con el llamamiento urgente que el Banco de Alimentos hizo este verano a toda la población para surtir de leche de fórmula y cereales a aquellas familias que atraviesan sus peores momentos Amapamu ha establecido varías vías de colaboración con esta ONG.

En primer lugar, seguimos teniendo en marcha la campaña de recogida de aportaciones de socios, familiares y amigos. Para colaborar, basta con ingresar la cantidad con la que queramos colaborar en el número de cuenta del Banco Santander: 0049 5028 03 2895066877 indicando "Banco de Alimentos" en el concepto del ingreso. Con pequeñas aportaciones desde 2 euros podremos enviar cereales a estos niños, y a partir de 5 euros leche de continuación, un pequeño gesto que puede suponer una gran ayuda a estas familias.

Por otro lado, Amapamu está canalizando aquellas donaciones de productos que los socios no han necesitado para hacerlos llegar al Banco de Alimentos. De esta forma en el mes de octubre muchas familias con menos recursos recibieron aquellas dosis de Miltinas que nuestros socios no consumieron y que en muchos hogares son muy necesarias hoy en día.

Desde Amapamu solo nos queda agradecer su esfuerzo y solidaridad a todas aquellos socios que están participando en esta iniciativa solidaria y os animamos a que sigáis colaborando.

La primera campaña de libros se ha cerrado este mes de septiembre y ha sido todo un éxito. Eva, tesorera de Amapamu, nos enseña la super-factura, una muestra gráfica del gran trabajo realizado, que ha repercutido en importantes ahorros en la compra de libros de texto. En total, 406 familias se han beneficiado de esta campaña, y se han servido cerca de 5.300 libros.

Vuelve la Escuela de Padres

El 18 de octubre ha dado comienzo la Escuela de Padres 2013-2014 que contará este año con algunas novedades. Una oportunidad para plantear aquellos problemas que nos surgen en el día a día con nuestros hijos y tratar de dar respuesta a nuestras inquietudes. Podéis obtener toda la información en la web. El plazo de inscripción continúa abierto para aquellos grupos que no han cubierto plazas.

GRUPO DE 0 A 3 (4 sesiones)

- Cómo ayudar a mi hijo en el control de esfínteres
- Cómo fomentar hábitos de sueño
- La importancia de un apego seguro como prevención de futuras patologías
- "Mi primera adolescencia" (Berrinches y rabietas)

GRUPO DE 3 a 6 (4 sesiones)

- Cómo fomentar la autonomía
- Gestión de los celos
- Manejo de las emociones en familia a través de los sentidos

GRUPO DE 6 a 9 (4 sesiones + 1 conjunta)

- Manejo de las emociones en familia a través de los sentidos
- Cómo fomentar la autoestima de mis hijos
- Cómo prevenir el acoso escolar
- Gestión de los celos
- Alternativas positivas al castigo a la hora de educar
- Coeducación en familia
- Recursos para fomentar las habilidades sociales en mis hijos
- Manejo de las TIC (Nuevas Tecnologías)
- El juego como elemento estructurante del desarrollo personal

GRUPO DE 9 a 12 (3 sesiones más 1 conjunta)

- Cómo motivar a mi hijo en los estudios
- Cómo fomentar la autoestima de mis hijos
- Cómo prevenir el acoso escolar
- Cómo prevenir y manejar los consumos en la adolescencia (sexualidad, drogas, alimentación, TIC)
- Conocer, prevenir y gestionar los trastornos alimentarios
- Recursos para fomentar las habilidades sociales en mis hijos
- Manejo de las TIC

CONCURSOS PARA NAVIDAD

Os vamos adelantando que para Navidad está previsto organizar, como en otros años, el famoso **Concurso de Christmas**, y como NOVEDAD un **Concurso de belenes y árboles decorados**.

¡¡Porque tenemos muchos artistas en Amapamu, y nos encanta la Navidad!!

Ah ¡¡que no dibujas pero te encanta preparar en familia el tradicional abeto navideño, o ese precioso Belen!!

Queremos animaros a concursar y nos mostréis a todos…, el más grande, el más original, el más divertido, el más impactante… Estad atentos al boletín y a la web para ver plazos y requisitos de participación.

Y además, este año: **"TALENT SHOW Navidad 2013"**

Un nuevo concurso para pequeños y jóvenes talentos. Queremos disfrutar con vosotros de este bonito espectáculo en el que los protagonistas seréis vosotros, los múltiples de la casa. Talentos en cualquier disciplina artística.

Si eres un fuera de serie, asombras con tu voz, la danza, la música, sorprendes con tu talento, nos haces reír, sentir, vibrar,…

…¡Ven a nuestra fiesta de Navidad! y ¡¡anímate a concursar!!

Ya podéis comenzar a preparar vuestras actuaciones, que mostraréis en público en la Fiesta de Navidad que Amapamu celebra tradicionalmente en Diciembre. En ésta el Jurado deliberará quienes serán los ganadores del concurso, haciendo entrega de los premios otorgados en la categoría infantil y junior.

Las Bases del Concurso están publicadas en www.amapamu.org

Los papás y mamás también podrán participar, pero sin entrar en concurso. ¿Te animas?

Estad pendientes al boletín y a la página web (www.amapamu.org) para conocer todas las actividades que tenemos programadas.

Destacar que en noviembre Amapamu asistirá como viene siendo tradicional a la feria Bebés y Mamás, en Ifema. Te invitamos a colaborar y aportar tu granito de arena en la Asociación, ayudando a otras parejas que van a tener múltiples y vienen buscando información y apoyo.

Además, os adelantamos que el 14 de diciembre será la FIESTA DE NAVIDAD, de nuevo en La Paloma (Madrid). Nuestros voluntarios ya están trabajando para que sea un día inolvidable para todos nosotros.

Os recordamos que podéis colaborar enviando un correo a voluntarios@amapamu.org. ¡Os esperamos!

ALBERTO GONZÁLEZ,
voluntario del grupo de tecnología de Amapamu

ESTE AÑO AMAPAMU HA EMPEZADO UNA NUEVA Y EXITOSA ACTIVIDAD QUE SEGURO TENDRÁ CONTINUIDAD EN AÑOS POSTERIORES. SE TRATA DE LA COMPRA CONJUNTA DE LIBROS DE TEXTO LLEVADA A CABO POR CIENTOS DE FAMILIAS SOCIAS QUE CENTRALIZADA A TRAVÉS DE LA ASOCIACIÓN, HA LOGRADO MEJORAR LOS PRECIOS DE ADQUISICIÓN OFRECIENDO ADEMÁS UN SERVICIO DE CALIDAD QUE LOS SOCIOS HAN SABIDO VALORAR POSITIVAMENTE.

MÁS DE 4500 EMAILS PROCESADOS, DESCUENTOS DE ENTRE UN 18% Y UN 30% SOBRE EL PRECIO DE VENTA RECOMENDADO, CERCA DE 5.300 LIBROS DE 24 EDITORIALES DIFERENTES SERVIDOS EN OCHO PUNTOS DE RECOGIDA DISTINTOS Y SIETE VOLUNTARIOS DIRIGIENDO, ORGANIZANDO Y DANDO SOLUCIONES A TODO. Y ENTRE TODOS, SOBRESALIENDO POR SU LABOR DE COORDINACIÓN Y DISEÑO, ALBERTO GONZÁLEZ, EL CREADOR DEL PROCESO QUE HA PERMITIDO LA GESTIÓN INFORMÁTICA Y LA COMPRA VÍA WEB DE ESTA ÚLTIMA INICIATIVA DE AMAPAMU QUE HA CONSEGUIDO LLEVAR A CABO LA COMPRA CONJUNTA DE LIBROS DE TEXTO A UN TOTAL DE 406 FAMILIAS SOCIAS.

¿Cuándo empezaste a colaborar con Amapamu?

Todo empezó cuando mis hijas ya tenían cuatro años y en respuesta a una petición de voluntarios en las listas. Mi mujer me envió la petición y me pareció oportuno comenzar a aportar un granito de arena. Desde que nacieron mis hijas, somos socios de Amapamu y siempre nos hemos beneficiado de todos los servicios que ofrece la asociación.

¿En qué consistía la actividad con la que empezaste?

En principio, se pedían voluntarios para actualizar contenidos en la web. Comenzamos hace ya unos tres años con el proyecto de reingeniería y automatización de procesos de la asociación, llevándolo todo sobre sistemas informáticos con una ventana en forma de web a los socios. Ya por aquel entonces la asociación crecía exponencialmente en socios y la cantidad de voluntarios necesaria para realizar tareas administrativas era ya casi insostenible.

Con estos cambios, se consiguió disminuir la necesidad de voluntarios que ayudaban en procesos automatizados y, de esta forma, volcar el tiempo de los mismos en gestiones de más valor añadido para la asociación, como la gestión de más eventos y actividades para los socios.

¿En qué otras actividades has participado?

La mayor parte de mis actividades han estado ubicadas en la parte tecnológica del funcionamiento de Amapamu. Creamos una web de nuevo diseño y migramos todos los datos de los socios al nuevo sistema, establecimos una zona restringida para socios en la web e incorporamos un sistema de inscripción de nuevos socios vía web.

Otros grandes proyectos fueron la tienda electrónica de leche abierta desde Marzo de este año, y el sistema de petición de la leche Miltina donada a la asociación.

Actualmente estamos preparando más funcionalidades para incorporar al sistema. Vaya, que no paramos en el grupo de tecnología.

Recientemente, también te has incorporado a uno de los últimos proyectos de Amapamu, la compra conjunta de libros de texto. ¿Cómo se ha llevado a cabo este tema? ¿Cómo te involucras en él?

Todo comienza en Mayo de este año. Recibí una llamada de la Presidenta de Amapamu, Lucila, planteándome la idea y preguntándome si veía factible sacar adelante el proyecto. Tras el intercambio de ideas y análisis del tema, dimos el paso adelante para lanzar el proyecto.

A partir de ahí, lo primero fue seleccionar al mejor distribuidor posible en Madrid que nos ofreciera, no sólo los mejores descuentos, sino flexibilidad de adaptación, solvencia y compromiso suficientes para acompañarnos en el camino.

Para calcular el interés del proyecto, realizamos una encuesta previa donde recogíamos la información que nos ayudara por un lado a conocer el grado de interés de los socios y por otro a marcar el potencial del proyecto de cara a conseguir el interés de los distribuidores.

Una vez seleccionado y embarcado el distribuidor, comenzamos a definir el proceso de compra, desde el lanzamiento hasta los últimos pasos que podían surgir en la postventa.

El planteamiento no fue fácil, era el primer proyecto de este tipo que lanzábamos, y la cantidad de casos posibles que podían plantearse en todo el proceso, desde la petición, a la recepción de libros, pasando por todo el proceso de compra, podía abrir muchos frentes y dificultades que teníamos que prever.

Y llega el momento de ponerse en marcha…

Así, es. Creamos el formulario de pedido con todas las instrucciones para que los socios pudieran tener claro los pasos que íbamos a dar con ellos. Durante semanas estuvimos trabajando en preparar tanto el proceso como el formulario de pedido y la forma en integrar nuestro sistema con el del distribuidor para automatizar al máximo el proceso. Ahí tuvimos suerte porque al otro lado encontramos a gente de la distribuidora que se sumó al esfuerzo y también trabajaron a horas intempestivas, hecho que es de agradecer desde la Asociación.

Finalmente, ponéis en marcha la máquina el 20 de Junio…

Pues sí… No podía ser antes. Los socios debían saber qué libros tenían que comprar, y nosotros poder ofrecerles el precio que conseguirían a través de Amapamu. Así, cada socio tomaría la decisión de elegir si hacer o no la compra conjunta además de elegir el mejor punto de venta para adquirir el lote de libros.

Y ahí empieza "la fiesta" de voluntarios en esta actividad.

Efectivamente. Multitud de correos entre nosotros y con la distribuidora empiezan a fluir por la red, con

Alberto con su familia. Les encanta viajar y las actividades al aire libre, como las que organiza Amapamu, a las que acuden siempre que pueden

gran proactividad por todas partes. Diferentes pequeños problemas se van resolviendo en tiempo real hasta comenzar a realizar las primeras entregas.

Comenzamos a ver los frutos de lo plantado allá por Mayo y los agradecimientos de los socios comienzan a aparecer en las listas de Amapamu y a llegar directamente al buzón de libros indicándonos que el logro principal del proyecto se estaba consiguiendo: el ahorro del gasto para las familias. Pero el proyecto aún no había terminado y faltaban muchas familias aún por realizar pedidos y recibir los lotes.

¿Con qué problemas os habéis encontrado en esta actividad?

Uno de los puntos críticos que nos planteamos desde el principio era la postventa, es decir, solventar los posibles problemas de entrega de libros. Sin embargo, aunque hubo algunos, nos llamó la atención el mínimo número de incidencias que aparecieron.

Todo esto, resumido en algunas líneas, no refleja la cantidad de horas que los voluntarios que hemos estado trabajando en este proyecto hemos dedicado. Por esto, ahora mismo estamos ya planteando mejoras en el proyecto para el próximo año y que todo pueda funcionar, al menos, igual de bien que lo ha hecho este año.

¿Qué te aporta el voluntariado?

Ser voluntario requiere un gran esfuerzo y responsabilidad. Aún recuerdo la puesta en marcha de la tienda de leche, pensando que si fallábamos, podíamos dejar a más de 400 familias sin este servicio. Sin embargo, cuando las cosas salen bien, los agradecimientos de muchos socios dan sentido a todo el trabajo.

En mi caso, los retos a los que me he enfrentado son prácticamente profesionales por los que la satisfacción me llega por doble vía, la personal y el reto profesional.

¿Qué dirías a los socios para animarles a hacerse voluntarios?

El voluntariado no es más que una forma de solidaridad. Al igual que nos beneficiamos en muchos ámbitos del trabajo desinteresado de otras personas que trabajan por el bien de los demás, todos deberíamos en algún momento pasar al otro lado y ser quienes aporten al grupo.

Aprovecho la ocasión para animar a los socios que se pueden plantear participar como voluntarios, con mayor o menor dedicación, a que lo prueben al menos durante un tiempo. Además son muchas las cosas que recibes a cambio: la gratitud, la cantidad y calidad de la gente que conoces en los diferentes grupos de voluntarios y el aprendizaje que recibes.

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
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
Dacia-Renault España	www.dacia.es
Lancia - Quickmotor	917451411
Fundosa Accesibilidad	911213000
Grupo Lidercar	www.grupolidercar.com
Grupo Más Automóviles	www.grupomasautomoviles.coches.net
Inspección Técnica del Transporte de San Sebastián de los Reyes (ITV)	www.itvssreyes.com
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
Bubare, restauración y transformación de muebles	www.bubare.com
Climhogar	918034338
Cocholate	www.cocholate.es
El Rincón de Oka	www.elrincondeoka.blogspot.com
HConstrucciones y Reformas	630615014
Mamparas de baño	676528296
Mobilestan	www.mobilestan.es
Motro arquitectos	www.motroarquitectura.com
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
Ociosport	www.ociosportconsulting.com

ELECTRODOMÉSTICOS/ELECTRÓNICA

Carrefouronline Tecnología	www.carrefour.es
Electrodomésticos F. Piquero	916881444
Gourmax	www.gourmax.es
Informatix	www.informatix.es
Luzimar	914052121
Sertec Pesage	www.gruposertec.com

ESCUELAS Y FORMACIÓN

Tecnovap	www.tecnovap.it
Tiendas Expert	www.expert.es
Bilingual Readers	www.bilingualreaders.es
Brown and Paris	www.escueladeidiomasbandp.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	http://www.escuelainfantilcaracola.com/
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 País de las Maravillas	www.elpaisdelasmaravillas.net
Escuela Infantil Hakuna Matata	www.eihakunamatata.com
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
Juguetería Tinytoy	www.tinytoy.es
Kamchatka	www.kamchatkatoys.com
Books and Gifts	www.booksandgifts.com

LIBRERÍAS Y PAPELERÍAS

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
Freehappythings, diseños personalizados	http://freehappythings.wix.com/2013

NATACIÓN

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

OCIO/ARTÍCULOS FIESTA

Alquila Castillo Hinchable	www.alquilacastillohinchable.com/
Anaku	www.anaku.es
Aula Joven	www.aulajoven.com
Bebé Creativo	bebecreativo@gmail.com
BBParty	www.bbparty.es
Calandria	www.calandria.es
Canastro	www.canastro.es
Divertiginio	www.divertigenio.es
Duendes Mágicos	www.duendesmagicos.com
Club Campamentos.info	www.campamentos.info
Elohim	www.elohimcrea.com
Fiesta Fácil	www.fiestafacil.com
Fun&Fit	www.funandfit.es
Grupo Tucán	www.grupo-tucan.com
Ilusiona, centro de ocio	www.ilusiona.com
Jaujarana	http://jorgegonzalezsalvador.blogspot.com.es/
Kila-Kilete	617195912
Magic Park	www.magicpark.com.es
Party Land	www.partyland.es
Sala Tarambana	www.salatarambana.es
Sala Triángulo	www.teatrotriangulo.com
Tatanka Camp	www.campamentostatanka.es
Tyl Tyl	www.tyltyl.org.

ABOGADOS Y GESTORÍAS

AOL Consultores Legales S.L.P.	www.aolconsultores.es
Forislex Abogados	www.forislex.com
García Borbujo	914457391
Martínez-Almeida	www.martinez-almeida.com
Pequetrámites	www.pequetramites.es

BANCOS

Banco Santander	www.bancosantander.es
Barclays Bank	www.barclays.es
BBK	www.bbk.es

BELLEZA/PERFUMERÍA

Consultora de belleza Mary Kay	649696801
Fantasy Park	www.peluqueriafantasypark.es
Fashion Kids	www.fashionkids.es
Pelocos	916464064
Peluquería Moreno	www.moreno100.es
Vilo Estilo Peluqueros	www.viloestilo.com

CERRAJERÍA

Antonio Corral	680123508
Cerrajería Begoña	www.cerrajeriabegona.com
Daire	www.daire.es

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
Producciones 4U	http://producciones-4u.wix.com/producciones-4u

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.estebaranz.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
Casas rurales La Fuente	www.lafuentecasarural.com
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
Viajes Ecuador	www.mejoradadelcampo.viajesecuador.com

RESTAURACIÓN

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
Canicas	www.canicasjaca.com
Capricho's	918457158
Caquel	www.caquel.es
Castlebaby	www.castlebaby.es
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
Dealgodon – Fulares Portabebés	www.fularesportabebes.es
Diminutos	www.diminutos.weebly.com
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
Hereda novias	917405953
Infanthigs-compra y venta segunda mano	www.infanthings.com
Jara de Luna	www.jaradeluna.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
Mi Primera Huella	www.miprimerahuella.com
Mimabebés	www.mimabebes.es
MiniPapillón	www.minipapillon.com
Mujim	913711648
MyBebé	916840839
Nanita Nana	www.nanitanana.com
New Textiles	www.es.skintoskin.eu
Nubbala	www.nubbala.com
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
Quémono! Trajes de comunión y ceremonia	www.quemono.org
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
Tallytate	www.tallytate.com
TeoyLeo	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
Xplorys	www.xplorys.com
Zapaterías antártida	www.zapateriaantartida.es
Zapatería infantil Chocolata	www.zapateriachocolata.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 CIMA	www.cimaimplantologia.com
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	www.med-estetic.com
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 Baby Nature	www.babynature.es
Centro de Atención Integral al Niño MITAI	www.mitai.es
Centro de Terapias Integrales	wwwcentrodeterapiasintegrales.blogspot.com.es
Centro Momo	www.centromomo.com
Clínica Fisioterapia Debod	www.fisioterapiadebod.es
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
Más Por Tí	www.masportisalud.com
Fisioterapeuta Respiratoria	635845886
Quironatur	912327857
Sami	646600721
Sanar Ahora	www.sanarahora.es
Saybú	916897880
Terapias Reiki Alcorcón	www.reikialcorcon.com
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
AprenderT Psicología Infato-juevenil	www.aprendert.es
Basari	629777045
Centro de Psicologia Mili Esteban	www.psicocrece.com
Centro de Tratamiento Integral para el Desarrollo del Niñ@ Wonderland	www.eiwonderland.es
Crecer Sano y Feliz	www.crecersanoyfeliz.com
Eldon	www.eldonasistencia.com
Gabinete de Psicología GADESPI	www.gadepsi.weebly.com/
Gabinete de Psicología Mª Dolores Gil	615431449
Gemelos y Más	www.gemelosymas.com
Grupo Luria	www.luriapsicologia.com/
María Inés Cerna	www.cerna.es
Mónica Manrique	www.monicamanrique.com
Neuroped	www.neuroped.es
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
Aegon	www.aegon.es

UNIFORMES

Duo Basic	www.duobasic.com

* Nuevos acuerdos incorporados en el último trimestre

CUIDADOS VISUALES PARA FUTURAS MAMÁS

Sequedad ocular, dolores persistentes de cabeza o una molestia habitual como es la hinchazón de las extremidades pueden alertar de la aparición de posibles problemas visuales en el embarazo, un periodo donde la mujer está expuesta a cambios en su cuerpo que pueden afectar a su salud ocular.

AUTOR:
Clínica Baviera

Los cambios experimentados en el cuerpo de la mujer durante el embarazo pueden provocar la aparición de determinados problemas oculares que, si no son tratados por un especialista, son susceptibles de derivar en enfermedades visuales. Sequedad ocular, dolores persistentes de cabeza o una molestia habitual como es la hinchazón de las extremidades pueden alertar de la aparición de posibles problemas visuales. Por ello el Dr. Julio Ortega Usobiaga, oftalmólogo de Clínica Baviera, apunta que "es importante realizar, al menos, una revisión oftalmológica durante el embarazo, más aún si la futura madre ya ha padecido alguna dolencia ocular".

Durante la gestación pueden producirse dos tipos de cambios: fisiológicos y patológicos. En la categoría de los cambios fisiológicos, que no suelen tener importancia clínica, los más habituales son la disminución de la presión intraocular y los cambios corneales (fundamentalmente en la sensibilidad y la curvatura de la córnea), que pueden derivar en una intolerancia a las lentes de contacto o en cambios en la graduación.

Por su parte, dentro de los cambios patológicos se distinguen dos grupos. El primero es el empeoramiento de las enfermedades que ya existían con anterioridad, como la retinopatía diabética y las uveítis o inflamaciones intraoculares. El segundo se refiere a la aparición de nuevos problemas, principalmente derivados de una hipertensión arterial descontrolada (preeclampsia y eclampsia), la ceguera cortical y la coriorretinopatía serosa central.

Es importante acudir al oftalmólogo si durante el embarazo se detectan molestias

Síntomas

Los síntomas más comunes que nos ponen en alerta sobre la posible aparición de alguna alteración del sistema ocular en las embarazadas son la disminución de la secreción lagrimal, la sensación de sequedad en los ojos o la hinchazón de los párpados, especialmente por la mañana. En este caso, el Dr. Julio Ortega Usobiaga recuerda que "aunque los síntomas suelen remitir tras el parto, un tratamiento adecuado mediante la aplicación de colirios mitiga las molestias". Recuerda también que "aunque la medicación mediante colirios tiene un bajo riesgo para el feto, su administración debe ser valorada por un especialista".

Asimismo, la hinchazón de las extremidades es una molestia habitual en las embarazadas que se debe tanto a la retención de líquidos como al incremento del volumen sanguíneo y al cambio en las propiedades de éste durante los meses de gestación. Si junto a la hinchazón e inflamación de las extremidades se dan dolores de cabeza frecuentes y visión borrosa o vértigo, es necesario comunicarlo al ginecólogo y al oftalmólogo para controlar el estado de la tención ocular y evitar que la hipertensión pueda provocar la aparición de complicaciones clínicas.

ESTIMULACIÓN INFANTIL

La estimulación temprana es un tema recurrente en la lista de correo, por lo que os hacemos llegar este artículo que nos cuenta qué es y qué objetivos persigue.

AUTOR:

Instituto Profesional de Estudios de la Salud (www.centroips.com)

Los niños en edad temprana precisan de un aprendizaje constante para adquirir nuevas habilidades o perfeccionar las que ya poseen y así obtener un mejor desenvolvimiento en el ambiente donde se desarrollan.

La estimulación temprana es un grupo de técnicas educativas especiales empleadas en niños entre el nacimiento y los seis años de vida para el desarrollo de sus capacidades y habilidades en la primera infancia. Trata de corregir trastornos reales o potenciales en su desarrollo, o estimular capacidades compensadoras.

Busca estimular al niño y motivarle en su desarrollo y aprendizaje; el objetivo no es desarrollar pequeños genios o niños precoces, sino formar las bases para la adquisición de futuros aprendizajes.

Los niños se encuentran desmotivados y no muestran ningún tipo de interés por el aprendizaje cuando realizan tareas no adecuadas con su nivel de desarrollo cognoscitivo o en aquellas en las que fracase. Cuando se les fuerza para que aprendan algo, los niños se estresan y pueden presentar trastornos psicológicos y/o neurológicos que

repercuten negativamente en su desarrollo y en su aprendizaje.

De ahí la importancia de la estimulación. Estimular implica impulsar y propiciar el aprendizaje. Jamás se deberá forzar al niño a que haga alguna actividad para la que no esté preparado ni suficientemente estimulado.

Objetivos

A la hora de diseñar programas de estimulación específicos para cada niño deben tenerse en cuenta sus necesidades, sus capacidades y sus propias circunstancias en todos los ámbitos: emocional, familiar, escolar, etc.

Durante la etapa infantil se perfeccionan su psicomotricidad y todos los órganos de los sentidos, en especial, los relacionados con la percepción visual y auditiva del niño, esto le permitirá reconocer y diferenciar colores, formas y sonidos.

El programa de estimulación es uno de los principales métodos para desarrollar las capacidades intelectuales del niño en sus principales áreas:

- **Afectiva**: reforzará el vínculo emocional, por ejemplo, en el caso de los bebés a través de masajes y estímulos sensoriales, entre padres e hijo.

- **Cognitiva**: permitirá al niño comprender, relacionar, adaptarse a nuevas situaciones, haciendo uso del pensamiento. El niño aprenderá a razonar, poner atención, seguir instrucciones y reaccionar de forma rápida ante diversas situaciones.

- **Motriz**: está relacionada con la habilidad para moverse y desplazarse, permitiendo al niño tomar contacto con el mundo. En este punto se fomenta el desarrollo del control corporal y el equilibrio. Se busca que en cada nivel el niño pueda llegar al objetivo esperado de manera adecuada y sin forzar su cuerpo, pudiendo él mismo realizar las actividades que le corresponden por su edad. También comprende la coordinación entre lo que se ve y lo que se toca, lo que lo hace capaz de tomar los objetos con los dedos, pintar, dibujar, etc. Para desarrollar esta área es necesario dejar al niño tocar, manipular e incluso llevarse a la boca lo que ve, permitir que explore pero sin dejar de establecer límites frente a posibles riesgos.

- **Visual**: estimulará su curiosidad y adquirirá información que, con el tiempo, relacionará entre sí.

- **Lingüística**: busca fomentar su capacidad de reconocer palabras y entender lo que significan, conseguir una compresión verbal y el desarrollo del lenguaje expresivo.

Estimular implica impulsar y propiciar el aprendizaje, no se debe forzar al niño

- **Auditiva**: favorecerá su percepción y decodificación del lenguaje musical y de los sonidos, ritmos, etc.

- **Capacidad lógica-matemática**: le ayudará a conocer y distinguir entre cifra (símbolo) y número (cantidad real), y comprender las operaciones matemáticas básicas.

El juego en la temprana edad

Un programa de estimulación se organiza en cortas sesiones diarias en las que se proyectan unidades de información que se pueden presentar de muchas formas: como imágenes, palabras, sonidos, etc. Estos pequeños estímulos le ayudarán a potenciar las áreas básicas del cerebro además de ejercitar su memoria, ampliar el lenguaje y establecer relaciones entre diferentes conceptos.

El juego es una herramienta muy efectiva de estimulación para los niños. A través del juego, los padres pueden observar el comportamiento de su hijo y conocer sus necesidades, deseos, gustos, e inquietudes. El juego les permite construir y vivir experiencias que contribuyen al desarrollo de su personalidad y autoestima. Para ello las actividades deben ser divertidas y adecuadas a la edad del niño.

El juego es una herramienta muy efectiva de estimulación para los niños.

EJEMPLOS DE JUEGOS DE ESTIMULACIÓN INFANTIL

EDAD	JUEGO
0-6 meses	Durante los primeros meses, los niños juegan con su propio cuerpo, juntan las manos, se toman los pies, chupan objetos. Necesitan juguetes que los ayuden a descubrir su cuerpo y a distinguir diferentes texturas, formas y colores.
6-12 meses	Sus juguetes favoritos son aquellos que les permiten llenar y vaciar, tapar y destapar, entre otros. Coloque varios objetos en un recipiente relativamente cerca, para que el bebé gatee hasta alcanzarlos, él podrá sacar, manipular, pasar de una mano a la otra, devolverlo al recipiente, etc.
1-3 años	Manifiestan su interés por los materiales que manipulan y que les sirven para construir, lo que les permite desarrollar su capacidad creadora. Las construcciones son un juguete ideal para esta edad. También jugar a pillar, al escondite o a reconocer las partes del cuerpo son muy educativos.
3-6 años	Juegos de movimientos, especialmente los de persecución y los de ficción y de imitación. En esta etapa el niño cada vez que logra una experiencia con éxito, va sintiéndose más capaz de hacer cosas adquiriendo mayor autonomía. Es muy importante que se estimule siempre sus logros y se le felicite por lo que ha conseguido.

ARRRGGGG MI HIJO/A TIENE PIOJOS!!!!!!

Los piojos son todavía un tema tabú para mucha gente, pero hay que tener claro que cogerlos no tiene que ver con la higiene, y que ante todo tenemos que estar preparados para quitarlos. Una mamá de mellizas nos lo cuenta.

AUTORA:
Beatriz Mozota,
socia de Amapamu

A todos nos ha pasado o nos puede pasar, en realidad no podemos hacer nada pues no depende de si la cabeza está limpia o sucia o si tenemos el pelo largo o corto. Es un auténtico fastidio y la lotería de cogerlos aumenta si el niño/a es más pequeño. No hay que avergonzarse ni esconderlo, si el enemigo ha ganado la cabeza de tu hijo/a sólo hay una opción, COMBATIRLO Y QUITARLO, porque los piojos **NO SE VAN SÓLOS, HAY QUE QUITARLOS**.

Si ponemos "piojos" en google tendremos un montón de artículos y recomendaciones muy útiles y no estaría de más que echáramos un vistazo. Tras numerosas y penosas experiencias podríamos resumir algunos truquillos y consejos que pueden ayudar o complementar la numerosa información de internet.

1º avisar al cole para evitar la propagación; no olvidemos que los niños tienen hermanos y esos hermanos van a otras clases con niños que… también tienen hermanos, primos, amigos, padres y… familia.

2º comprar un producto específico en la farmacia o preguntar al pediatra. El más común está compuesto por permentrina (insecticida que repele insectos) y tiene diversas presentaciones. Las más recomendables son aquellas que aplicamos al niño/a y dejamos actuar durante varias horas (por la noche), retirando posteriormente y lavando el pelo con un champú normal. A mí me funcionó un producto llamado "Neositrin en spray", es otro producto distinto a la permentrina

que ahoga el piojo. Para cualquier producto que escojamos debemos seguir sus instrucciones.

3º pasar la liendrera TODOS LOS DÍAS. Por muy bueno que sea el champú/producto SIEMPRE QUEDAN LIENDRES (huevos). Es muy muy triste, penoso y por qué no aburrido pero hay que quitarlas una a una; bien cogiendo pelo a pelo o cortando pelito a pelito infectado. Por mucho que pensemos que es imposible y muy aburrido si no lo hacemos el proceso empieza de nuevo con una sola liendre que dejemos… en una semana nace un nuevo piojo y… volvemos a empezar. No sólo nuestro niño, también el amigo de al lado, su hermana, su prima, su madre, su abuela, su tía y su vecina (que va a otro colegio distinto, qué horror!!!!).

4º cuando hayamos acabado el tratamiento y no veamos piojos podemos usar vinagre después de lavar la cabeza con champú normal mezclándolo con agua calentita en un bote de plástico y echándolo en el último aclarado. También es útil una esencia que se compra en herboristerías, "aceite de árbol de té" (vale unos 8 euros). Esta esencia se puede añadir en la mano, mezclando unas gotitas con el champú que vayamos a echarle al niño/a. También podemos poner unas gotas directamente en la cabeza del niño/a cuando vayamos a peinarlo/a. La esencia en cuestión tiene un olor muy fuerte… quizás por eso haya suerte y el piojo se asuste y se vaya.

5º las niñas en general es mejor que vayan con el pelo recogido en coletas o trenzas. Y podríamos explicarles que no se cambien gorros, accesorios, etc. ¡Algo difícil según la edad!

6º hay un peine eléctrico a pilas que emite pequeñísimas descargas y que se supone mata a cada parásito según se lo va encontrando en el cepillado (lo venden en centros comerciales). Con los pelos largos o con mucho volumen hay que tener cuidado pues puede dar algún que otro tirón.

7º deberíamos lavar la ropa de cama (sobre todo almohadones), toallas, gorros, etc. A una temperatura elevada porque las liendres pueden sobrevivir. No olvidar las sillitas del coche pues ahí los llevamos todos los días y pueden ser un foco importante de liendres y piojos. Los cepillos, gomas de pelo y utensilios podemos dejarlos a remojo con amoníaco. Los que no se puedan lavar (incluyendo peluches y demás) podemos meterlos en bolsas herméticas durante unos días (si no tiene oxígeno el piojo se ahogará). También podemos pasar el aspirador por moquetas o alfombras.

8º otros consejos serían: no utilizar secador después del producto para piojos pues en algunos casos tienen productos inflamables y además reducimos su eficacia. No utilizar más de tres veces seguidas el mismo producto anti-piojos, no todos los productos funcionan igual para distintas personas.

Lo malo es que no hay nada 100% eficaz y seguro para evitar cogerlos pero sí hay una cosa segura… si no ponemos empeño en ello podemos estar con el enemigo en la cabeza todo el curso y encima ser responsables del contagio al resto de niños y familiares – amigos. Es un esfuerzo enorme y todos disponemos de poco tiempo, por favor no hagamos de nuestro problema un problema general. No olvidemos que lo peor es que nuestro hijo/a puede estar sufriendo los picores bien una semana bien TODO el curso, y solo depende de nosotros: sus padres.

Debemos tener claro que si nuestro hijo/a sigue teniendo piojos tras haberle tratado la cabeza SOLO HAY TRES MOTIVOS:

A. Han quedado liendres tras el tratamiento.

B. El niño sigue estando expuesto a personas que tienen piojos.

C. El tratamiento aplicado no es eficaz.

Seguro que todos los que han pasado por la experiencia podrían añadir algo y los que no la han pasado todavía tienen sus dudas o no saben cómo son, por favor a estos últimos que pregunten sin vergüenza … a todos nos ha pasado y seguro que todos queremos que no nos vuelva a pasar. ÁNIMO, MUCHA PACIENCIA, PERSEVERANCIA, RESPONSABILIDAD y que cada uno tome lo que más se ajuste a sus gustos, situación y caso concreto.

Deberíamos lavar la ropa de cama, toallas, gorros…

CELOS ENTRE HERMANOS

Los celos entre hermanos son algo totalmente normal, que debemos aprender a tratar. En el caso de los gemelos, puede complicarse y debemos intentar en todo momento hacer que cada niño se sienta único.

AUTORA:
Victoria Martín,
Directora Técnica del Instituto Madrileño de Formación y Estudios Familiares (I.M.F.E.F.)

La palabra celos proviene del griego "tzelos", que significa envidia, resentimiento hacia aquel a quien se percibe como rival.

Pero los celos son una emoción en la que además de envidia podemos encontrar otros sentimientos como ansiedad, enfado y tristeza; la ansiedad se produce por el temor de perder el cariño de la persona amada, o de que ésta prefiera a otra. El enfado suele dirigirse hacia la persona que crees que te ha dejado de querer, y la tristeza surge cuando sientes que has perdido lo que creías que era tuyo.

Los celos se pueden dar a lo largo de toda la vida, pero las causas son distintas en función de la etapa evolutiva en que se encuentren los niños.

En la primera infancia, los celos van a estar relacionados con la necesidad de conseguir una seguridad afectiva, lo que se llama un "apego seguro", que consiste en sentirse único y especial para alguien; para los niños ese alguien es uno o ambos progenitores. Esta necesidad de sentirse querido de forma especial, va a existir siempre (a todos nos gusta sentirnos especiales para alguien), pero es durante la primera infancia, sobre todo los primeros tres años, cuando el niño más lo necesita.

También en esta etapa surgirán celos como consecuencia del egocentrismo en que el niño se halla inmerso y que le hace sentirse el centro del universo. La frase típica que se repite constantemente es "esto es mío", que le hace difícil reconocer a un "otro" con sus mismas necesidades.

Los celos entre hermanos son algo normal, consecuencia de la rivalidad que se establece entre ellos. En un principio, como hemos dicho, el niño quiere todo el afecto para él y no quiere compartirlo con nadie. Cuando el niño que está acos-

En la primera infancia, los celos van a estar relacionados con la necesidad de conseguir una seguridad afectiva, lo que se llama un "apego seguro".

tumbrado a ser "el rey de la casa" ve que aparece un nuevo miembro de la familia distinto a él con quien tiene que compartir el afecto de sus padres, se siente "destronado", su seguridad afectiva empieza a tambalearse, el niño sufre, y suele manifestar conductas inadecuadas, con el fin de llamar la atención de sus padres.

Más adelante, a partir de la segunda infancia, los celos van a estar más relacionados con la necesidad propia de esta etapa que consiste en sentirse aprobados y valorados por sus padres, por lo que debemos estar muy atentos a no establecer comparaciones entre los hermanos, potenciando las capacidades propias de cada hijo en función de su edad y su carácter personal, siendo muy conscientes de la singularidad de cada uno, evitando la "creencia errónea" de que debemos querer y tratar a todos los hijos por igual.

Si bien hemos dicho que los celos entre hermanos son "normales", no debemos olvidar que son una emoción muy dolorosa para quien la padece, por lo que no hay que obviarlos ni potenciarlos.

¿Cómo detectarlos?

Hay conductas que nos pueden poner sobre alerta de la existencia de los mismos, a saber:

- Conductas que pueden ser de tipo "regresivo"; como volver a hacerse pis, querer de nuevo el biberón o el chupete cuando ya no lo usaban.

- Cambios en el lenguaje: habla infantil imitando el lenguaje del pequeño, repetición de palabras y frases, tartamudeo, etc.

- Sueño irregular: quiere irse a la cama de los padres, o que sus padres vengan a la suya, no quieren separarse de los adultos, insomnio, terrores nocturnos, etc.

- Signos de infelicidad: lloro frecuente y sin motivo, tristeza, preguntas relativas a si se le quiere o no.

- Cambios en el estado de ánimo: de quietud a intranquilidad, de alegría a tristeza, de actividad a inactividad.

- Negativismo: responde con un NO a propuestas que antes aceptaba, a veces sin escuchar lo que se le expone y/o pide.

- Conductas desafiantes hacia los padres, profesores, menosprecio a compañeros, se aíslan socialmente, muestran pruebas de efecto exageradas, etc.

- En casos extremos pueden aparecer manifestaciones orgánicas: vómitos, mareos, anorexia, etc.

Reglas básicas para combatirlos

1. Nunca ignores los celos.

2. Ignora las conductas inadecuadas en el momento en que se están produciendo, pero incrementa el afecto y la atención cuando estas no se den.

3. Nunca compares a tus hijos, ni entre ellos, ni con otros.

4. Nunca pretendas igualarles, ni en las comidas, ni en lo que les compres, ni en el trato, etc. Los hijos deben ser conscientes de que son diferentes entre ellos, y por ello son únicos para ti.

5. Busca la forma de que cada hijo "disfrute" de forma individualizada de la atención de sus progenitores.

6. Los mayores deben obtener algunas ventajas por serlo. Ir mas tarde a la cama, poder elegir su ropa, etc. Debes hacerle consciente de que esas ventajas las tiene por ser mayor. Y a los pequeños que cuando crezcan las tendrán también.

Celos entre hermanos

A partir de la segunda infancia, los celos van a estar más relacionados con la necesidad propia de esta etapa que consiste en sentirse aprobados y valorados

Hemos dicho que los celos se producen por la necesidad de sentirse queridos, aceptados y valorados como "únicos" para los padres. Si esto resulta difícil para los hermanos de diferentes edades, lo es aún más en el caso de los hijos nacidos de partos múltiples, ya que desde el primer día de su vida, no solo tienen que compartir la atención de sus padres, sino que además tienen que competir con un hermano o hermanos de la misma edad (no es lo mismo ser más bajo que tu hermano mayor, que ser más bajo que tu hermano gemelo).

Ya desde antes de nacer los "múltiples", luchan en el útero materno por el mejor sitio: se empujan, se dan pataditas, aunque también se acurrucan el uno contra el otro, concilian el sueño al mismo tiempo, y chupan del dedo de su hermanito. Esta relación "amor-odio" durará toda la vida.

Cuando nacen los bebés en cuanto se dan cuenta por ejemplo (en torno a los tres meses), que la madre coge a uno en brazos, el otro rompe a llorar, señal de que también quiere que le cojan. Estas luchas por el regazo materno suelen disminuir hacia los tres años, pero luego vendrán otras relacionadas con sus capacidades como "el dibuja mejor que yo", y más tarde por temas como quién se ducha primero, quién usa el ordenador, etc.

Los celos relativos a las capacidades, se suelen dar más entre los mellizos que entre los gemelos, ya que estos últimos suelen tener un desarrollo más a la par que los primeros.

Pautas para combatir los celos entre gemelos

1. Presta atención especial al niño celoso, aunque si notas que el otro se resiente, trata de equilibrar.

2. Elogia sus cualidades y sus logros; los elogios elevan su autoestima.

3. En la medida de lo posible, emprende actividades con cada hijo por separado, esto les ayuda a sentirse "únicos" en algún momento.

4. A partir de los 3 años puedes introducir el sistema "un día cada uno" (Hoy eres el primero al que doy el beso de buenas noches, o el primero en ducharse, o el primero en usar el ordenador).

5. Potencia aquello que hacen mejor cada uno de ellos, sin compararles con el otro.

6. Si ellos se comparan y se critican mutuamente, anímales a que formen un equipo donde el uno ayude al otro en vez de competir.

7. Lee cuentos y habla con ellos abiertamente de los celos, ayudándoles a que reconozcan sus propias emociones.

8. Respeta sus hobbies, e intenta que cada uno pueda desarrollar los suyos.

9. **NUNCA** le regañes por estar celoso e intenta ponerte en su lugar.

10. Demuéstrele que aunque parezca idéntico a su hermano, para ti es **UNICO**.

DISERTACIÓN DE UNA MADRE...

VISTO EN LA LISTA

AUTORA:
Cristina Barragán,
socia de Amapamu

Y llega Septiembre… para mí un nuevo año. Soy de las que empieza el año dos veces: en Enero y en Septiembre, con el nuevo curso. Y lo empiezo con la misma estrategia cargada de buenos propósitos: "voy a hacer ejercicio, voy a cuidar mi alimentación, voy a intentar vivir más y mejor, a disfrutar de los míos, a guardarme una parcelita para mí, voy a ser mejor persona, y sobre todo, voy a ser una mejor madre…".

Y ahí es donde entro al trapo yo solita y conmigo misma. Porque oye, lo de la alimentación y el ejercicio, está bien, te hace sentir mejor contigo misma, pero todos sabemos lo poco que se aguanta sobre sí mismo ese proyecto… ¿o no? Y huellas, huellas, sólo se dejan notar en la talla del pantalón (que no digo que sea poco, pero…).

Lo que me deja a mí más tocada es lo de convertirme en mejor madre, sin llegar a la noche sintiéndome vacía por dentro y sin fuerzas día tras día… Oye, que una empieza diciendo "Este año, lo voy a conseguir. El año pasado fue duro porque:

- Fue el primero
- Empezaban en la guarde
- Comenzaron a andar
- Estaban con los "terribles-dos-años"
- Empezaron el cole de los mayores
- Volvían cansados del cole
- Llegó un nuevo hermano
- Comenzaron la primaria
- Las matemáticas fueron duras
- Uffffffffffffffff… tercero de primaria…"

No sigo porque me he quedado en ese año… Y no digo que haya pasado personal y exactamente por todas las etapas mencionadas, pero seguro que cualquiera puede acoplarse a alguna…

El caso es que empiezas con toda una serie de buenos propósitos para ser una mejor madre. Decides hablar más con tus hijos, conocerles más y mejor. Pasar más tiempo con ellos. Entender que para ellos la vida, en su estilo, también es dura y lo más importante: decides tener más paciencia. Definir nuevos límites, derechos y obligaciones, no muchos, pero los suficientes para establecer un marco en el que moverte. Y sobre todo hablar, no gritar. Hablar y hacerte entender… a la primera. Sin tener que esperar dos horas, sin repetir veinte veces que apaguen la tele, se vistan, hagan su cama, sus deberes o pongan la mesa…

Y digo yo (espera que ya estoy hiperventilando y perdiendo la paciencia y no me he puesto a ello…) ¿Quién sabe cómo narices se hace eso? ¿Dónde se compran los sacos de paciencia necesarios para eso? Dicen que en el rastro hay de todo, pero los tiempos han cambiado… ¿quizás en eBay? ¿El problema es mío (no valgo para esto) o de ellos (el despiste les puede)?

Lo malo de plantearse una meta de este tipo (no pienso perder la paciencia, no pienso gritar para hacerme entender, ellos tienen que hacerlo porque yo lo digo, soy su madre y sé más que ellos sobre lo que les conviene…), es que por muy buenas intenciones que tengas, sabes que está abocada al fracaso… y no porque no pongas toda la carne en el asador… es porque esa carne termina tan quemada como tú… porque a veces no es el estrés que te generas a ti misma dando una voz… es el que se genera a base de morderte la lengua y decir toda contenida por decimocuarta vez "cariño, has olvidado recoger tus zapatos que siguen tirados en medio del salón desde que llegaste del cole y vamos a cenar…" (la madre que te parió…!!!), eso sí, sonriendo y de buen rollo…

Lo peor de todo esto es que a sabiendas, te generas unas expectativas tan idílicas que no siempre son alcanzables y cuando éstas fallan y tú has vuelto a perder la paciencia, acabas metiéndote en la cama sintiéndote culpable, pensando que eres una mala madre, que seguro que les estás generando traumas e inseguridades personales… y que esto tiene que cambiar. "Mañana… Mañana empiezo... Voy a hacerlo mejor… infinitamente mejor… no pienso perder la paciencia… no voy a dar ni una voz…mañana... voy a ser la mejor madre del mundo…".

Pasatiempos

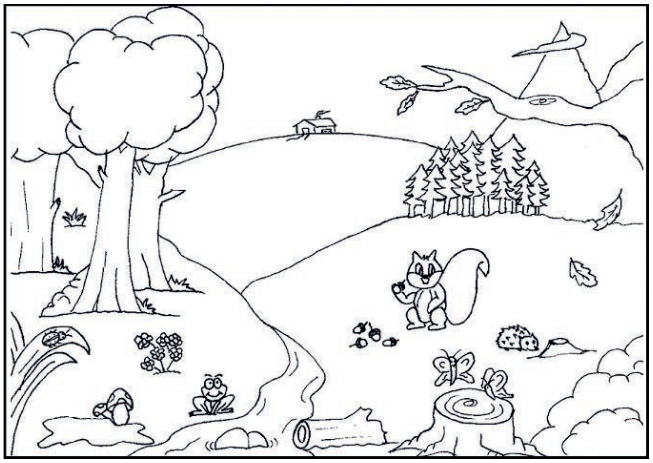
SOPA DE LETRAS

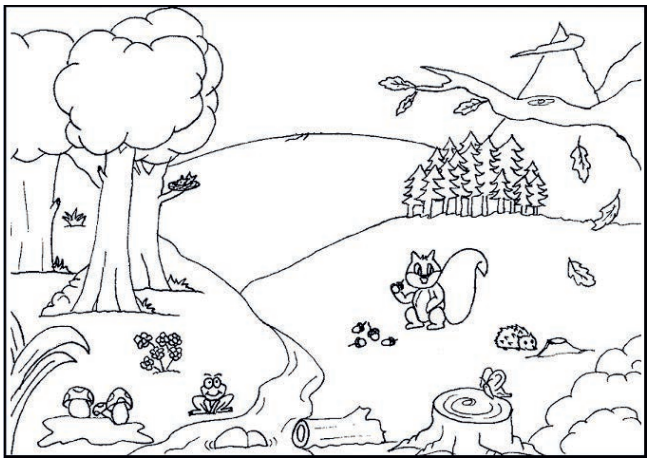
A	C	R	F	V	J	M	M	E
C	A	L	A	B	A	Z	A	D
O	S	E	T	A	S	O	R	U
L	T	I	N	M	I	Y	B	E
I	A	V	I	E	N	T	O	N
W	Ñ	H	B	E	U	L	L	D
E	A	B	O	S	Q	U	E	E
R	I	T	Y	J	H	I	S	R
L	L	U	V	I	A	X	B	V

Encuentra las siguientes palabras:

CASTAÑA
HOJA
VIENTO
ÁRBOLES
SETAS
CALABAZA
LLUVIA
DUENDE
BOSQUE

ENCUENTRA LAS 6 DIFERENCIAS

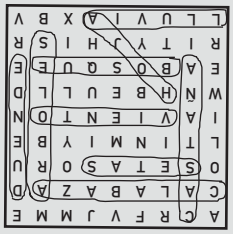




SUDOKU

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

Soluciones



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

AUTORA: Carmen Sotos

Recetas de cocina

Minicroissants

INGREDIENTES:

- 1 plancha de hojaldre (preferentemente redonda)
- 150 gr. de jamón serrano picadito
- 150 gr. de queso rallado o en taquitos (tipo manchego)

PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno según las instrucciones del hojaldre (normalmente a 200º).

2. Extender la masa de hojaldre procurando no estirarla demasiado. Cortarla en triángulos como si fuera una pizza (salen 16 triángulos pequeños, u 8 grandes).
3. Poner una pequeña cantidad de jamón y de queso en la parte ancha de cada triángulo, e ir enrollando. Torcer un poquito al final las "patitas" del croissant. Poner en una bandeja forrada de papel de hornear.
4. Pincelar con huevo batido.
5. Hornear unos 25 minutos, hasta que se vea que está dorado.

TRUCOS:

Está mejor de un día para otro.

Si vas con prisas se puede batir con batidora (aunque es mejor la textura rompiendo con el tenedor).

Huesitos

INGREDIENTES:

- 1 bote de crema de cacao (nutella o nocilla)
- 1 paquete de obleas de corte de helado
- 1 tableta de chocolate de postres

PREPARACIÓN:

1. Calentar 5-6 segundos la crema de cacao en el microondas para que ablande un poquito, con cuidado para que no se queme.
2. Untar con una cucharita una oblea, cubrir con otra oblea, volver a echar una cucharita de crema, y repetir la operación formando unas 4-5 capas.
3. Repetir hasta terminar las obleas. Tapar con film, y enfriar en el frigorífico unas 2 horas.
4. Cortar las obleas en unas 3 barritas simulando los huesitos.
5. En un cuenco derretir la tableta de chocolate postres, a intervalos de 5 segundos y removiendo cada vez, hasta que esté fundido.
6. Con cuidado, bañar las barritas en el chocolate fundido. Dejar enfriar en papel de horno.

TRUCOS:

TARTA PEZ: En lugar de obleas de corte de helado, se pueden utilizar obleas redondas, y se forma una tarta de forma sencilla. Se necesitarán 2 paquetes de obleas, y si son de las obleas grandes, otro bote de nutella. Se forma como se ha explicado anteriormente. Una vez formada, cortamos el triángulo que forma la boca, y lo ponemos de cola.

Bañamos con el chocolate de postres fundido, y con cuidado ponemos los lacasitos como si fueran escamas.

Pollo a la cerveza

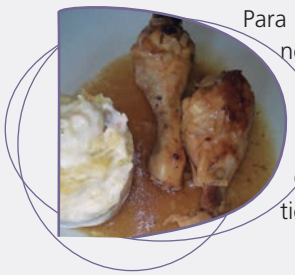
INGREDIENTES:

- 1 kg. de muslos de pollo o un pollo troceado
- 1 sobre de sopa de cebolla
- 1 lata de cerveza

PREPARACIÓN:

1. Lavar el pollo, eliminar las plumitas, y si se desea, quitar las pieles para eliminar grasa del plato.
2. Precalentar el horno a 180º. Poner el pollo en una fuente de horno.
3. Mezclar el sobre de sopa de cebolla con la lata de cerveza, y echarlo encima del pollo, que quede todo bien bañado.
4. Poner en el horno unos 40-50 minutos. Ir bañando con la salsa, y moviendo el pollo para que se haga por igual, hasta que esté todo dorado.

TRUCOS:



Para que quede muy tierno, hornear a fuego medio-bajo (150º-160º) durante una hora, y al final unos 15-20 minutos a 180º.

Cada horno es un mundo, los tiempos son orientativos.

Patatas con bacon gratinadas

INGREDIENTES:

- ½ kg de patatas
- 3 puerros
- 150 gr. bacon en trocitos
- 150 queso rallado
- 250 gr. leche
- 25 gr. de mantequilla
- 1 cucharada de harina
- Nuez moscada
- Aceite
- Sal, pimienta

PREPARACIÓN:

1. Cocer las patatas con su piel hasta que estén bien tiernas. Dejar enfriar un poco, pelar y trocear en trocitos pequeños.
2. Limpiar los puerros y picar finamente. Sofreir en 4 cucharadas de aceite hasta que esté bien pochado. Se añaden las patatas troceadas y se da una vuelta mezclando bien en la sartén. Añadir sal y pimienta, y disponer en una fuente de horno.
3. Elaboramos la bechamel, calentando en una cazuela la mantequilla junto al bacon, y cuando esté caliente, se añade la cucharada de harina. Remover para que se tueste bien la harina, e ir incorporando la leche poquito a poco removiendo constantemente.
4. Añadir la bechamel a la fuente con las patatas, y cubrir con queso rallado.
5. Hornear a 180º 15 minutos, y gratinar 2-3 minutos.

Receta inspirada en el blog www.asopaipas.com.

AUTORA: Lola López

CONTRATE SU SEGURO DE SALUD CON ADESLAS

ADESLAS, compañía lider en seguros de salud en España, con las más amplias coberturas, le ofrece las siguientes condiciones:

Oferta Especial de Adeslas para Asociados y Familiares de AMAPAMU que contraten una nueva Póliza de Salud

Poliza Pyme Completa con inclusión Dental sin ningún tipo de copago, sin períodos de carencia para asegurados que vengan de otra compañía

Precios para pólizas de + de 3 asegurados

De 0 a 44 años	***45'20€***
De 45 a 54 años	***47'50€***
De 55 a 64 años	***67'60€***

Adeslas tiene una promoción por la que devuelve 3 mensualidades del importe de la prima abonada, 2 mensualidades en el cuarto mes desde el inicio de la póliza y 1 en Enero de 2015.
Si prorrateamos los 2 meses del 2014, los precios del año 2014 quedarían en:

Precios para pólizas de + de 3 asegurados

De 0 a 44 años	***37'66€***
De 45 a 54 años	***39'58€***
De 55 a 64 años	***56'33€***

10% dto. como mínimo

en Seguro de Hogar, Comercio, Decesos, Accidentes y Vehículos.

INFORMACIÓN Y CONTRATACIÓN EN:

Manuel Mancebo e Isabel Mancebo
(Agentes Exclusivos de Adeslas)

ManceboI@Agente.Segurcaixaadeslas.es
ManceboM@Agente.Segurcaixaadeslas.es

Telf.: 91 313 36 61 / 655 750 009 / 635 473 168