múltiples

amapamu

Revista trimestral de la Asociación Madrileña de Partos Múltiples - Número 44

AMAPAMU se va de vacaciones con los deberes hechos

La segunda campaña de libros de texto y la incorporación de una administrativa a Amapamu, lo más relevante del último trimestre

La natación y los niños

El duelo en los niños

La importancia de la comunicación familiar

VERANO 2014

sumario

3 Editorial

4 Asociación
Noticias Asociación

12 Entrevista
Cristina Barragán, veterana del grupo de Comunicación de Amapamu

14 Peques
La natación y los niños

17 Junior
El duelo en los niños

19 Papás
La importancia de la comunicación familiar

22 Pasatiempos

23 Recetas de cocina

Casa de las Asociaciones. C/ Cácerers, 18.
Despacho 104. 28100 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: 3.000 ejemplares.

Esta edición ha sido elaborada con la mayor atención posible; no obstante, la Asociación no se hace responsable de posibles errores en el texto, ni de las opiniones expresadas por las personas que colaboran.

¡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,

A pesar del verano y de la llegada, para muchos, de las vacaciones, en Amapamu seguimos trabajando. Los últimos han sido unos meses muy intensos, en los que hemos conseguido materializar algunos de los objetivos que nos planteábamos en la última Asamblea.

Amapamu ha dado el primer paso hacia una gestión profesionalizada de la Asociación mediante la contratación de una administrativa que apoyará al equipo de voluntarios en el día a día de nuestra Asociación. El proceso de selección ha sido largo y laborioso porque hemos puesto todo nuestro empeño para que fuera totalmente objetivo y justo con los candidatos. Con este fin, el proceso se ha dividido en diferentes fases, coordinadas cada una de ellas por diferentes voluntarios que han sido los responsables de la selección previa de las candidaturas. Los finalistas llegaron a las entrevistas finales con la Junta Directiva tras pasar por esos filtros previos que garantizan la máxima objetividad. Hemos tenido la suerte de contar, en todo el proceso, con el asesoramiento y la implicación de profesionales de la selección del máximo nivel, todos ellos padres de múltiples, voluntarios y socios de Amapamu, cuyo nombre mantendremos en el anonimato porque así nos lo han pedido expresamente, pero a los que queremos agradecer las horas y el cariño dedicado al proyecto y que han contribuido al buen fin del mismo.

Igualmente, queremos desearle el mayor de los éxitos profesionales a Silvia, socia y madre de gemelas que ha sido la persona seleccionada para ocupar este puesto. Estamos seguros de que, contando con su entusiasmo, su implicación y sus ganas de trabajar por los fines asociativos que nos unen, Amapamu afrontará con mayor seguridad los retos que se nos planteen en el futuro.

Desde la Junta Directiva, nos sentimos especialmente orgullosos de todo este proceso, no solo porque es importante para Amapamu asegurar las tareas administrativas, mediante la profesionalización de las mismas, sino porque hemos contribuido a crear un puesto de trabajo estable, desde la seguridad que nos proporciona la excelente gestión de los recursos internos que se ha llevado a cabo en los últimos años.

Los voluntarios de Amapamu están especialmente ocupados durante este mes de julio, al juntarse los pedidos dobles de alimentación y pañales, con la campaña de libros de texto y la preparación de las próximas actividades. Como sabéis en septiembre nuestra Asociación celebrará su 15º Aniversario y estamos inmersos en los preparativos para poder festejarlo como la ocasión merece.

Todo esto requiere un extra de entusiasmo, compromiso, energía e ilusión por parte del incombustible equipo de voluntarios de Amapamu; madres y padres de múltiples, como vosotros a los que tanto tenemos que agradecer. ¡Animaos a participar con nosotros! Hay muchas cosas que hacer y pocos voluntarios implicados. No lo dudéis y escribid a voluntarios@amapamu.org , desde dentro aún se disfruta más de todo el fascinante mundo de los múltiples.

Un abrazo,

Lucila Menéndez

Campaña de Libros de Texto 2014

En estos días, los voluntarios de Amapamu están inmersos en Campaña de Libros de Texto 2014, tras el gran éxito que tuvo la iniciativa el año pasado. Este año se han conseguido nuevos beneficios, como el que recibamos los libros directamente en nuestros domicilios. Se han negociado los mejores precios posibles con los proveedores y, dada la regulación legal del precio de algunos libros, Amapamu ofrece como beneficio a sus asociados una subvención sobre los mismos, por lo que os recordamos que el servicio es exclusivo para socios. Además, los responsables de Nuevas Tecnologías han simplificado aún más el proceso de petición de libros para que todo sea más rápido, se ha suprimido la fase de solicitud de presupuesto, etc.

Aunque el primer plazo de solicitud finaliza el 20 de julio, se abrirá un nuevo periodo para aquellas familias que no dispusieran de los listados de libros en fecha. Para usar este servicio, solo hay que entrar en la web de Amapamu www.amapamu.org con el usuario y contraseña, y acceder a la sección Pedido LIBROS.

Sin duda, una importante ayuda económica que esperamos os sea útil a las familias.

Para más información: libros@amapamu.org

Os presentamos a Silvia, la nueva administrativa de Amapamu

Amapamu cuenta ya con su primera trabajadora en plantilla, a media jornada, que dará soporte en labores de tipo administrativo además de encargarse de la atención al público y relación con los asociados fundamentalmente. Pues como sabéis, todas las labores hasta el momento han sido realizadas por voluntarios, sin ningún tipo de remuneración.

Silvia Gómez Pavón tiene 32 años y es socia de Amapamu y madre de dos preciosas niñas mellizas. Es Técnico Superior en Administración y Finanzas y cuenta con experiencia como administrativa en empresas como Accenture o Ferrovial.

Con esta contratación, Amapamu da un pequeño paso en la profesionalización de determinadas tareas que tan importantes son para asegurar el funcionamiento interno de nuestra Asociación. Y pretende también estar más cerca del asociado, pues Silvia dispondrá a partir de septiembre de un horario de atención al público en el que todos los asociados podrán acercarse hasta la sede de nuestra asociación, en Alcobendas, y recibir una atención totalmente personalizada.

Nos alegramos también que haya servido para ofrecer trabajo a una socia (seleccionada en el proceso de selección realizado y abierto preferentemente a socios de Amapamu).

El trabajo de Silvia, que ahora se encuentra en su periodo de formación, será muy importante de cara a los próximos meses, como refuerzo a las actividades que ya están en marcha (campaña de libros, pedidos de alimentación y productos infantiles…) así como a las previstas a la vuelta del verano, Fiesta 15 aniversario, mercadillos, campañas institucionales, etc.

Actividades

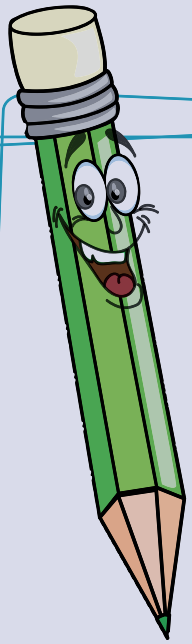
Durante el pasado trimestre, el Grupo de Promoción de la Salud ha estado muy activo. Estas son las actividades que se han llevado a cabo:

El 26 de abril tuvo lugar en Alcobendas un taller de "**Primeros auxilios pediátricos**" ofrecido por la Asociación Primeros Auxilios, impartido por **David Zaragoza**, donde se vieron procedimientos y técnicas de primeros auxilios que nos permitieran abordar una primera intervención ante un accidente infantil con menores de 1 a 8 años para minimizar las consecuencias.

En Mayo tuvo lugar en San Sebastián de los Reyes un taller de "**Defensa personal**" por parte de **EsVida**, empresa colaboradora con Amapamu, donde se pusieron en práctica distintas técnicas y tácticas sencillas tanto físicas como psicológicas para evitar un ataque o salir con el menor daño posible del mismo. Dicho taller fue impartido por **Francisco Martínez Fuentes**.

También en Mayo se impartió un taller de la mano de **Consuelo Santamaría** enfocado en el **Duelo** por la pérdida de un ser querido por parte de los niños. Se vio cómo y qué hay que informar, quién, qué actitudes son normales en un niño en duelo y cuáles pueden implicar problemas, entre otros consejos útiles.

Recordad estar atentos a los boletines y a todas las noticias que publicamos en la web www.amapamu.org, porque la agenda a la vuelta del verano vendrá cargada de sorpresas. Nuestros voluntarios están preparando la Fiesta por el 15 Aniversario de Amapamu, un nuevo mercadillo en octubre y muchas más actividades. Además, para todos los futuros papás y papás recientes: os invitamos especialmente a la Reunión de Bienvenida del próximo 20 de septiembre, en la Casa de las Asociaciones, sala 7, en Alcobendas, en horario de 11-13 h. ¡Feliz verano!



GANADORES CONCURSO DE RELATOS

Os presentamos los relatos ganadores del Concurso que se celebró con ocasión del Día del Libro, y cuyos premios fueron entregados el pasado mes de junio en la Casa de las Asociaciones.

PREMIOS JUNIOR

- **1er premio:** Rodrigo Gaya Menéndez - ¡Mi familia sí que es divertida!, 8 años
- **2º premio**: Jorge Gutierrez Garnacho - Mi familia sí que es divertida, 8 años
- **3º premio**: Merche Pazos Viera - Mi casa es una locura, 11 años

PREMIOS ADULTO

- **1er premio:** Virginia Martín-Manso Locura, locura
- **2º premio**: Amaya Uña Orejón - Mi casa es una locura
- **3º premio**: Isabel Alarcón García - Esta casa es una locura

A continuación publicamos los relatos ganadores en las tres categorías.

¡Mi familia sí que es divertida

Hola, me llamo Pepino Verduras y voy a presentar a mi divertida familia. Pepe Pepino, mi padre, es un payaso y hace malabares, tira tartas a la cara de otras personas y, lo que mejor sabe hacer es hacer reír a todos los niños.

Mi madre, Clotilde Vergüenza es una poetisa extraordinaria y escribe poemas como éste:

El Osito

Osito, osito que quiere comer,
miel dulce como el amanecer.
Osito, osito, ojalá fuera como tú,
tan pequeño y suave como un tu-tú.
Osito, osito que juega con un bicho,
salta, salta un poquito.
Osito, osito que juega con la miel,
pues ya ha encontrado su pincel.

Mi hermano Julio Garbanzo es un inventor e inventa cosas inútiles como melenas para leones, paraguas para caracoles... Bueno, lo único útil que inventó fue una especie de móviles para turistas.

Mis otras dos hermanas pequeñas: Ana Plátano y Juanita Zanahoria no paran de gritar y discutir entre ellas. Un día discutieron tanto que se pegaron, se hicieron dos brechas enormes en la cara, de lado a lado y tuvieron que ir a urgencias y, aun no se paran de pegar todo el día.

Ahora, falta presentarme a mí, bueno, no sé qué deciros ¡Ah, sí! Ya me acuerdo de una cosa, como yo llevo gafas en el colegio siempre me llamaban Pepino Gafotas hasta que decidí que me iba a quitar las gafas pero había un pequeño problema ¡No podía ver! Después de muchos meses, fue la final de fútbol y me tocaba ser el portero, pero mis compañeros decían que no íbamos a ganar, entonces, yo me puse las gafas y paré todos los tiros ¡y ganamos!

Rodrigo Gaya Menéndez

¡Mi familia sí que es divertida

Yo me llamo Jorge y era muy feliz en casa con mis padres, mi familia era muy divertida, hacíamos muchas cosas juntos, íbamos los 3 al parque, al cine, de compras, al campo, de excursión, ... hasta que un día mi mamá se fue al médico porque pensaba que iba a tener un bebe, pasaron los días y mi mamá se encontraba cada día más cansada y tuvo que ir al médico otra vez, cuando vinieron me dijeron que no iba a tener un bebe sino dos y yo me descoloque, aunque no entendía muy bien lo que iba a ser eso, no sabía lo que sería tener un hermano y menos dos, pero bueno.

Mi mama lloraba al principio pero luego se le pasó, se puso cada día más y más gorda, era normal tenía dos bebes dentro de su tripa, poco a poco fuimos preparando todo para cuando llegaran, cuando nos dijeron que iba a ser un niño y una niña, todos estábamos muy contentos, y preparamos cosas de dos colores rosa y azul, hasta que llegó el día en que iban a nacer mis hermanos mi mama se puso un poco malita antes y la tuvieron que llevar al hospital, estuvo allí muchos días y yo dormía en casa de mis abuelos, de mis tíos o con mi papa, la verdad es que me lo pasaba muy bien, porque todos estaban pendientes de mí.

Pero llegó el día en que nacieron mi hermano Álvaro y mi hermana Laura, cuando los vi me puse muy contento y ayudaba a mis padres todo lo que podía, porque daban mucho trabajo, y ya no teníamos tiempo de hacer cosas todos juntos, mi mama no paraba entre dar biberones y cambiar pañales, pero yo le ayudaba mucho y mis hermanos eran muy buenos y mi papa jugaba conmigo cuando ellos dormían.

Poco a poco fueron creciendo y yo los entretenía mucho y jugaba con ellos, pero ellos no me hacían mucho caso, cuando llegó su primer cumpleaños les regalaron muchas cosas y yo jugaba con sus juguetes nuevos, y cuando llegaron los míos ellos también me cogían mis cosas nuevas, nos lo pasamos bien juntos, cuando llego el verano nos fuimos a la playa con mis tíos que nos ayudaban con mis hermanos y la verdad es que todos en familia fue muy divertido.

Ya comenzaron a andar y casi no se caían y podía jugar más con ellos, ya daban menos trabajo a mis papas y podíamos hacer más cosas todos juntos, aunque no era como antes, poco a poco han ido creciendo empezaron la guardería y yo el cole y ya jugaban más conmigo, ahora ya tienen 3 años y yo casi 8, en su último cumpleaños les han regalado unas motos y echamos carreras con ellas, leemos cuentos, vamos al campo, de compras, de paseo, al parque, ya son mayores y mi familia sí que es divertida siempre tengo a alguien con quien jugar, y aunque también peleemos alguna vez, mis hermanos me hacen mucho de reír, son muy graciosos y estoy muy contento con ellos.

Qué felices somos todos juntos, lo pasamos fenomenal y ahora sí que puedo decir: ¡Mi Familia Sí Que Es Divertida!

Jorge Gutierrez Garnacho

¡Mi casa es una locura

Vivo con mi familia en un pueblecito en ninguna parte. El pueblo consiste en cuatro casas, un supermercado, una tienducha y poco más.

Mi papá se llama Rodolfo y mi madre Ruperta. Soy la más pequeña de mis diecisiete hermanos, que son muchos. Algunas de mis hermanas tienen nombres extraños: Brusilda, Calmara, Devisa, Amargualda.... ¿Os bastan? Supongo que sí. También acogemos en nuestra familia a dos perros, de raza Golden Retriever adultos. Pronto también acogeremos en nuestro seno un cachorro, pues la perra está preñada.

Mi casa: (casi mejor no hablar de ella, aunque voy a hablar igualmente) En realidad, mi casa está en el edificio que antes era el Ayuntamiento de Plumba, mi pueblo y que, desgraciadamente, tuvo que cerrar porque era muy pobre y, nosotros escogimos este lugar como residencia.

Por fuera es imponente, pero por dentro... hay estanterías, alacenas y armarios de miles de capacidades y formas por toda la casa. Y miles de objetos y prendas de ropa esperaban guardados y apretujados unos contra otros el momento en el que les sacáramos de allí.

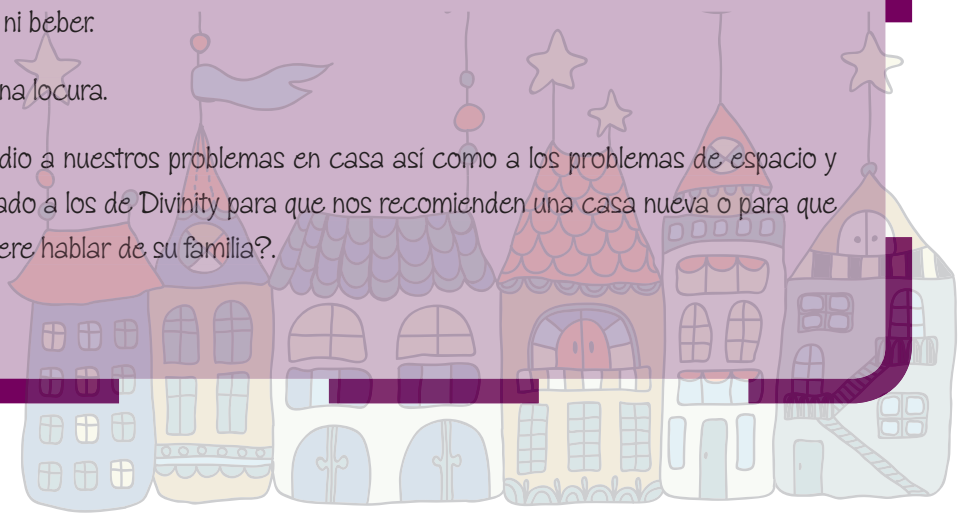
Al caer la noche, el suelo se cubría de colchones hinchables y de revoltijos de mantas que, como cada noche, había que desenrollar y distribuir antes de irse a dormir, a todos los presentes.

Mi familia no es muy atenta, quizás porque un día entre en el baño y se cerró la puerta, quedándome encerrada durante tres días. Imagínate a mis diecinueve congéneres haciendo cola delante de la puerta mientras que yo la aporreaba. Ja, ja, qué gracia. Salí de esa porque mi hermana Calmara oyó que alguien daba golpes y llamó al cerrajero. En cuanto salí del baño, corrí al frigorífico a devorar la comida y a echar unos tragos de aquarius porque llevaba tres días sin comer ni beber.

En pocas palabras: mi casa es una locura.

Mis padres quieren poner remedio a nuestros problemas en casa así como a los problemas de espacio y almacenamiento, así que han llamado a los de Divinity para que nos recomienden una casa nueva o para que nos la renueven. Ahora, ¿quién quiere hablar de su familia?.

Merche Pazos Viera



"Locura, Locura"

Esta es la historia genial, de una familia de locos,
de los que saben vivir y disfrutar como pocos.
Y aunque su pequeño hogar sea siempre una locura,
lo es todo para ellos, esta es su gran fortuna.

Por una lado los papas, los que dirigen el barco,
los que llevan el timón, los que avisan de los charcos.
Los que lo mismo preparan una estupenda fabada,
que juegan a un escondite o que planchan la colada.
Y luego están los "loquillos", los peques de esta mansión.
Tres chicos a cual más guapo, tres en concreto son.
Son Manu, Rodrigo y Pablo, madrileños de nacimiento,
y asturianos de corazón, de herencia y de pensamiento.
Locura, ¿Y porque locura? Ahora os voy a contar,
aunque si hay niños en casa, ya podréis imaginar.

Habitación compartida, por los hermanos mayores,
toda pintada de blanco, decorada con aviones.
Práctica, dice mama, toda llena de cajones,
y las cosas por el suelo, casi en todas las ocasiones.
Locura, ¿Por qué locura?...Ya podéis imaginar
Lo que cuesta que se pongan a recoger y ordenar.
Pablo, aún bebe, duerme solo en otro cuarto
En una cuna heredada y con algún esparadrapo,
pues los hermanos mayores, se pusieron jugar,
se metieron en la cuna, se pusieron a luchar...
Locura, ¿Por qué locura?...Ya podéis imaginar
La "sonrisa" que se puso en la cara de mama.

A la hora de ir al cole, una fiesta cada día,
y casi siempre es Rodrigo el que monta algarabía.
"Tengo sueño, estoy cansado, no quiero desayunar
o me agarro como puedo a la pierna de mama".
Locura, ¿Por qué locura?...Ya podéis imaginar
la de cosas que se hacen antes de ir a trabajar.

Pero luego, cada día, si se paran a pensar
Hay miles de esos momentos dignos de recordar.
Cuando mami, va hacia el cole, con Pablo en su cochecito,
riendo como una tonta, por las sonrisas del niño.
Cuando se sienta a explicarle a Manu que ha de viajar,
y él le dice sonriendo, que con ella va a soñar.
Cuando Rodrigo acelera su carrera habitual
porque ese día ha llegado ya papa de trabajar.
Cuando juntos se levantan, desayunan y se arreglan
y van a jugar al tenis, aunque alguna cosa pierdan.
Cuando llegan esos días, de descanso para todos,
y se preparan maletas, y se mueven como locos,
porque vuelven a su gente, a Gijón, a su huequito,
a respirar ese aire, diferente, tan fresquito.
Locura, ¿Por qué locura?...Ya podéis imaginar.
Locura y de la buena, la que hay en este hogar.

Virginia Martín-Manso

Mi casa es una locura

Abro los ojos, pestañeo dos veces y sonrío. Ahí está mamá con su enorme mano acariciándome el pelo. Ahora se va a trabajar pero sé que papá está en el salón esperándome con mi bibe y sus innumerables canciones, se inventa cada cosa que a veces pienso si estará en su sano juicio.

Me estiro y alzo los brazos para que me coja. Le oigo como habla con mi hermano, pobre, se cree que le va a contestar. Es un mocoso, nació un minuto más tarde que yo y tuvo que quedarse en la incubadora. ¡Qué días de gloria aquéllos!, en casa como hijo único, besos solo para mí, achuchones únicos, no más lloros que el mío propio, aquello sí que era vida... Luego llegó el pequeñajo, y se repartieron los besos, pero mamá sonreía mucho más, por eso le perdono.

Por fin estoy desayunando, esta gente a veces me hace esperar, tienen que hacer también el desayuno de mi hermano. Veo correr a mamá de un lado para otro dando instrucciones, parece un sargento de varas, o eso le dice papá muchas veces, no sé lo que es, pero yo creo que él tampoco. En confianza, creo que ni siquiera hizo la mili.

Hoy he contado los besos que le han dado al pequeñajo, exactamente 197, uno más que a mí, pero a cambio mi tía me ha tenido haciendo volandas mientras él dormía, le perdono nuevamente. Estoy condenado a vivir con él.

Sin embargo, mi hermano tiene unos puntos buenísimos, creo que empieza a caerme bien. Hoy me ha susurrado al oído para decirme que la cena estaba un poco fría e insípida, por no hablar de la presentación y que nuestros viejos durarían un minuto en Masterchef. Que tío más "salao", no, si todavía nos vamos a llevar bien.

Alguna vez hablamos a escondidas para que no se asusten los viejos, no queremos que sospechen de nosotros, aún tenemos 11 meses, son tan cándidos...

Mamá, parece muy cansada, nos está cantando una nana del año de Maricastaña, aparece papá y se une al coro, ¡qué dúo forman!, ¡qué ojeras tienen!, ¡me parto!, a ver si se cuidan más, que la edad no perdona y ya son mayorcitos.

Mi hermano es un sentimental, le comento que esta casa es una locura y que nuestros padres parecen hiperactivos, que a ver si se relajan de vez en cuando. Me mira sibilinamente y me dice:

-Daniel, tío, lo que ha sido una locura es habernos traído al mundo, no saben lo que les espera. Los niños empezamos amando a los padres y cuando crecemos les juzgamos sin piedad.

- ¿Oscar Wilde?

- Por supuesto, hermano. Calla que empieza la de Pimpón es un muñeco.

Definitivamente, creo que me cae bien el pequeñajo.

Amaya Uña Orejón

Esta casa es una locura

Voces, risas, llantos, gritos...
¡Qué tortura! esta casa es una locura.

Comenzamos por las mañanas,
levantándose de la cama, aún con las sábanas pegadas.

Llega la primera discusión,
cuando el trono del baño es objeto de selección.

Algún grito y portazo al paso,
pero aún falta mucho para acabar pronto el plato.

Tic, tac, tic tac, suena el reloj,
¡vamos que llegamos tarde! esto empieza a ser tradición.

Llegó la hora de la diversión,
entre gritos y peleas, nadie se libra de un buen empujón.

Ninguna ha tenido la culpa,
y como no vi lo que paso, pues sintiéndolo mucho, un castigo para las dos.

Queremos ver los dibujos y otra vez a discutir,
¡chicas poneros de acuerdo, solo una peli se puede elegir!

Otra nueva pelea hay que sortear,
es la hora del baño y con la suciedad hay que acabar.

Gritos y más gritos al hablar,
ambas quieren ser las primeras y ninguna quiere quedarse atrás.

Comenzamos con los deberes,
se pelean por ser la mejor, pero no entienden aún, que esto no es una competición.

Es la hora de cenar y las dos quieren hablar,
Hay que poner orden, a las dos juntas no puedo escuchar.

Caéis en una y otra comparación
Y por mucho y más que os repito, sois distintas las dos.

Ni mejor ni peor,
Cada una tiene su cosa especial, esa es labor vuestra, que debéis encontrar.

Os entra la risa floja,
muy cansadas debéis estar, parece que os dieron cuerda y nadie os puede parar.

Vamos a leer un cuento,
A ver si nos relajamos todos un poco, no sé que es peor, ahora me estreso yo.

Con la luz apagada ya,
a lo lejos os oigo gritar: pis, agua, mocos, miedo, beso, abrazo, me quiero levantar.

Cuando ya os habéis acostados
Escasas dos horas me queda de día y un montón de cosas por hacer todavía.

Todas las noches hablo con la luna
Y le cuento que esta casa, no la cambio por ninguna.

Aunque el día parezca una tortura,
Os quiero a las dos, con enorme locura.

Isabel Alarcón García

CRISTINA BARRAGÁN

veterana del grupo de Comunicación de Amapamu

EN ESTE NÚMERO, OS PRESENTAMOS A CRISTINA BARRAGÁN, LA MAYOR DE CUATRO HERMANOS, MADRE DE MELLIZOS "IGUALES, IGUALES", ILICITANA, PERO CON UN SALERO QUE PARECE DEL SUR. UNA TODOTERRENO DE LA COMUNICACIÓN, DE LA PALABRA. PERIODISTA QUE ATERRIZÓ EN MADRID A LOS 17 AÑOS PARA ESTUDIAR LA CARRERA. Y LLEGÓ A AMAPAMU CON TANTO BRÍO E ILUSIÓN QUE, DESPUÉS DE SIETE AÑOS COMO VOLUNTARIA, CONTINÚA GESTIONANDO LAS REDES SOCIALES (TWITTER), ESCRIBIENDO EN LA REVISTA Y TRABAJANDO EN LO QUE TOQUE CON UN TALENTO ABRUMADOR.

AUTORA: Carmen Vila

¿Cómo conociste Amapamu? ¿Qué supuso para ti?

Fue como abrir una ventana al mundo… ¡¡al que se me venía encima!! Ser primeriza y tener a tu familia lejos en estos casos, dificulta un poco las cosas así que contar con referencias reales, consejos, y experiencias de otros, me aportaban sensación de normalidad. Fue un apoyo que nunca podré pagar. Como voluntaria, llevaré siete años. Empecé a echar una mano puntualmente, luego con la gestión de los medios y después escribiendo para la revista. Recuerdo que comencé con una entrevista a Nieves Álvarez, que se estrenaba también como mamá múltiple, y ya no me desligué.

¿Gemelos o mellizos? porque son tan iguales... ¿Fueron duros los primeros años en Madrid como mami múltiple?

Mellizos, aunque todo el mundo lo duda… En la primera eco en urgencias con siete semanas vieron dos bolsas, pero sólo un puntito. Cuatro días después confirmamos la sorpresa con dos firmes latidos. ¿Lo más destacable de esta etapa? Todo el mundo da por hecho que no repetirás, así que procuraba no perderme nada. La intensidad, el cansancio y la ilusión son las tres palabras que para mí la definen. ¡Ah, y la capacidad de seguir dando de sí! Cuando crees que ya no vas a poder, todavía aguantas un tironcito más.

Lo mejor y lo peor de ser madre de mellizos

Lo peor, no tener tiempo para ti… ni para nada. Dejé de leer, de ir al cine, de hablar con mis amigas y mi familia por teléfono. Mi vida se convirtió en una agenda marcial que tenía que cumplir a rajatabla si no

Amapamu es el mejor hombro en el que apoyarse. Nadie que no haya vivido tu experiencia es capaz de entender tus filias, fobias, llantos, agobios y alegrías de igual manera

quería que todas las piezas se movieran desencajando el puzzle entero.

¿Lo mejor? Ver evolucionar a los niños en paralelo. Es curioso, pero mis hijos en su desarrollo parecen gemelos idénticos: les salió el mismo diente (un paleto) con tres días de diferencia, echaron a andar con una semana entre los dos. Lo más que se llevan en peso, diez años después son los 200 grs. que se llevaron al nacer. Verles crecer, interactuar, discutir, apoyarse, pelearse y defenderse a un tiempo… ¡sobre todo de cara a nosotros!

Tres libros que recomendarías a todos nuestros lectores

Me gustan los libros que presentan personajes reales, aunque no sean verídicos. Historias de gente que vive y crece, que evoluciona, que se equivoca y aprende a vivir con sus virtudes y defectos. Podría citar cualquiera de Almudena Grandes, en este sentido. Por supuesto, *Cien años de soledad*, de García Márquez y toda la saga de *El Clan del Oso Cavernario*. Uno que me gustó mucho es *El viaje de Teo*.

La última película que has visto que merezca la pena

¿Sin que me haya dormido? *Intocable*, que la pusieron en la tele el otro día.

Un sitio para perderte

Cualquiera con naturaleza y tranquilidad alrededor, sin demasiada gente. Me encanta el norte de España en este sentido, especialmente Asturias y Cantabria.

¿Una madre con gemelos/mellizos en el siglo XXI lo tiene más fácil?

No creo que la cosa sea fácil o difícil por tener gemelos o no, o que dependa del siglo en el que nos encontremos. Creo que la facilidad inherente a la maternidad la da el entorno en el que nos encontramos. Y fácil no nos lo están poniendo en ningún caso. Y empezando por nosotras mismas, que nos exigimos estar a todo al 100%.

Lo mejor de Amapamu

El mejor hombro en el que apoyarte. Tu familia te cuida, te protege, te ayuda, pero nadie que no haya vivido tu experiencia es capaz de entender tus filias, fobias, llantos, agobios y alegrías de igual manera… Aquí siempre hay alguien a quien le ha pasado lo que a ti y eso te hace sentirte bien.

¿Cómo afrontas la preadolescencia de tus hijos?

Uf! Preadolescencia y adolescencia es un tema que me da pavor. Ya he hecho un llamamiento a las mamis más mayores en la lista para que sigan siendo nuestro faro en ese sentido… Ya empiezan el "qué pesada" y "déjame en paz"; todavía a pequeña escala, pero… ¿¡y sobre esto no hay nada escrito!?

¿Qué te da Amapamu que no has perdido nunca la ilusión por continuar colaborando de forma tan altruista tantos años?

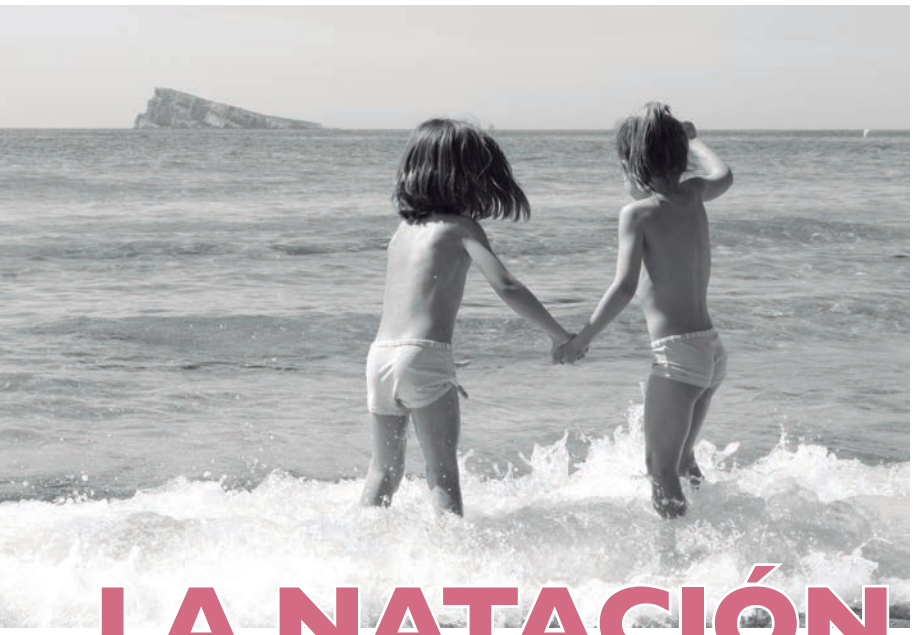
Repitiendo a tantos otros, supongo que tiene algo que engancha. Además, siempre me he llevado bien con la gente con la que he colaborado: Belén Beorlegui y Arantza Antero siempre me lo ponían fácil. Me dejaban hacer y confiaban en mí. Ahora, con la gestión del nuevo grupo de comunicación, me siento muy cómoda. Nos conocemos desde hace muy poquito, pero hemos enganchado como piezas de puzzle. Esto facilita mucho la labor. Para mí el buen rollo es básico. Somos voluntarios, así que o se da esta circunstancia, o estás muerto…

¿Cómo ves Amapamu en los próximos años?

Todavía queda mucho por hacer, así que espero que siga creciendo y ampliando sus posibilidades para ayudar al mayor número de personas posible y con un plus de humanidad y experiencia.

Tus sueños por cumplir, además de pisar el Mediterráneo con frecuencia...

Quiero viajar. Es mi asignatura pendiente. Me da igual dónde, aunque sea un fin de semana. París, Londres, Roma, Amsterdam…¡Lo tengo todo por ver!



LA NATACIÓN Y LOS NIÑOS

El verano es una época ideal para iniciar a los niños en este deporte, uno de los más completos y divertidos. Hay que tener en cuenta una serie de recomendaciones para evitar accidentes, y ¡disfrutar!

AUTOR:

Instituto Profesional de Estudios de la Salud

Que nuestros hijos aprendan a nadar de pequeños es una tranquilidad para los padres, ya que si un niño se cae al agua es preferible que sepa al menos mantenerse. Eso no quiere decir que no debamos tener precaución, y no perder nunca de vista a nuestros hijos cuando estemos junto una piscina o en el mar.

Nadar es también uno de los deportes más completos que existen. Normalmente, el miedo al agua va aumentando conforme el niño va creciendo, de tal forma que cuanto más tiempo esté alejado del agua, más sentimientos de desconfianza y de fobia puede desarrollar, dificultando el aprendizaje de la natación, por lo que es recomendable iniciarlo en etapas tempranas.

Según la Asociación Española de Pediatría, hasta el momento no existe un consenso acerca de cuál es la edad más recomendable a partir de la cual los niños deben empezar a nadar, recomendando algunos organismos que sea a partir de los cuatro años, ya que hasta ese momento el niño no está listo para coordinar los movimientos con la respiración, puesto que el aparato locomotor no está lo suficientemente desarrollado. Será a partir de esta edad cuando el niño consiga dar brazadas y lograr una autonomía que le permita moverse por sí mismo.

No obstante, nada se dice acerca de que se desaconseje esta actividad antes de esta edad. En todo caso:

- Las instalaciones acuáticas deben cumplir todas las medidas de seguridad y de calidad del agua, especialmente en edades muy tempranas, donde suelen ser frecuentes los problemas para regular la temperatura corporal y las propensiones a las infecciones de oído.

- Es importante la valoración del pediatra puesto que hasta el cuarto mes de vida no termina de madurar el sistema inmunológico del bebé.

- A los niños menores de cuatro años se recomienda que la frecuencia con la que deben practicar este deporte no sea superior de 2-3 veces por semana con una duración de unos 30 minutos por clase.

Requisitos que deben cumplir las instalaciones deportivas

Es fundamental que las piscinas cumplan una normativa, a fin de que garanticen que la actividad que va a desarrollar el niño es totalmente segura para su salud e integridad física. Han de cumplir los siguientes requisitos.

- Es recomendable que la temperatura del agua sea de +/-32º. Si notamos que el niño empieza a tener frío es recomendable sacarlo porque además de un posible enfriamiento este recuerdo poco agradable permanecerá en su cabeza para la próxima inmersión.

- La cloración del agua estará entre el 0,5 y el 0,6%. La buena calidad del agua la marca menos cloro y más control.

- Se deben cumplir las normas higiénicosanitarias correspondientes.

- Es importante que los vestuarios estén lo más próximos posible a la piscina, y en invierno estos deben estar climatizados.

- Debe haber una piscina de uso exclusivo para los más pequeños.

Medidas de seguridad para entrar en el agua

En la natación infantil, y para prevenir posibles accidentes y daños en los niños, se deben tener en cuenta una serie de recomendaciones:

En la piscina:

- En caso de que el niño utilice manguitos, ha de estar en todo momento vigilado por un adulto. Los manguitos son muy peligrosos, ya que pueden generar una falsa tranquilidad y llevar a que nos despistemos por un momento. Hay que tener en cuenta que pueden desinflarse o escurrirse del brazo de los niños, dejándole desprotegido con riesgo de ahogamiento.

- Con independencia del sistema que se utilice (manguitos, flotadores...), el niño ha de estar vigilado en todo momento.

- Hay que evitar bañarse en piscinas con fondos que no ofrecen visibilidad.

- Se debe comenzar por las piscinas pequeñas puesto que la frecuencia sonora de las grandes es mucho mayor.

- Se ha de comprobar que el agua de la piscina está limpia y correctamente clorada, a fin de que cumpla los requisitos sanitarios correspondientes, y así evitar intoxicaciones hídricas.

- Se ha de acceder a la piscina por la escalera correspondiente y nunca saltando desde el borde para evitar accidentes.

- En los niños que no han aprendido a controlar la respiración debajo del agua, hay que evitar sumergirles puesto que podrían tragar agua ocasionando lesiones.

- Si el niño empieza a tiritar hay que sacarlo del agua y abrigarlo para que recupere temperatura.

- Para iniciar al niño, es recomendable hacerlo por sesiones, de tal forma que la primera sea de 10 minutos y se vayan alargando hasta los 20. En caso de que el pequeño tenga menos de un año, no se recomienda permanecer en el agua más de 30 minutos por riesgo de hipotermia.

Existe un amplio abanico de deportes en los que el niño puede participar, debiendo seleccionar los que mejor se adapten a él por edad, características y aptitudes personales

Estas son algunas de las fotos que nos habéis enviado, con nuestros múltiples difrutando del agua.

- Hay que procurar que el grupo de niños sea de edades similares, a fin de evitar que se puedan poner nerviosos.

- Si el niño está enfermo, por ejemplo con un resfriado, no es recomendable el baño.

- Si el niño presenta micosis, debe renunciar temporalmente al baño.

- Si el niño tiene problemas dermatológicos se ha de consultar al especialista, a fin de que confirme que el cloro no puede hacerle ningún daño.

- Al salir de la piscina se debe duchar con agua dulce para eliminar resto de cloro en la piel.

- En las piscinas familiares, una vez que ha finalizado el baño, es importante sacar de la piscina cualquier objeto que pueda llamar la atención del niño, a fin de evitar que se aproxime con intención de recuperarlo.

En el mar:

- Especial precaución se ha de tener en el mar, siendo importante conocer las corrientes marinas y la profundidad del espacio en el que nos vayamos a bañar. Hay que prestar especial atención a los fondos que ofrecen poca visibilidad o que están cargados de algas marinas o piedras que resbalan.

- No hay que bañarse con bandera roja.

- Se debe evitar bañarse próximo a zonas rocosas, puesto que una corriente nos podría hacer chocar contra ellas.

Qué se necesita llevar a la piscina

- Pañales de natación, puesto que son obligatorios en casi todas las piscinas.

- Traje de baño ajustado para evitar, en su caso, que los excrementos lleguen al agua.

- Toalla o albornoz.

- Los manguitos no se recomiendan en bebés menores de un año porque se les pueden escurrir del brazo. Los flotadores de cualquier tipo entrañan peligro puesto que podemos despistarnos y creer que están protegidos, dando un falso sentimiento de seguridad.

- Si el bebé toma biberón, es recomendable llevar una toma para cuando salga del agua, ya que además de alimentarle le ayudará a recuperar temperatura. Si el niño es más mayor se le podrá llevar otro tipo de alimento como un bocadillo y zumo o un yogur, puesto que el agua abre el apetito.

- Ropa de cambio.

- Agua para beber.

EL DUELO EN LOS NIÑOS

El pasado mes de mayo los socios de Amapamu tuvimos la ocasión de asistir a una magnífica charla de Consuelo Santamaría sobre el Duelo, un tema por el que varios socios nos habíais consultado. El presente artículo pretende resumir algunas de las ideas que se vertieron en esa charla, para todos aquellos que no pudisteis ir.

AUTOR:

Grupo de Comunicación de Amapamu

Cada vez es más frecuente encontrar niños que están viviendo un duelo. Los accidentes, enfermedades terminales prematuras, los duelos por separación, inmigración… Y muchos padres nos preguntamos cómo afrontar una situación así.

Para empezar nos gustaría definir el concepto de pérdida, una palabra con muchos significados. Pérdida implica algo que hemos tenido y no tenemos, puede ser pérdida física, simbólica, psicosociales (divorcio)… Cada tipo de pérdida significa experimentar algún tipo de privación. Y entonces viene la pena: que es la reacción personal, interna y externa, ante la percepción de una pérdida. Estas reacciones pueden ser psicológicas, físicas (dificultad al dormir, cambio en el apetito…), sociales o emocionales (rabia, culpa, ansiedad, tristeza).

A continuación se produciría el duelo, que es la respuesta normal y natural a una pérdida o separación.

Los tipos de duelos pueden ser:

- Afectivos: separaciones, divorcios, desprecios… Estos duelos generan mucho dolor en los niños a veces son muy difíciles de elaborar.

- Sociales: los aislamientos sociales y la exclusión del grupo son de una alta significatividad en los niños y adolescentes, provocan mucho dolor, pérdida de la autoestima, rabia y miedo.

- Personales: por enfermedad, desarraigo…

En los niños, el duelo altera mucho su vida, ya que suponen una pérdida de confianza, seguridad y control.

Hay que enseñar a vivir a los niños educándoles en las pérdidas. Para prepararles para vivir en la vida adulta, proporcionándoles estrategias y formas de afrontar las situaciones negativas.

El duelo es la respuesta normal y natural a una pérdida o separación

Errores comunes

Dos errores comunes en la educación de nuestros hijos son pretender que los niños lo tengan todo, o que no sufran por nada.

A veces cometemos el error de querer que a nuestros hijos no les falte nada. Pero tener todo no es lo mismo que tener lo necesario. Tener todo está fuera de lo educativo. Un niño que recibe todo no se acostumbra a esforzarse. Pierde la motivación por todo. Sin embargo, el niño que aprende a renunciar a sus caprichos desarrolla estrategias para aceptar las pérdidas. También nos pasa que queremos que nuestro hijo no sufra. Esta sobreprotección es irreal. Los padres que actúan así limitan el desarrollo personal de los niños, frenan su autonomía y el desarrollo de la creatividad, y favorecen el desarrollo de fobias.

Dicho esto, ante una pérdida, se pueden cometer los siguientes errores:

1. Decirle al niño que no se sienta mal.
2. Querer reemplazar la pérdida (por ejemplo con un perrito).
3. Dejarle sufrir a solas.
4. Decirle que sea fuerte.
5. Mantenerles ocupados.
6. Pensar que "el tiempo lo cura todo" y evitar el problema.

¿Qué hacer?

Para vivir sanamente las pérdidas, hay que acompañar al niño, estar con él, hablar de su dolor y no enmascararlo, para que pueda afrontarlo y superarlo.

- Ofrecer presencia y escuchar, reconocer al niño como persona.

- Facilitar una transformación por medio de la expresión de sentimientos.

- Fomentar un equilibrio entre la reflexión y la acción.

- Convertir el cambio en aprendizaje.

- Compartir con el niño, no abandonarle en la soledad.

No debemos olvidar que la información recogida en la primera infancia se convierte en la base de las ideas en las que el sujeto se apoyará el resto de su vida. Y le ayudarán en su etapa adulta a afrontar otras pérdidas: de un ser querido, de un puesto de trabajo…

Síntomas para saber que algo va mal

Los siguientes síntomas nos harán saber que hay problemas en la elaboración del duelo de un niño o un adolescente, y que debemos buscar ayuda. Muchas veces, la ayuda de un especialista es necesaria, y no debemos minusvalorar el problema.

- Tristeza continuada.
- Dificultad de concentración.
- Apatía.
- Ansiedad.
- Intranquilidad.
- Irritabilidad excesiva.
- Cansancio, poca energía.
- Emotividad excesiva, pasando de la ira al llanto muy fácilmente.
- Mantener, de manera persistente, pensamientos sobre temas de muerte, espíritus.
- Problemas para conciliar el sueño. Somnolencia por el día.
- Alimentación alterada.
- Baja autoestima.

LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN FAMILIAR

Una buena comunicación es clave para la buena convivencia familiar y para el desarrollo de nuestros hijos como personas: su aprendizaje lleva toda la vida.

AUTORAS:

Alicia Pérez González
Ana Gómez Mensayas
Ana Martín Hernández,
O-PSIgeno Centro de Psicología

El papel de los padres en una familia es muy difícil, puesto que tienen que ir cambiando sus funciones y la manera de vincularse con sus hijos a medida que estos crecen. Pero esto siempre ha ocurrido y no debe asustarnos. A la vez que somos conscientes de esa dificultad, debemos tener confianza en nuestra capacidad para superar las dificultades y adaptarnos a los cambios que se vayan produciendo. Cuando el niño es un bebé, necesita que cuiden de él para sobrevivir, se le demuestra afecto, atendiendo su bienestar físico. Al poco tiempo aprende a satisfacer sus necesidades pero todavía hay que ayudarle, aunque la ayuda física va disminuyendo progresivamente.

Esta preocupación propia de los progenitores es, en sí misma, una primera manifestación de apego. El apego (o vínculo afectivo) es una relación especial que el niño establece con un número reducido de personas. Es un lazo afectivo que se forma entre el menor y cada una de estas personas, una conexión que le impulsa a buscar la proximidad y el contacto con ellas a lo largo del tiempo. Es, sin duda, un mecanismo innato por el que el niño busca seguridad.

No existe una regla básica para mejorar la comunicación y el afecto en una familia ya que cada una es un mundo distinto, con un lenguaje único. Pero la mejor manera de mejorar la comunicación es que exista, por parte de los padres, la voluntad, el interés y la disponibilidad para crear este clima familiar.

Es recomendable que en todas las familias exista un espacio dedicado a la unidad familiar, en el cual, todos los miembros se sientan escuchados y aceptados. Es interesante dedicar un tiempo determinado a crear un ambiente abierto a las opiniones de todos, donde tanto los hijos como los padres se sientan cómodos para dialogar. Por ejemplo, podemos dedicar todos los días quince minutos para reunir a la familia y que cada uno comente las impresiones del día. En este caso sería oportuno quizás elegir el momento de la cena, ya que en la mayoría de las familias es el único momento en el que se encuentran todos los miembros. También se puede dedicar una hora al final de la semana, en la cual podamos dialogar sobre los acontecimientos ocurridos durante la semana, explicar las normas y planificar las actividades familiares de la semana (sin olvidar las actividades de ocio familiar). Por último, es importante que esta "asamblea familiar" sea un espacio libre de distracciones (no televisión, música, interrupciones…) con el objetivo de facilitar, en la medida de lo posible, un buen clima que favorezca el diálogo.

La mejor manera de mejorar la comunicación es que exista, por parte de los padres, la voluntad, el interés y la disponibilidad para crear este clima familiar

¿Cómo podemos fomentar la comunicación?

Hablar de comunicación y de diálogo, es hablar de la vida misma, de la persona en su dimensión profunda y existencial. Todos, por muy distintos que seamos, queremos ser escuchados, comprendidos y tenidos en cuenta. La vida es comunicación, diálogo, pero no nacemos sabiendo dialogar, tenemos que aprender basándonos en la práctica, cometiendo errores, corriendo riesgos..., y este aprendizaje dura toda la vida.

Los padres que se comunican eficazmente con los niños les promueven autoconfianza y aprendizaje a largo plazo, al igual que relaciones interpersonales sanas. Todo niño desde sus primeros días de vida requiere comunicarse y lo hace a través de los medios que tiene a su alcance: llora, grita, patalea, etc.; por ello, la comunicación que los padres desarrollan en la interrelación con el hijo desde la infancia tiene un gran significado. Gracias a la comunicación, se siembran las bases de una experiencia que durará toda la vida, y que desarrolla en los hijos, los sentimientos de seguridad, confianza y amor propio, que le permitirán cuando crezcan enfrentarse a la vida.

La comunicación entre padres e hijos debe efectuarse esencialmente a través de la palabra. El intercambio verbal es privilegio del ser humano. Educar es crear un diálogo. Cuando los padres demuestran a través de sus palabras sus sentimientos de aceptación hacia su hijo, poseen una fuerte herramienta para influir en la opinión que el niño tiene de sí mismo y lo ayudan a auto-valorarse. De esta forma facilitan su desarrollo, permitiéndole adquirir independencia y auto-dirección.

A través del diálogo podemos:

- Clarificar mejor nuestros propios deseos e intereses.
- Expresar verbalmente de manera clara, abierta y directa nuestros sentimientos y expectativas.
- Indagar los sentimientos y expectativas del otro
- Establecer acuerdos comunes de manera verbal
- Respetar, actuando de acuerdo con los sentimientos y expectativas de uno mismo pero teniendo en cuenta los sentimientos y expectativas del otro.
- Anticiparse a las situaciones
- Hablar yacordar las normas antes de actuar.

Cuando existe buena comunicación en una familia, seguramente se puede afirmar que existe un compañerismo, una complicidad, y un ambiente de unión y afecto en la casa. Habrá sobre todo un respeto mutuo y unos valores más asentados. Sin embargo, crear este clima de comunicación en la familia no es una tarea tan fácil. Hay que ayudar a

Todos, por muy distintos que seamos, queremos ser escuchados, comprendidos y tenidos en cuenta.

los hijos practicando con ellos, es decir, los padres deben introducir mecanismos que faciliten la comunicación.

Podemos destacar unos consejos para facilitar el desarrollo de una comunicación sana, como por ejemplo, si queremos dar una información concreta hemos de buscar expresarnos de una manera clara y que sea positiva. De modo que es mejor decirle a nuestro hijo: "Estoy muy contenta cuando comes sin mi ayuda", en vez de decirle "Estoy cansada de tener que darte de comer todos los días".

También es importante que tengamos en cuenta que debemos ser fieles a la regla: "Todo lo que se dice, se cumple". Es decir, siempre que acordemos una regla debemos cumplirla, haciendo cumplir la consecuencia, en caso de desobediencia de dicha regla. De esta manera lograremos ser consecuentes con la educación de nuestros hijos. También tenemos que tener en cuenta que los mensajes que mandamos son consistentes y no son contradictorios.

Debemos empatizar y ponernos en el lugar del otro, antes de ser padres, hemos sido hijos, con lo cual sabemos cómo pueden sentirse en determinadas situaciones. Al igual que tenemos que escuchar con atención e interés sus demandas y opiniones, creando un clima familiar que facilite la comunicación. Para conseguirlo hay que pedir la opinión de los demás, y lo más importante, aprender a compartir y expresar nuestros sentimientos.

Lograremos una buena comunicación familiar, si además, somos claros a la hora de pedir algo y si hacemos un ejercicio de auto-observación sobre el tipo de comunicación que llevamos a cabo con nuestros hijos.

Por último, hay que mencionar que existen también formas no verbales para comunicarse, como, por ejemplo, el no hacer nada o no decir nada en una situación en la cual el hijo está realizando una tarea o actividad puede comunicar aceptación. El silencio es un mensaje no verbal que puede utilizarse eficazmente para hacer que una persona se sienta realmente aceptada. Hay muchas situación es en las que la comunicación es sinónimo de silencio (aunque parezca paradójico). En la vida de un hijo, como en la de cualquier persona, hay ocasiones en que la relación más adecuada pasa por la compañía, por el apoyo silencioso. Ante un sermón del padre es preferible, a veces, una palmada en la espalda cargada de complicidad y de afecto, una actitud que demuestre disponibilidad y a la vez respeto por el dolor o sentimiento negativo que siente el otro.

Los padres que se comunican eficazmente con los niños les promueven autoconfianza y aprendizaje a largo plazo, al igual que relaciones interpersonales sanas

Pasatiempos

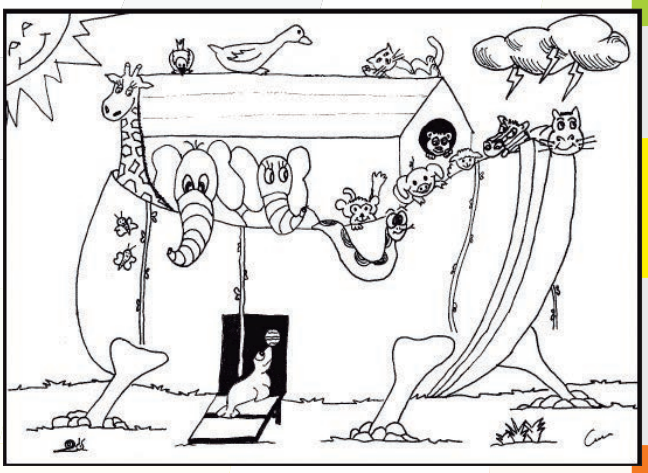
SOPA DE LETRAS

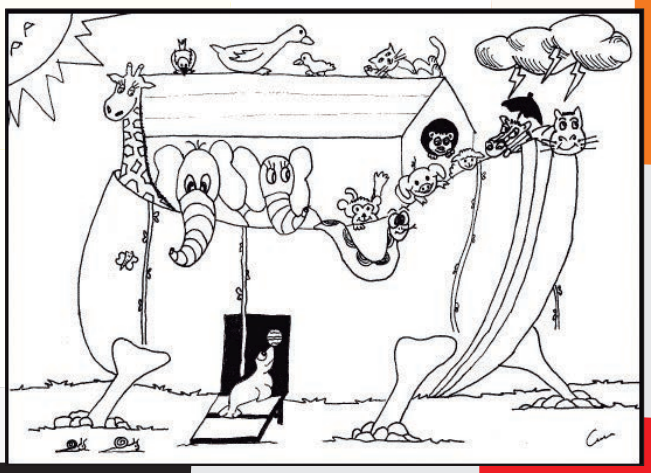
A	N	M	F	C	B	X	P	I
D	W	N	E	I	E	Z	C	K
D	A	U	U	N	O	F	U	L
D	T	N	A	C	L	Y	A	Y
O	Q	U	P	O	U	A	T	T
S	I	E	T	E	O	P	R	R
J	H	V	R	O	C	H	O	J
K	A	E	E	S	D	V	A	H
B	G	D	S	E	I	S	B	I

Encuentra las siguientes palabras:

UNO
DOS
TRES
CUATRO
CINCO
SEIS
SIETE
OCHO
NUEVE

ENCUENTRA LAS 6 DIFERENCIAS

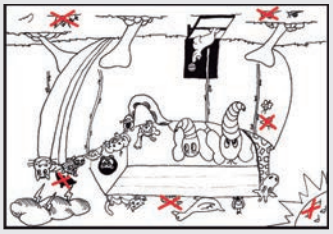


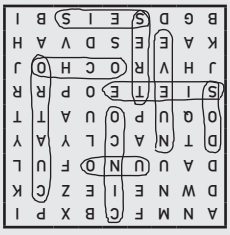


SUDOKU

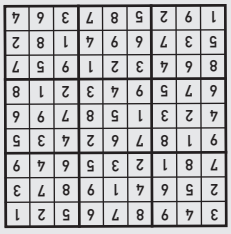
3		9		7	6	5		1
2		6	4	1		8		3
7	8		2		5	6	4	9
9	1		7			4		5
		3		5	8			6
	7	5	9		3	2		8
8		4		2	1	9		7
	3		6		4		8	2
1		2	5	8		3	6	

Soluciones





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



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

AUTORA: Carmen Sotos

Recetas de verano

Lasaña de calabacín

INGREDIENTES:

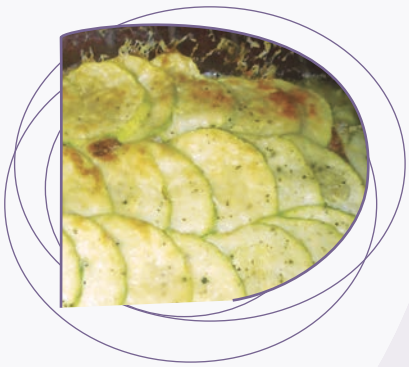
- 1 calabacín grande
- 100 gr. jamón york
- 100 gr. queso en lonchas tipo Havarti
- Queso rallado
- Aceite de oliva virgen

PREPARACIÓN:

1. Pincelar con el aceite una fuente de horno rectangular.
2. Precalentar el horno a 180º
3. Cortar el calabacín en lonchitas muy finitas.
4. Disponer una capa de calabacín, montando un poco las rodajitas.
5. Poner una capa de jamón york y otra de queso.
6. Volver a colocar una capa de calabacín, otra de jamón y otra de queso.
7. Terminar con una capa de calabacín y cubrir con queso rallado.
8. Hornear a 180º unos 30-40 minutos.

CONSEJO:

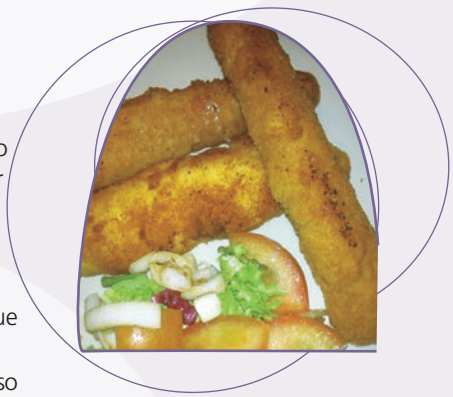
A los niños les gusta mucho ayudar a colocar las capas de la lasaña.



Rollitos empanados

INGREDIENTES:

- 8 filetes de cerdo finos
- 8 tiras de 1 cm. de queso manchego
- 8 tiras de 1 cm. de jamón serrano
- Huevo y pan rallado para rebozar
- Aceite de oliva virgen



PREPARACIÓN:

1. Aplanar el filete de cerdo para que quede finito.
2. En un extremo, colocar una tira de queso y una tira de jamón serrano.
3. Enrollar presionando bien para que no se deshaga y apretando bien los extremos para que no se salga el queso al freírlo.
4. Rebozar en huevo y pan rallado. Si se desea muy crujiente volver a rebozar en huevo y pan rallado.
5. Freír en aceite caliente hasta que estén dorados.

CONSEJOS:

Los niños pueden ayudar rellenando y enrollando los filetes.
Se puede cambiar el filete de cerdo por pechuga de pollo o filete de ternera.
Se puede rellenar con tiras de pimiento, calabacín…

Batido de chocolate y plátano

INGREDIENTES:

- 2 plátanos maduros
- 15 galletas (maría, hojaldrada… al gusto)
- 4 cucharadas de cacao en polvo
- 1 litro de leche

PREPARACIÓN:

1. Poner en una jarra los plátanos troceados, las galletas partidas, el cacao en polvo y la leche.
2. Batir hasta que quede bien uniforme. Si se desea más espeso se pueden añadir más galletas o plátano, se pueden variar las cantidades de los ingredientes al gusto.
3. Tomar del tiempo o dejar que se enfríe en el frigorífico.

CONSEJOS:

Los niños pueden ayudar preparando todos los ingredientes a su gusto. El adulto solamente tendrá que batir.
En verano está muy bueno para los desayunos y las meriendas más fresquitas.

AUTORA: Lola López

ENVÍANOS TUS COMENTARIOS Y TU FOTO DE VUELTA AL COLE Y LA PUBLICAREMOS EN EL PRÓXIMO NÚMERO DE MÚLTIPLES

Ya estamos trabajando en el próximo número de la revista Múltiples, que se publicará en octubre, y te necesitamos. Envíanos un artículo, relato, comentario sobre lo que representa para una familia de múltiples la vuelta al cole, o si lo prefieres una foto de tus peques de vuelta a las clases. Lo publicaremos en el próximo número de la revista. Solo tienes que enviarnos un email a revistamultiples@amapamu.org. Recuerda enviarnos las fotos en alta resolución para que puedan ser publicadas.