Múltiples

Nº 18 JULIO/SEPTIEMBRE 2006

REVISTA TRIMESTRAL DE LA ASOCIACIÓN MADRILEÑA DE PARTOS MÚLTIPLES

Multisenderos

Bebés aventureros

ASOCIACIÓN: IV Concurso Amapamu de Fotografía ■ Espíritu de Asociación ● **REPORTAJES:** un golpe en los dientes de leche, ¿qué hacemos? ● El desarrollo del dibujo infantil (III) ● **EXCURSIONES:** el castillo de Cuellar ● **OCIO:** ven al teatro con Amapamu

Una cuestión de voluntad

De todos es bien sabido que el ser humano, a pesar de ser un animal social, muchas veces sólo se preocupa de su supervivencia individual. Además, la sociedad en la que vivimos propicia que así sea. No solo son el trabajo, la casa, los hijos,…, sino también esa presión social del culto al cuerpo y al consumo que hace que estemos pendientes únicamente de nosotros y nuestro entorno más cercano sin preocuparnos de lo que sucede alrededor, si alguien necesita nuestra ayuda y nosotros podemos prestársela.

Sin embargo, siempre hay excepciones. Un claro ejemplo lo vemos en nuestra Asociación; Amapamu, funciona gracias a un grupo de voluntarios que de manera desinteresada sacan tiempo para dedicarse a los demás. Se olvidan por un tiempo de su entorno más cercano para preocuparse por aquellos que necesitan una ayuda, ya sea en forma de consejo, palabra de ánimo, o en forma de pañal. En las páginas interiores de la revista podrás comprobar qué es lo que mueve a estos socios voluntarios a colaborar; por qué decidieron acudir a la 'llamada de auxilio' que la Junta lanzó en el número anterior.

Y en familias como las nuestras, donde los gastos se múltiplican, el hecho de que la economía familiar se vea menos resentida es un alivio. En la Asociación también hay voluntarios que se encargan de buscar acuerdos con empresas para que salir de viaje o comprar un libro resulte más económico. En nuestra sección Multidescuentos encontrarás cuáles son estos nuevos convenios.

Por último, los voluntarios que hacen esta revista aportan su granito de arena haciendoos sugerencias de ocio para que disfrutéis con los vuestros ya sea de excursión, en la cocina o en el cine.

Y de parte de todos los voluntarios, sólo falta desearos un feliz verano. Amapamu nunca cierra y en septiembre os espera con muchas más actividades, entre ellas las V Jornadas de Partos Múltiples.■

Sumario

3/8 Asociación

Amapamu acude a la presentación de la Escuela Virtual de Familia.

Fallado el IV Concurso de relatos 2006.

Nuevo calendario de reuniones de Multilacta.

V Concurso de fotografía: 'Los niños y los animales'.

Excursiones del Club Multisenderos.

Espíritu de Asociación.

9/11 Multidescuentos

Nuevos acuerdos con SG Electronic, Accomode Inmobiliaria, Grupo Tucán, Viajes Caja Badajoz, y Time for You.

12/14 Reportajes

Un golpe en los dientes de leche, ¿qué hacemos?

El desarrollo del dibujo infantil (III): el realismo infantil.

14/19 Ocio

Agenda: espectáculos, libros, cine…

Excursiones: el castillo de Cuellar.

Gastronomía.

Multipeques.

Múltiples (revistamultiples@amapamu.org) es una publicación trimestral de **AMAPAMU (Asociación Madrileña de Partos Múltiples).**
Centro Cívico Anabel Segura. Avda. de Bruselas, 19. 28108 Alcobendas (Madrid). www. amapamu.org
Depósito Legal: M.16991-2002. **I.S.S.N.:** 1579-7163. **Impresión:** Grafinat. ☎ 913 042 575. Tirada: 1.000 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.

Presidencia: Cristina González-Hidalgo. presidencia@amapamu.org ■ **Vicepresidencia:** Belén Beorlegui ■ **Secretaría:** Susana Stokman. administración@amapamu.org ■ **Vicesecretaría:** Lourdes San Juan **Tesorería:** Mª Jesús Ruiz ■ **Vicetesorería:** Marisol Gómez ■ **Relaciones con empresas / Club Multidescuentos:** Belén Beorlegui, Eva Mª Plana Gómez. relacionesconempresas@amapamu.org ■ **Relaciones con la Administración:** José Alias, Mª José Dilla, Lourdes San Juan, Susana Stokman. instituciones@amapamu.org ■ **Área de Salud:** Susana Stokman, Gema Cárcamo. ■ **Área de Ocio, Educación y Cultura:** Cristina González-Hidalgo, José Prieto García. ocioycultura@amapamu.org ■ **Área de Publicaciones:** Elsa Aguiar, Arantza Antero, Mª José Dilla, Cristina Martín-Lunas, Carmen Peleato, Lourdes San Juan. revistamultiples@amapamu.org **Prensa y web:** Carmen Peleato. prensa@amapamu.org ■ **Club de Compra:** Arantza Antero, Marisol Gómez, Carlos Lara, Angel Martínez, Socorro Montoya, Mª Jesús Ruiz Leo, Laura Simón. ☎ 607 240 407. pedidosleche@amapamu.org / incidenciaspedidos@amapamu.org ■ **Lista de email:** José Prieto García. amapamu@elistas.net ■ **Multilacta:** Gema Cárcamo. ☎ 636 096 351. multilacta@amapamu.org **Información:** ☎ 686 323 410. informacion@amapamu.org

Beatriz Elorriaga y Blanca de la Cierva, durante el acto de presentación.

Amapamu acude a la presentación de la Escuela Virtual de Familia

Doña Beatriz Elorriaga, consejera de Familia y Asuntos Sociales de la Comunidad de Madrid, presentó el pasado mes de mayo la primera escuela virtual de España que prestará apoyo social y psicológico a las familias que estén viviendo momentos difíciles.

Todos los interesados podrán acceder a este servicio a través de la página www.madrid.org, en el apartado reservado a la Consejería de Familia y Asuntos Sociales. Desde este sitio web, podrán descargarse documentación (temarios, ejercicios evaluativos, test y bibliografía entre otros), y también podrán participar en foros conducidos por psicólogos profesionales, o bien hacer sus consultas en tutorías personalizadas que serán atendidas por especialistas en cada área.

El aula virtual refuerza la labor de la Escuela de Familia presencial completando su cobertura, llegando a todos los hogares que precisen este apoyo y haciéndo partícipes a todos los miembros de la familia en la mejora de l as circunstancias en casa.

La escuela virtual ofrece un total de ocho cursos. Cuatro de ellos coinciden con los talleres más demandados de la escuela presencial y los otros cuatro son nuevos. Todos ellos proponen temas de interés relacionados con la familia tales como alimentación saludable, cómo ayudar a estudiar, cómo afrontar la pérdida de un familiar, cómo tratar a los adolescentes, prevención de drogodependencias, el cuidado de las personas mayores, orientaciones para primeros auxilios y soluciones a diferentes situaciones de la salud familiar como embarazos, enfermedades crónicas, menopusa, etc.

Nuevo plazo para próximos talleres

La consejera también informo que ya está abierto el plazo de inscripción para los talleres que se desarrollarán entre septiembre y diciembre. Estos, además de ofertar los cursos de mayor demanda, incluirán uno nuevo sobre la prevención de la violencia y el acoso escolar y profundizarán en los talleres de apoyo a las familias tras la separación conyugal y de ayuda a las parejas con problemas de comunicación.

Para más información, los interesados pueden llamar al 914 208 282 o mandar un correo electrónico a escuelafamilia@madrid.org ■

Fallado el IV Concurso de relatos 2006

Tras una participación que sigue en aumento y después de una difícil deliberación entre los treinta y un relatos que se presentaron a la convocatoria y llegados de casi todas partes del mundo, el jurado compuesto por Amparo Reyes, madre de gemelos y vocal de la Junta de Amapamu, Laura Simón madre de gemelas y vocal de la Junta de Amapamu y Cristina González-Hidalgo, madre de mellizos, presidenta y responsable de Ocio, Educación y Cultura han fallado el concurso quedando de la siguiente manera:

Primer Premio: *El feo de mi Hermano.* Autora: Beatriz Rincón Martín (Segovia).

Segundo Premio: *El Antes y el Después.* Autor: Francisco J. López Lorenzana (Madrid).

Los premios para los relatos son: primer premio, 60 € y un regalo; segundo premio, 30 € y un regalo.

Muchas gracias por la participación de todos y os esperamos en la siguiente convocatoria.■

Calendario de reuniones de Multilacta

Para el trimestre de julio/septiembre, sólo tiene taller el **27 de septiembre de 10:00 a 12:00 horas** en el Centro de Salud Ciudad San Pablo, sito en la Avenida de Madrid 11, en Coslada. En él se tratarán los siguientes temas: cuidados durante el embarazo; inicio correcto de la lactancia materna, ¿está tomando suficiente leche mi bebé?; resolución de dudas y problemas sobre lactancia materna.

Para más información, contactar con Gema Cárcamo González. Multilacta. ☎ 636 096 351. multilacta@amapamu.org. www.amapamu.org/multilacta.htm ■

FE DE ERRATAS
En el número 17 Abril/Junio de la revista Múltiples se publicó por error que el taller de mayo era el día 30 cuando debía de poner miércoles 31. Pedimos disculpas por el error y las molestias causadas a aquellas madres que se desplazaron innecesariamente.

V CONCURSO amapamu DE FOTOGRAFÍA

TEMA
Los niños y los animales

PARTICIPANTES
Podrán participar todas las personas mayores de edad que lo deseen.

PLAZOS DE PRESENTACIÓN
Entrarán en concurso todas las fotografías recibidas antes del día 30 de septiembre de 2006.

LUGAR DE PRESENTACIÓN
Serán enviadas exclusivamente por correo a: Centro Cívico Anabel Segura. Att.: AMAPAMU "para el concurso de fotos". Avda. Bruselas, 19 – 28108 Alcobendas. Por favor, NO ENVIAR CARTAS CERTIFICADAS

NÚMERO DE OBRAS
Cada participante podrá presentar una fotografía blanco y negro o color, sin enmarcar y en formato 15 x 20 y podrá optar a un solo premio. La fotografía deberá ser inédita y no se aceptarán aquellas que hayan sido objeto de otro concurso o premiadas anteriormente.

IDENTIFICACIÓN
Junto con cada obra, se deberá adjuntar un sobre con los siguientes datos: título de la obra, lugar y fecha donde se tomó,nombre y apellidos del autor, domicilio, código postal, provincia y teléfono de contacto

CATEGORÍAS Y PREMIOS
Los premiados recibirán una **ASPIRADORA MIELE BABY CARE** por cada una de las siguientes categorías: primer premio para la MEJOR FOTOGRAFÍA, primer premio a la fotografía MÁS DIVERTIDA y primer premio a la instantanea MÁS POPULAR. Esta última se elegirá por votación popular entre los asistentes a la exposición del día 9 de octubre de 2006.

JURADO
Estará formado por tres personas designadas por los organizadores a excepción de la votación popular.

GANADORES
El fallo de los ganadores será publicado en la revista MÚLTIPLES de Enero/Marzo 2007.

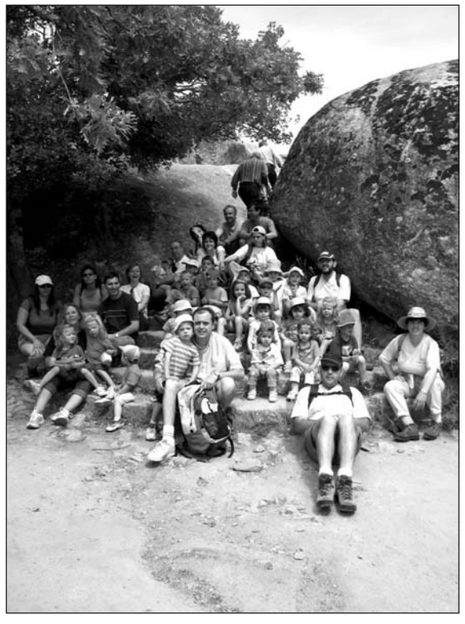
EXPOSICIÓN DE OBRAS
Viernes 7, sábado 8 y domingo 9 de septiembre de 16:30 a 20:00 horas en el Centro Cívico Anabel Segura de Alcobendas.

ENTREGA DE PREMIOS
Día 9 de octubre a las 18:00 horas en el Centro Cívico Anabel Segura. Los ganadores deberán presentarse con el DNI para acreditar su identidad. En caso que la asistencia no sea posible, los organizadores se pondrán en contacto para solucionar la entrega del premio.

CESIÓN DE LOS DERECHOS DE REPRODUCCIÓN
Las obras premiadas quedarán en poder de AMAPAMU, quien se reserva el derecho de reproducción o el uso de las obras, haciendo siempre mención al autor, por lo que el fotógrafo seguirá manteniendo el derecho de propiedad intelectual. La organización se compromete al mayor cuidado y conservación de las obras enviadas pero se exime de toda responsabilidad con respecto de deterioros, extravíos, etc.

DEVOLUCIÓN
Las obras no premiadas serán devueltas a sus autores, quienes deberán retirarlas el primer viernes de noviembre en el horario de 19:00 a 21:00 horas en el citado Centro Cívico Anabel Segura. Pasados estos plazos AMAPAMU no se responsabilizará de las mismas.

DISPOSICIONES GENERALES
La sola participación en el concurso implica el conocimiento y la aceptación de todas y cada una de las presentes bases. No se aceptará cualquier fotografía en la que se considere que el tema no es tratado con la delicadeza oportuna. La Asociación se reserva el derecho de resolver sobre cualquier interpretación o circunstancia no explícita en el presente reglamento.



Excursión del Club Multisenderos

El pasado 20 de mayo el Club Multisenderos de Amapamu fue de excursión por la sierra madrileña, en concreto a la zona de El Escorial. Después de esperar a que llegara todo el mundo, ocho familias con 20 niños (con edades comprendidas entre los 2 y los 6 años) comenzaron a andar alrededor de las 11:00 horas. La marcha empezó de forma muy suave atravesando unas explanadas, donde había unas mesas en las que más tarde comerían. Una vez cruzadas subieron por un camino algo inclinado y pedregoso hasta alcanzar su objetivo: la silla de Felipe II. Durante un rato los más peques disfrutaron del entorno pudiendo imaginar que eran el propio rey que contemplaba el desarrollo de las obras de construcción del Monasterio.

En la bajada, que se hizo en parte por la senda botánica de la Herrería, pasaron por la Cueva del Oso donde jugaron un rato, salieron, entraron, hicieron espeleología, etc. Y justo antes de coger la senda que rodea la finca de El Castañar, los niños convirtieron un terraplén en un maravilloso tobogán por el que se tiraron varias veces.

Alrededor de las 14:00 finalizó la marcha, pero no la jornada serrana que continuó con la comida, la sobremesa, el partido de fútbol. A ella se unieron tres familias con seis niños, dos de ellos muy pequeños como se puede observar en la foto de portada.

En definitiva, una jornada de convivencia donde, además de andar por la sierra y disfrutar de la naturaleza, los mayores compartimos experiencias, charlamos de nuestras cosas y los pequeños jugaron, disfrutaron e hicieron múltiples amigos.■

Especialistas en partos múltiples

Sánchez
Expertos en Bebés

Twin Two, full twin, es el nuevo biplaza de JANÉ especialmente diseñado para adatarse al paseo de tus bebés desde el nacimiento hasta los tres años.

Powertwin es un modelo biplaza para bebés gemelos o de diferentes edades. Sistema de plegado plano con doble seguro de cierre.

c/ Pinto, 66. Telf.: 916 649 980. Fax: 916 649 983. Parla (Madrid).
Ctra. Griñón a Humanes, km. 6,5. Polígono industrial Las Naciones. Tel/fax: 918 103 902. Griñón (Madrid).

LOS MEJORES PRECIOS DE TODO MADRID

Espíritu de Asociación

EN EL NÚMERO ANTERIOR, LA JUNTA HACÍA UN LLAMAMIENTO A LOS SOCIOS PARA QUE SE UNIERAN AL PROYECTO DE AMAPAMU COLABORANDO. PUÉS BIEN, TRAS ESE LLAMAMIENTO ALGUNOS SE HAN ANIMADO A APORTAR SU GRANITO DE ARENA EN DISTINTAS ACTIVIDADES. ESTOS SON LOS TESTIMONIOS DE ALGUNOS COLABORADORES, TANTO NUEVOS COMO ANTIGUOS, EXPLICANDO POR QUÉ HAN DECIDIDO CEDER PARTE DE SU TIEMPO DE MANERA DESINTERESADA PARA QUE LA ASOCIACIÓN CONTINÚE FUNCIONANDO.

Luis Campos

Mi nombre es Luis Campos, socio de Amapamu; aunque no nos conocemos intentaré ser lo mas breve posible.

Nuestra historia empezó hace dos años cuando mi mujer (Isabel) y yo, nos enteramos que íbamos a ser papas primerizos de dos preciosas niñas (Cristina y María, enero 2005).

Supongo que no hace falta contaros como se siente uno al conocer la noticia.

Desconectas totalmente del mundo y tu cabeza empieza a funcionar a toda maquina, sin pausa. Felicidad mucha, pero también desconocimiento en nuestro caso ante una situación imprevisible.

A veces pensábamos que podíamos ser los raros de la película, dentro de esa felicidad que nos tenía totalmente absorbidos. Se te plantean muchas dudas, incertidumbre en general, sin tener respuestas y sobre todo sin que nadie te pueda aconsejar. Se te plantea la pregunta: ¿y ahora que hacemos?

Fue ese mismo año cuando nos decidimos a pasar por una feria dedicada al mundo del bebé.

Había un stand que ponía en letras mayúsculos ASOCIACIÓN AMAPAMU. Tuvimos curiosidad en conocerlos y sinceramente fue nuestra salvación. Supongo que la señorita que nos atendió en ese mismo momento vio nuestras caras de angustia, pero creo que fueron tantas las preguntas y las respuestas, así como consejos que ese día nos llevamos de la visita, que tendremos siempre mucho que agradecer a esta Asociación.

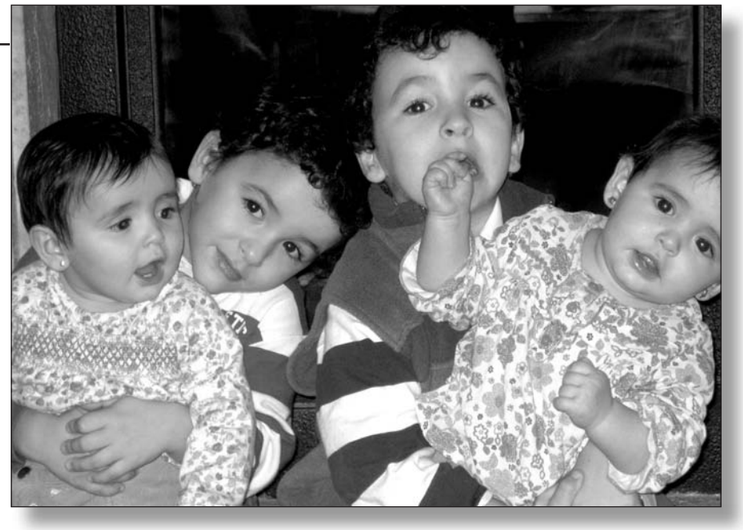
Por eso, cuando AMAPAMU solicitó voluntarios no lo dudamos ni un momento; si podemos ayudar en lo que sea y dedicarle una mínima parte de nuestro tiempo ¿por qué no? Además me parecía interesante el poder participar y desconectar aunque sea algunas horas de la rutina del día a día.

Ahora me encargo de los pedidos de leche y la verdad que nos ha permitido primero, conocer a esos socias/os que trabajan día a día para ofrecernos desinteresadamente cualquier ayuda que puedas necesitar, y lo más interesante, el participar en todas las actividades que organizan o al menos en las que podemos.

No me voy a eternizar, simplemente y como conclusión, deciros que estamos encantados de poder ser socios de Amapamu y esperamos poder compartir y disfrutar con todos vosotros de nuevas experiencias, dentro de las actividades que Amapamu organiza.■

Luis Campos- Isabel Mases
(Cristina y María, 04-01-2005).

Amelia Hacar



Me llamo Amelia Hacar y soy madre de dos parejas de mellizos, los mayores de 4 años y las pequeñas con 15 meses. Actualmente soy una de los/las nuevos/as voluntarios/as; mi labor es ayudar a Belén Beorlegui para conseguir nuevos acuerdos con empresas y financiación para la revista Múltiples.

Soy socia de AMAPAMU desde que estaba embarazada de los niños. Al principio me limitaba a pedir cereales, a asistir a alguna charla y a leer los mensajes de la lista, pero no participaba de una forma activa. Cuando me quedé embarazada de las niñas, escribí contándolo pues estaba muy desanimada y cansada; me sorprendió encontrarme con un montón de mensajes felicitándome y dándome ánimos, de gente como Marisol que ha sido mamá hace poco, de Gemita que estaba en la misma situación que yo, de Belén siempre tan optimista, de MªJosé que decía que le daba envidia, de Esther que también estaba embarazadísima… que me hicieron mucho bien y me ayudaron emocionalmente a valorar que poder tener hijos es siempre una alegría. A partir de ese momento comencé a considerar a la Asociación de otra manera, a tener como punto de apoyo a mucha gente ¿anónima? pero que estaba accesible para escribir unas líneas contando como se sentía uno, a pedir opinión, reirse de las trastadas de nuestros hijos, a comparar las cosas que nos pasan a las familias de múltiples, a intercambiar consejos…

Cuando hace unos meses la Junta directiva de AMAPAMU pidió voluntarios porque cada vez eramos más socios y ellos estaban desbordados, archivé el mensaje, no lo eliminé; al segundo mensaje "desesperado" de búsqueda de voluntarios decidí contestar y echar una mano en algo que fuera compatible con el cuidado de mis hijos y mi trabajo, con mis horarios y que fuera una manera de devolver lo que estaba recibiendo.

Es otra forma de hacer voluntariado muy distinta a las habituales. Yo llevo haciendo voluntariado desde hace diecinueve años, pero ahora mis prioridades han cambiado bastante, y el voluntariado que pueda hacer quiero que revierta principalmente en el bienestar de mi familia, en mis niños y en otras muchas familias que me puedo imaginar que pasan por las mismas situaciones que la nuestra.

Con estas líneas quiero convencer a alguno/a para que se anime también a echar una mano a pesar del poco tiempo que todos tenemos, para que AMAPAMU siga creciendo, y lo haga con buenos percentiles, sonriente y feliz.■

Amelia Hacar
(Guillermo y Enrique, 27-5-02)
(Almudena y Patricia, 25-03-05)

Sigue en página 8

Si quieres colaborar, seguro que hay algo que puedes hacer.

CONTACTA CON NOSOTROS

☎ 686 323 410

informacion@amapamu.org

amapamu
ASOCIACIÓN MADRILEÑA
DE PARTOS MÚLTIPLES

Laura Simón

Soy Laura Simón y formo parte de la Junta Directiva en cuanto a los pedidos de leche se refiere desde que, hace tres años, recibí un SOS, como el que ahora ha enviado el moderador de la lista, pero por correo postal. En aquella nota, como seguro que alguno recordaréis, se pedían voluntarios para gestionar los pedidos de leche, pues en caso contrario se corría el riesgo de no poder mantener estos pedidos. A mí me impulsó a colaborar el mero hecho de pensar que un acuerdo que costó mucho conseguir, y que beneficia a un buen número de familias, podía irse al traste porque nadie disponía del tiempo para gestionarlo. Desde entonces le dedico el tiempo que puedo (después de una larga jornada laboral, baños, cenas, etc.), seguro que menos del que debería para atender todas las llamadas de los socios más a tiempo. Seguro que a más de un socio os ha sorprendido la hora a la que os he llamado para confirmaros el pedido.

No hace falta acudir a reuniones y cada uno es libre de dedicar el tiempo que considere oportuno, pero sí se necesitan cada vez más manos para muchas tareas: desde ensobrar revistas hasta representar a la Asociación en ferias, introducir herramientas informáticas que nos permitan gestionar mejor los socios, pedidos, etc. y, muy importante, llevar el control de las cuentas, que cada vez son más complejas.

Por otra parte, os tengo que decir que mi experiencia durante estos tres años ha sido, y espero que siga siendo, muy positiva. He tenido la oportunidad de 'trabajar', y pasarlo bien a la vez, con un estupendo equipo y, sobre todo, me satisface la idea de que, aunque sea con un mínimo granito de arena, colaboro para que este proyecto salga adelante y que muchas familias puedan conseguir ahora más fácilmente la información y el apoyo que cuando yo estuve embarazada de mis gemelas (hace cuatro años y medio) era simplemente impensable.

No me alargo más. Sólo quiero animaros para que hagáis lo que os gusta o sabéis hacer mejor (escribir, organizar actos, relacionaros con la Administración, organizar cuentas, diseñar procedimientos de gestión, vender, etc.) en beneficio de la Asociación. Realmente existe el efecto boomerang.■

Laura Simón
Irene y Clara (08.10.01).

PUBLIREPORTAJE

Aspirador BabyCare con sensor de limpieza higiénica "Allergotec"

Una novedad mundial de Miele que detecta automáticamente el nivel de contaminación del aire aspirado

Los inventos más llamativos siempre han sido los más sencillos. El mismo aspirador es un buen ejemplo de ello. Ahora, Miele da un paso más adelante al convertirse en el primer fabricante en el mundo que lanza al mercado una tobera de aspirador con sensor de limpieza higiénica "Allergotec" que responde específicamente a las exigencias de limpieza de las personas alérgicas.

Un sensor integrado en la parte superior de la tobera señalará mediante un código de colores tipo "semáforo" el nivel de suciedad del suelo, es decir, si está higiénicamente limpio y prácticamente libre de polen, excrementos de ácaros, mohos y bacterias.

El corazón de este sensor higiénico es una placa sensorial metálica situada en el interior de la tobera, en la conexión con el tubo de aspiración. Las partículas de alérgenos que se adhieren al polvo doméstico impactan contra este sensor en su recorrido hacia el tubo de aspiración, liberando pequeñas descargas eléctricas que son evaluadas por un avanzado microprocesador integrado que calcula la frecuencia y la fuerza del impacto de estas partículas y monitorizan el descenso en el nivel de partículas a medida que continúa el proceso de aspiración.

Basándose en estos parámetros, el microprocesador evalúa la concentración de polvo en la superficie aspirada y lo indica en el visor de colores mediante un sencillo código como el de los colores de un semáforo: rojo (grado de suciedad normal), naranja (grado de suciedad bajo) y verde (higiénicamente limpio). De esta forma, mientras se pasa el aspirador se podrá observar el progreso de la limpieza a través de la indicación de color del visor.

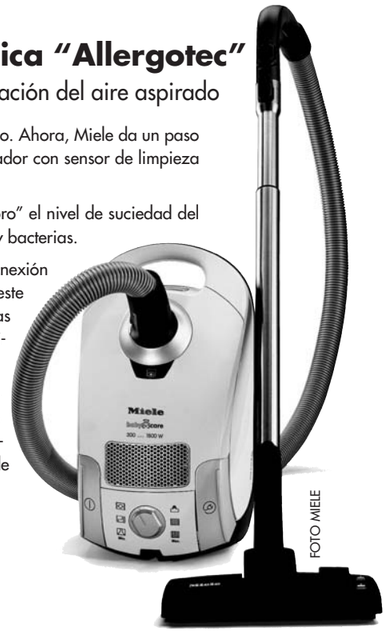


FOTO MIELE

babyCare

La Asociación también renueva o modifica las condiciones con varias compañías que ya pertenecían al club multidescuentos

Cinco nuevas empresas firman acuerdos con Amapamu

El departamento de la Asociación encargado de las relaciones con las empresas ha alcanzado nuevos acuerdos con distintas entidades para que los socios de Amapamu obtengan descuentos. Con otras que ya pertenecían al club se han modificado los terminos del acuerdo. Las empresas con las que ha alcanzado nuevos acuerdos son: SG Electronic, Acommode Inmobiliaria, Grupo Tucán, Time for You y Viajes Caja Badajoz. Todo Punto de Cruz nos hace una oferta especial a los socios de Amapamu por la apertura de su nuevas instalaciones y Carrefouronline, tanto en alimentación como en tecnología manda sus códigos descuento para los meses de julio a octubre.

SG Electronic

SG Electronic es una empresa de reparación de equipos electrónicos y mantenimiento de empresas y particulares. Reparaciones de grandes y pequeños electrodomésticos (cocinas, campanas, hornos, lavadoras, dvd, equipos de música, etc.). La oferta para los socios de Amapamu es de un 20 por ciento de descuento en las tarifas por horas, presupuesto sin compromiso y transporte gratuito.

Accomode Inmobiliaria

Accomode Inmobiliaria tiene por objeto la venta y alquiler de inmuebles. Accomode trabaja por encargo la búsqueda de vivienda tanto en compra como en alquiler. Atiende a sus clientes de forma cómoda y ofrece asesoramiento en la gestión; Accomode tiene una larga experiencia en el mercado inmobiliario y dispone de una amplia selección de inmuebles.

Precios especiales para socios de Amapamu:

Para aquellos socios que deseen encargar la venta de un inmueble, se aplicará un descuento del 10 por ciento, sobre la tarifa vigente de la comisión de agencia.

Para aquellos socios que deseen buscar en alquiler un inmueble, se aplicará un descuento del 10 por ciento, sobre la tarifa vigente de la comisión de agencia.

Grupo Tucán

Grupo Tucán es una empresa especializada en actividades deportivas y lúdicas tanto para mayores como para niños (cumpleaños, actividades en el medio natural, con Centros Educativos). Para desarrollar sus actividades, Grupo Tucán utiliza las siguientes instalaciones: Los Navarillos, (Avila), www.los navarillos.com, Club Las encinas de Boadilla, (Madrid), www.clublasencinas.com y Las Nogueras, (Jaen), www.las nogueras.com

Así mismo realizamos actividades para empresas (cursos de formación, eventos, incluyendo las reservas de hoteles o aviones si son necesarios).

En todas las actividades que realicemos para los socios de Amapamu les hacemos un 10 por ciento de descuento; salvo en celebración de cumpleaños que el descuento será de un quince por ciento.

Para ponerse en contacto con nosotros pueden preguntar por Alejandro Páramo o por Ana Hacar.

Time for You

Time for you es una agencia familiar de servicios domésticos integrales con gran experiencia y especialización en la búsqueda de internas, externas, matrimonios, chóferes para el cuidado de niños. Garantizamos el perfil más adecuado para vuestra familia, así como la máxima seriedad y profesionalidad para vuestros hijos.

Para los socios de Amapamu, 10 por ciento de descuento sobre las tarifas vigentes.

Viajes Caja Badajoz

Amapamu ha llegado a un acuerdo con Viajes Caja Badajoz.Ya sabemos los problemas con los que nos encontramos cada vez que queremos ir de vacaciones,

para alojarnos en una misma habitación, dos adultos con más de dos niños.

Viajes Caja Badajoz ha encontrado una serie de hoteles que disponen de habitaciones amplias tipo junior suite para familias con dos ó tres niños.

Este acuerdo tiene una serie de ventajas para los asociados. Por un lado, un cuatro por ciento de descuento en las reservas vacacionales con la Mayorista Mas Cerca Viajes.Por otro, la financiacion hasta en seis meses sin ningun tipo de interes. (para clientes de Caja Badajoz).

Podéis solicitar más información dirigiéndoos por correo electrónico a las siguientes direcciones:

Badajoz@viajescajabadajoz.com

Jlmartinez@viajescajabadajoz.com

También podéis consultar en cualquier oficina de Caja de Ahorros de Badajoz.

Las reservas podrán ser efectuadas a traves del teléfono 902 247 722.

Todo Punto de Cruz

Ahora Todo Punto de Cruz amplía su oferta a los socios de Amapamu:

Con motivo de la inauguración de nuestras nuevas instalaciones, por compra superior a 40 € en kits o gráficos, regalo de un kit de iniciación para niños con marco incluido. Si deseas venir a visitarnos contacta con nosotros en el 915 086 153.

Visita nuestra página donde podrás encontrar muchas novedades y ofertas especiales y recuerda que para hacer tu pedido debes enviar un e-mail a pedidos@todopuntocruz.com , indicando que perteneces a la asociación y dando tu número de socio.

Te recordamos las ventajas que te ofrece Todo Punto de Cruz: descuentos del 10 por ciento en los productos de la tienda excepto en hilos, preferencia en caso de que queden pocos ejemplares, información puntual de ofertas y novedades y detalle de bienvenida con la primera compra.

Los 40 € se consideran después del descuento aplicado a los socios de Amapamu y la oferta es válida hasta el 30 de septiembre de 2006.

Carrefouronline
www.carrefour.es
tu compra en la red

Os recordamos nuestra página web: www.todopuntodecruz.com y os comunicamos nuestra nueva dirección: c/ Isabel Patacón, 11 1º izda. Pol. Industrial Aguacate. Carabanchel. 28044. Madrid.

Carrefour tecnología

Carrefouronline Tecnología amplía su oferta. Para toda la tienda de tecnología, un seis por ciento de descuento en todos los productos por compras superiores a 150 €. Fecha de validez de la oferta, del 1 de julio al 30 de septiembre de 2006. Código cupón: 04-AMAP4-00001-0812698213

La cámara vigilabebés de Zaapa ZT-ZCCD2420 es un sistema de video inalámbrico TFT a color que permite, gracias a su cámara noctuna, la captación de imagen y sonido de calidad. Su pantalla de 2.5'' TFT le proporcionará la resolución que necesita. De fácil instalación, ahora puede visionar a su bebe y velar por su seguridad en todo momento. Para los socios de Amapamu un descuento de 8 €. Fecha validez del 1 de julio al 30 de septiembre 2006. Código cupón: 06-AMAP5-00001-0553030701.

Carrefour alimentación

Carrefouronline alimentación amplía su oferta. Para la próxima compra, 6 euros de descuento y una colección de libros infantiles (cinco títulos). Vigencia de la oferta hasta el 31 de octubre de 2006. Código cupón: WT1253874L.

Cada cupón sólo puede ser utilizado una vez y siempre durante la vigencia de la promoción. No podrá utilizarse más de un cupón por pedido.

Servicio de Atención al Cliente: 902 290 300 para cualquier consulta.

Haga la prueba: introduzca su código postal para confirmar que servimos en la zona; regístrese; introduzca su código cupón; pulse el botón "VALIDAR"; haga su pedido, seleccione el día y la hora de entrega; en la pantalla de pago marque la casilla "DESCUENTO" y éste se aplicará automáticamente.

direcciones

- **SG ELECTRONIC**
  Plaza Violeta Parra. Local nº 4
  28529 Rivas-Vaciamadrid
  MADRID
  ☎ 916 662 670 / 618 788 079
  www.sg-elect.com

- **ACCOMODE INMOBILIARIA**
  Contacto: Cristina Pinilla
  ☎ 607 676 727

- **GRUPO TUCAN**
  www.grupo-tucan.com
  e-mail de información:
  info@grupo-tucan.com
  ☎ 913 145 365
  Fax: 913 145 370

- **TIME FOR YOU**
  Urbanización Club de Campo
  Pº Juan de la Encina,
  1 bajo 15
  28700 S. S. de los Reyes
  ☎ 916 595 803

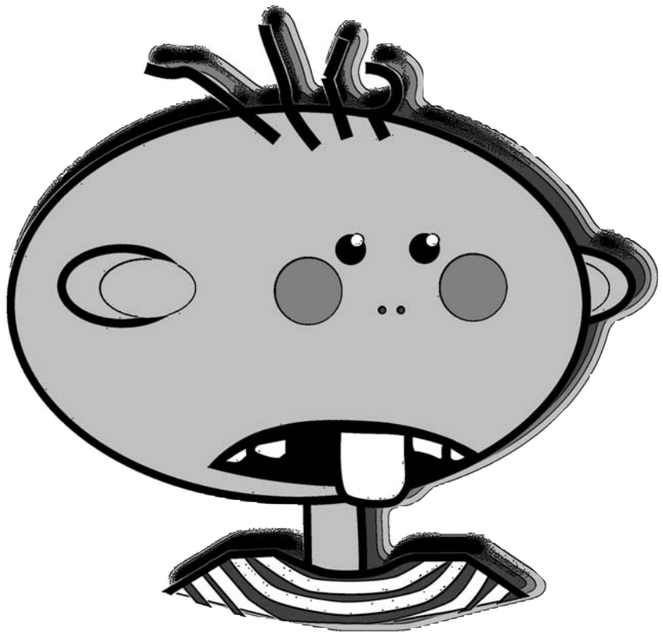
- **VIAJES CAJA BADAJOZ**
  Oficinas de Caja Badajoz
  Madrid. c/ Gran Vía, 6
  ☎ 915 313 234
  Alcobendas
  Pl. Pablo Ruiz Picasso, 1
  ☎ 916 587 038
  Las Rozas
  Avd. Constitución, 22
  (frente a parking gratuito
  primera hora)
  ☎ 916 363 430
  Fuenlabrada. Nazaret 11
  ☎ 916 153 428
  Móstoles
  Pl. Pradillo esquina con
  c/ Honorio Ruibal, 6
  ☎ 916 139 802
  Leganés. Pl. París, 5
  ☎ 916 943 311
  Alcorcón. c/ Clavel 13
  ☎ 914 880 363
  Getafe. c/ Ramón y Cajal, 1
  ☎ 916 019 507

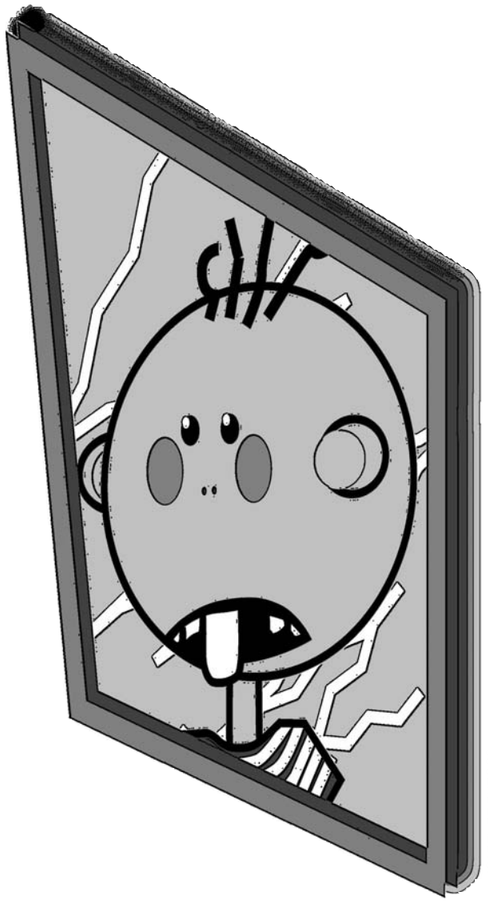
- **TODO PUNTO DE CRUZ**
  Isabel Patacón, 11 1º izda.
  Pol. Industrial Aguacate
  28044 Madrid
  ☎ 915 086 153

- **CARREFOURONLINE**
  Servicio de Atención al Cliente: 902 290 300 para cualquier consulta.

ALGUNAS EMPRESAS Y COMERCIOS COLABORAN HACIENDO DESCUENTOS ESPECIALES A LOS SOCIOS DE AMAPAMU. A CONTINUACIÓN OS RECORDAMOS CUÁLES SON ESTAS EMPRESAS. PARA INFORMACIÓN MÁS ESPECÍFICA SOBRE LA CUANTÍA DEL DESCUENTO, PRODUCTOS, PROMOCIONES, PERIODO DE VIGENCIA, ETC. PODÉIS CONSULTAR LA SIGUIENTE DIRECCIÓN: WWW.AMAPAMU.ORG/AMAPAMUCLUBDEDESCUENTOS

Texto: Luis A. Moreno López (*)





ISABEL DE BURGOS

Un golpe en los dientes de leche

¿qué hacemos?

Esta es una pregunta muy frecuente que se hacen los papás preocupados, cuando un hijo recibe un golpe en un diente de leche.

El tema de los traumatismos en dientes temporales (llamados 'de leche') es algo más o menos sencillo porque no se puede hacer mucho.

Una vez que se produce un traumatismo lo que hay que hacer es **controlar dos cosas:**

- Por un lado, si existe **alguna herida** en la encía, el labio, la lengua, etc. (es decir, los tejidos blandos).
- Por otro, **la afectación dentaria y ósea** (esto es, los tejidos duros).

En cuanto a los tejidos blandos hay que curar las heridas que pueda tener el niño, como en cualquier otra zona de la piel, con la única salvedad de que en la boca todo cicatriza antes y si queda una cicatriz, ésta no se ve.

El tema de los tejidos duros es algo más complejo, hablando siempre de dientes temporales. En un primer momento no se puede hacer mucho, porque bastante tiene el pobre niño con su propio susto, y si encima está sangrando, con el susto de sus padres (no os enfadéis que todos somos así).

Hay que tener en cuenta que los dientes temporales tienen como función principal conservar el espacio para los dientes permanentes. A partir del primer año de vida dentro del maxilar y la mandíbula se empiezan a formar los dientes permanentes, cuando están totalmente formados el temporal se cae y 'aparece' el permanente ya formado. De tal manera que si existe una duda de que algo que le ha pasado al temporal puede dañar al permanente que se está formando pues el temporal se extrae. El objetivo final es que los dientes permanentes se formen correctamente, aunque esto suponga extraer el temporal. Por esta razón si tras un golpe en la cara, un diente temporal se 'sale' de su sitio (esta situación se denomina avulsión) no se vuelve a implantar, (por la posibilidad de provocar daños en el permanente, que se está formando justo debajo del temporal) a diferencia de una avulsión de un diente permanente en la que si las condiciones son favorables se intenta un reimplante del diente que se ha salido (ya hablaremos de esta situación en otro momento).

En esta situación **hay que valorar** varias cosas:

- Si existe alguna **fractura en los dientes o en el hueso alveolar,** el que sujeta los dientes. Para ello, hay que realizar una radiografía; si el golpe sólo ha sido en los dientes normalmente no hay que hacerla en el momento mismo del trauma, por lo que antes os he comentado (ambos sustos), se le puede hacer al día siguiente y no pasa nada. En función de lo que se encuentre el dentista, se hace algo más o no. Si el golpe no es brutal no se suelen fracturar nada, y sobre todo los niños pequeños en los que todo es más elástico.

Si por el contrario el golpe ha afectado a otras estructuras óseas, por ejemplo la nariz o el mentón, sí que debemos hacer una evaluación inmediata de la posible afectación de estos huesos, ya sea el odontólogo o el pediatra.

- **La movilidad dentaria.** Si ésta es muy grande, pues hay que extraer el diente o dientes, porque podríamos provocar un daño en el diente permanente, que es lo que precisamente pretendemos evitar.

Si no es una gran movilidad, normalmente no hay que hacer nada. En ocasiones, para evitar molestias al comer, si la movilidad no es mucha, o para no provocar un trauma en el niño y/o padres si se van a extraer, los dientes que se mueven se pueden 'pegar' (el termino correcto es ferulizar) con una especie de empaste para que aguanten un tiempo y se prepare un aparatito con los dientes a extraer para que el niño no vaya como un abuelete mucho tiempo o para que se extraigan un poco más tarde.

- **La 'sensibilidad' dentaria.** Esto es, si el diente nota más el frío o el calor. Esto no se puede valorar hasta que no pasan unos días porque el trauma en la zona altera la sensibilidad. Si el golpe sobre el diente ha hecho que los vasos sanguíneos que entran en el diente se rompan, el tejido que hay dentro del diente (lo que conocemos como nervio del diente) se necrosará (se morirá) y el diente se pondrá oscuro a causa de este tejido muerto dentro del diente. Esto se observa cuando pasa un tiempo desde el traumatismo, y hay que realizar radiografías periódicas (cada tres meses más o menos) para ver como evoluciona el diente porque a veces se pueden encontrar signos antes de que se vea negro. El problema es que este tejido necrótico (muerto) actúa como un pequeño foco de infección en la zona y podemos llevarnos un gran susto porque de repente se le ponga la cara a nuestro niño, hinchada como un balón. No es grave, para eso están los antibióticos, es algo fácil de tratar, pero el susto no te lo quita nadie. Por eso, en los libros, lo que se recomienda, cuando un diente temporal está necrótico (se ve negro) es extraerlo para evitar que una infección pueda dañar no sólo el permanente sino otras estructuras adyacentes.

Cuando se extraen dientes temporales antes de tiempo (es decir, antes de que les tocara caerse) se pueden poner unos pequeños aparatos que se llaman mantenedores de espacio para que los dientes que quedan no cierren el espacio de los que saldrán en un futuro. Esto depende por supuesto, de que diente se trate, de la edad del niño, del nivel de reabsorción de las raíces del que se ha extraído…, hay que estudiar cada caso en concreto.

Ya sé que los críos sin dientes se ven muy raros pero a veces, como dice el refrán, es mejor prevenir que lamentar.■

HAY QUE TENER EN CUENTA QUE LOS DIENTES TEMPORALES TIENEN COMO FUNCIÓN PRINCIPAL CONSERVAR EL ESPACIO PARA LOS DIENTES PERMANENTES. A PARTIR DEL PRIMER AÑO DE VIDA, DENTRO DEL MAXILAR Y LA MANDÍBULA SE EMPIEZAN A FORMAR LOS DIENTES PERMANENTES.

(*) Luis A. Moreno López es profesor asociado del Dpto. Odontología de la Universidad Europea de Madrid.

Texto: Sonia Castaño Pernas (*)

Realismo infantil

El desarrollo del dibujo infantil (III)

Entre los nueve y los doce años, el niño a través del dibujo, comienza una nueva forma de representación del mundo que le rodea, la etapa realista.

El realismo infantil nos lleva a unas representaciones gráficas más ricas y llenas de detalles que intentan plasmar de una forma clara y fiel todo lo que observa el niño a su alrededor. No necesita los esquemas geométricos de etapas anteriores, debido a su creciente 'conciencia visual', e intenta acercarse más a los esquemas exactos de lo que está viendo.

Principales características

Entre las principales características de esta etapa podemos enumerar:

- **Utilización del color.** Pasa del uso rígido del color a una "caracterización detallada", tal y como explica Lowenfeld en sus estudios, es decir, por ejemplo: el azul cielo es diferente al azul del mar. (Sin embargo, se recomienda que todavía no comience la enseñanza de las teorías del color, para no interferir en la representación cromática particular del niño)
- **Desaparición de la línea base.** La línea base de la que hablamos en etapas anteriores va desapareciendo poco a poco y los objetos dejan de estar alineados para pasar a ocupar planos distintos.
- **Superposición de las figuras.** Buscando esos planos de los que el niño ha tomado conciencia, comienza a superponer las figuras, acercándose más a una representación ya en tres dimensiones. Superpone objetos para dar la profundidad y perspectiva a la escena representada.
- **Abandono de la transparencia.** Las figuras aparecen en sus creaciones más estáticas, pero también más completas y detalladas. Abandona la transparencia de etapas anteriores en que plasmaba como una visión de rayos x el interior de los objetos. Ahora los recubre totalmente.
- **Aparición de la 'conciencia social' en los dibujos.** Asunto importante en esta etapa es la conciencia social que experimenta en estos años. Muestra en sus dibujos las vivencias sociales que le van aconteciendo. Es una época en la que los amigos, ese pequeño grupo al que pertenece, cobran una vital importancia. Por ello, es un buen momento para todo tipo de actividades que fomenten la buena relación con sus iguales desde el respeto y la consideración al prójimo y sus diferencias. Por otra parte esa conciencia de pertenencia a un grupo, suele venir acompañada de la conciencia de su propia independencia como ser social, capaz de tomar decisiones propias.

Es una etapa, en general, en la que el niño se ve muy presionado para adaptarse al mundo adulto. Por ello hay que evitar que "asuman actitudes conformistas y masificadas en la utilización de moldes impuestos". Lowenfeld en sus diferentes estudios apunta la importancia de " favorecer los intentos individuales del niño para hallar las propias respuestas y resolver problemas".

"El niño será más creador, cuanto más desee experimentar y explorar nuevas soluciones" (Desarrollo de la capacidad creadora, (1973), Viktor Lowenfeld).■

(*) Sonia Castaño Pernas es diplomada en Magisterio, especialidad en Educación Infantil

EN ESTA ETAPA, LOS NIÑOS MUESTRAN EN SUS DIBUJOS LAS VIVENCIAS SOCIALES QUE LE VAN ACONTECIENDO.

CINE

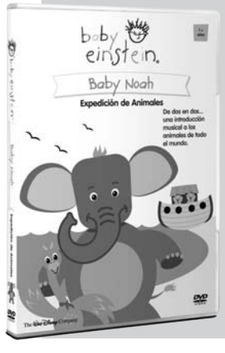
TIEMPO PARA IR AL CINE

El verano es un buen momento para disfrutar de los niños, y una de las cosas que más les gusta es ir al cine. Pues bien, entre la oferta familiar para el estio se puede destacar **Shaggy Dog;** con un reparto de lujo (Tim Allen, Kristin Davis, Robert Downey Jr. y Danny Glover), narra la historia de un padre de familia que adopta temporalmente la forma canina tras infectarse por accidente con un suero de mutación genética. También podremos ver la segunda parte de **Piratas del Caribe;** es otra buena opción de cine de aventuras apto para menores. Johnny Depp, Orlando Bloom y Keira Knightley se reúnen en este nuevo episodio que relata las desventuras del capitán Jack Sparrow.

Pero sin duda, el estreno más esperado en este campo es **Superman Returns,** la última entrega del superhéroe más popular de la historia del cine. Brandon Routh encarna a Clark Kent y Kevin Spacey hace del malísimo Lex Luthor en este largometraje dirigido por Bryan Singer.

Los más pequeños de la casa disfrutarán con las aventuras de **Asterix y los vikingos, Garfield 2** y **Cars,** una nueva película de Pixar Animation Studios en la que el valiente Rayo McQueen, un coche de carreras novato, cruza el país en dirección al gran Campeonato de la copa Pistón para competir con dos veteranos.

DVD



BABY NOAH

La última novedad de la colección Baby Einstein se llama 'Baby Noah. Expedición de animales'. Una expedición encabezada por el elefante Noah que permitirá a los niños recorrer el mundo (el trópico, las regiones polares, la selva y la espeta austaliana) y descubrir los animales de cada región del planeta.

Como el resto de DVDs de la colección, Baby Noah combina imágenes reales con música clásica; en este caso de Beethoven, Mozart y Bizet. El DVD también incluye extras entre los que destacan 'Adivina el animal', 'Habla con los animales' o 'La hora del cuento con La expedición de animales de Jane'.

ESPECTÁCULOS

TITIRILANDIA 2006

Del 8 de julio al 3 de septiembre se celebra en Madrid la 13º Fiesta del Títere de los Veranos de la Villa. Las representaciones tendrán lugar en tres entornos distintos: el teatro de títeres del Parque del Retiro, la Casa Encendida (Centro Cultural de Caja Madrid) y el Centro Cultural Casa de Vacas.

En el Teatro de Títeres del Parque del Retiro las representaciones serán los viernes, sábados y domingos a las 19:30 y a las 22:00 horas y la entrada será gratuita hasta completar aforo. El 3 de septiembre, de 12:00 a 22:00 horas aproximadamente, tendrá lugar el 'Maratón de títeres solidarios', será el broche final del Festival donde se desarrollarán actuaciones que se complementarán con actividades de concienciación solidaria realizadas por voluntarios de la ONG Ayuda en Acción. Con este maratón se pretende colaborar con la ONG en un proyecto de cooperación con países en vías de desarrollo donde la atención a las necesidades de los niños es el objetivo primordial.

En La Casa Encendida se desarrollará el ciclo 'Un verano de cuento', un espectáculo-taller de creación literaria cuya intención es

acercar al niño el juego del arte a través de las marionetas y los mejores autores de literatura infantil y juvenil. Al encuentro asistirá, entre otros, Antonio Rodríguez Almodóvar, Premio Nacional de Literatura Infantil y Juvenil 2005. La entrada es gratuita y los encuentros se llevarán a cabo los martes en sesiones de 18:30 y 20:00 horas.

Por último, en el Centro Cultural Casa de Vacas se presenta, del 12 al 16 de julio, el espectáculo 'Folk Fantasy' representado por la compañía búlgara Teatro de Títeres de Varna. El precio de la entrada será de 6 €.

Teatro de Títeres del Parque de El Retiro. Parque de El Retiro.
La Casa Encendida. Ronda de Valencia, 2. ☎ 902 430 322.
Centro Cultural Casa de Vacas. Paseo colombia, s/n. ☎ 914 095 819

VEN AL TEATRO CON

amapamu
ASOCIACIÓN MADRILEÑA DE PARTOS MÚLTIPLES

El 17 de septiembre Amapamu te invita a asistir a la representación de la obra

‘Aventuras de una bruja’

interpretada por la compañía El Retal. Será en Alcobendas, en el Centro Cultural Pablo Iglesias, situado en el Paseo de la Chopera, 59, a las 12:00 horas.

A la entrada se cobrará el precio simbólico de 1 euro que revertirá en la Asociación para financiar otras actividades.

LIBROS

PARA LOS MÁS BAJITOS

La editorial Niconitasantiago ha publicado una serie de libros pensando en los más pequeños de la casa. La colección, englobada bajo el epígrafe de ‘Para los más pequeños’, consta de cuatro títulos ‘Tito y el mosquito’, ‘¿Qué sueña Eugenia?’, ‘El escarabajo cabizbajo encuentra un atajo’ y ‘Este sapo no es de trapo’, todos ellos de 16 páginas y en cartoné y de unas dimensiones muy apropiadas para sus pequeñas manos.

CUADERNOS DE LA VACA CONNIE

La protagonista de la popular serie de televisión sirve como eje principal de estos cuadernos de actividades, entretenidas y divertidas a la vez. Con ellas los niños disfrutarán y aprenderán este verano. Especialmente dirigidos a niños de cuatro y cinco años.

DIRECCIONES WEB

PARA DIVERTIRSE

Cuando entras en **www.pequenet.com** descubres ‘Peque Times’ el periódico oficial de los ratones de pequenet. Navegando por él accederás a un montón de cosas interesantes: juegos en grupo, pasatiempos, canciones, adivinanzas, dibujos. Todas ellas te permitirán pasar un rato entretenido y aprender cosas nuevas. La página fue premiada en el año 2002 por la Asociación de usuarios de Internet.

EL PORTAL PARA LOS MAS PEQUES

Si tus hijos son pequeños y no manejan el ordenador, puedes entrar en **www.pekegifs.com** e imprimirte un número considerable de dibujos de sus personajes favoritos: Mickey, El pato Donald, Winnie the Pooh, el pato Lucas. Con ellos y sus pinturas, disfrutarán de un rato de tranquilidad en el dilatado periodo de vacaciones que se les presenta.

Pero si ya son más mayorcitos accede a la zona de pekejuegos, siéntate a su lado y ayudale con los juegos educativos (puzzles, juegos de relacionar, el ahorcado) que le permitirán aprender a manejar el ratón, practicar la lectura y familiarizarse con el ordenador.

El castillo de Cuellar

los duques de Alburquerque

Seguimos en tierra de castillos, donde casi en cada pueblo te puedes encontrar alguno. En esta ocasión nos dirigimos a la visita, quizá, más original que podamos hacer de uno de ellos, el de los duques de Alburquerque.

Las primeras referencias de este castillo datan de 1306, pero aquel castillo original no conserva ningún parecido con el que conocemos en la actualidad. No será hasta 1464, cuando el primer duque de Alburquerque, Don Beltrán de La Cueva, mande construir un castillo palacio, amurallado por un lado y palaciego por otro, con una bella balconada que rompe la monotonía del muro y deja ver la luz del sol en el interior de la sala.

A lo largo de su historia el castillo ha tenido muchos y variopintos habitantes. Cuatrocientos años más tarde, en plena guerra de La Independencia, albergó a las tropas del General Wellington y después las del general francés Hugo, padre del escritor Víctor Hugo. Es en este periodo cuando el castillo fue saqueado y fue despojado de las valiosas colecciones de joyas y armas que se habían acumulado.

En 1833 José de Espronceda pasó una temporada en el castillo, al sufrir destierro por unos versos subversivos. Durante su estancia en el castillo escribió Sancho Saldaña o el castellano de Cuéllar, y cuya trama se desarrolla en la fortaleza.

Después de La Guerra Civil Española, se albergó entre sus muros a los enfermos de tuberculosis; posteriormente se convirtió en cárcel de presos comunes. Hoy es un centro de educación secundaria obligatoria.

El castillo tiene una divertida y bonita visita, el ayuntamiento ha desarrollado unas visitas teatralizadas donde los personajes históricos cobran vida y se pasean ante tus ojos por las distintas salas, podrás ver a Maria de Molina, a los soldados ingleses o a los presos de la Guerra Civil, pero también conocerás la forma de vivir de la servidumbre, el uso de las herramientas y el modo de cocinar de la época

FOTOS: Banco de imágenes del ministerio de Educación y Ciencia

La visita comienza en la iglesia Mudéjar y se prolonga después por el castillo con una duración de dos horas. El comienzo de la visita es un poco oscuro, pero dando la mano fuerte a los más pequeños, nos adentraremos todos juntos en un fragmento de nuestra historia.

También durante el mes de Agosto celebran cenas Medievales en el Patio de Armas del Castillo, donde degustarás manjares como La Alforja del Labrador o Volatería de los Padres Basilios.

Para poder disfrutar de esta visita o de la cena hay que reservar y para ello lo mejor es llamar al teléfono del patronato de turismo de Cuellar, donde nos indicaran las horas de las representaciones y los precios vigentes, los niños menores de cinco años, en las visitas teatralizadas no pagan.

Para reponer fuerzas después de la visita, hay multitud de mesones, pero desde aquí recomendamos uno, donde los habitantes de Cuellar suelen ir a tomar tapas, “Sotanillo” en una calle cercana a la plaza Mayor.■

DATOS DE INTERÉS

- **Patronato de Turismo de Cuellar.** Plaza de San Gil, 12. ☎ 921 142 203 / 636 997 368 turismo@aytocuellar.es
- **Ayuntamiento de Cuellar.** www.aytocuellar.es
- **Sotanillo.** C/ San Pedro, 12. ☎ 921 141 986
- **Asociación de Hosteleros de Cuellar y Comarca.** www.hosteleroscuellar.com

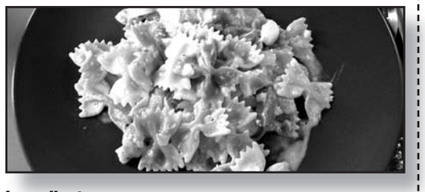
Si quieres contarnos tu salida favorita, escríbenos a la dirección de AMAPAMU, indicando en el sobre “Salidas de...” o mándanos un e-mail a ocioycultura@amapamu.org, estaremos encantados de conocer todos los lugares preciosos y perdidos de nuestro país.

Texto: Mª José Dilla

Primeras comidas

EN VERANO APETECEN PLATOS RÁPIDOS Y SENCILLOS, QUE PUEDAS DEJAR PREPARADOS O QUE SE HAGAN CASI SOLOS MIENTRAS ESTÁS EN LA PISCINA. ES UNA ÉPOCA CON UNA ENORME VARIEDAD DE FRUTAS DE TODOS LOS COLORES, ASÍ QUE ES EL MOMENTO DE ACABAR LA COMIDA DE LA FORMA MÁS SALUDABLE, CON FRUTA.

ensalada de lacitos



Ingredientes

● **250 gr de lacitos de colores** ● **2-3 tomates** ● **1 zanahoria** ● **remolacha cocida** ● **aceite, vinagre y sal**

Elaboración

● Cocer la pasta el tiempo marcado en el paquete, escurrir, refrescar con agua fría y escurrir de nuevo. Mientras, cortar los tomates en cuadritos, y ponerlos con sal en un colador (así sueltan el exceso de jugo y evitamos que ablanden la pasta). Pelar y picar la zanahoria pequeñita. Cortar unas rodajas de remolacha en cuadraditos. Mezclar la pasta con el tomate, zanahoria y remolacha y aliñar con aceite, vinagre y sal y si se quiere con una pizca de pimienta negra. Puedes añadir queso emmental.

Trucos

● Con cualquier resto de pasta puedes hacer una ensalada, todo depende de lo que tengas en tu nevera (queso, jamón, atún,…). Resuelves una cena de niños rápidamente.■

alitas de pollo al horno

Ingredientes

● **1 Kg- 1 1/2 de alitas partidas** ● **Ketchup** ● **miel** ● **salsa de soja.**

Elaboración

● Cortarle la puntita a las alas y partirlas por la articulación (si no están ya listas).

Preparar una marinada con el ketchup (5-6 cucharadas), dos cucharadas de miel y un poco de salsa de soja.

Salar las alitas y ponerlas en un recipiente cubiertas con la salsa. Cuanto más tiempo esten marinando, más sabor cogen. Pero si no dispones de mucho tiempoy las haces con poca antelación, con un par de horas es suficiente.

Cubrir la bandeja de horno con una hoja de silpat y colocar las alitas sobre ella. Introducir en el horno medio fuerte unos 20-30 minutos.

Trucos

● Las alitas les gustan mucho a los niños porque se las pueden comer con los dedos. También salen muy buenas fritas, pero al horno son mucho más dietéticas, ya que pierden toda su grasa. La hoja de silpat es una hoja de silicona que se limpia fenomenal. Puedes cambiar la marinada por salsa barbacoa. Puedes hacer lo mismo con costillas de cerdo.■

macedonia en sandía

Ingredientes

● **Media sandia sin pepitas** ● **Melocotón** ● **Plátano** ● **Ciruela rojas** ● **Ciruelas amarillas** ● **Azúcar** ● **Limón o naranja**

Elaboración

● Vaciar la sandia con una cucharita de hacer bolitas (los niños un poco más mayores pueden ayudar). Cortar el resto de las frutas en trocitos pequeños. Mezclar las frutas dentro de la sandia. Añadir azúcar y el zumo de un cítrico, limón o naranja.

Trucos

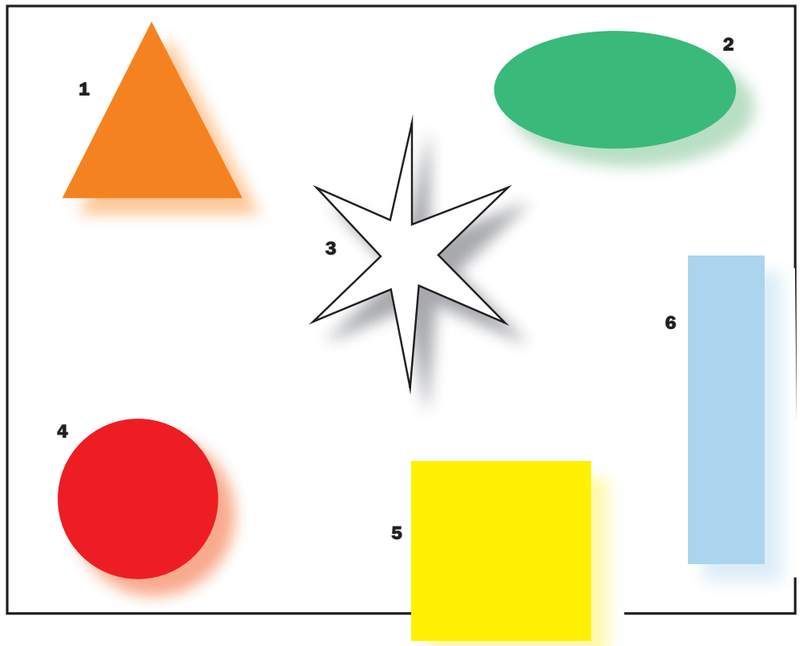
● También se puede cortar la sandia en trocitos y presentarla en un recipiente normal.■

Lourdes San Juan y José Luis González

LA SECCIÓN ESTÁ DIVIDIDA EN DOS GRUPOS DE EDAD, DE 3-5 Y DE 6-10 AÑOS, PARA QUE TODOS PODÁIS PARTICIPAR POR IGUAL. LOS MÁS PEQUEÑOS (3-5 AÑOS) QUE AÚN NO SABÉIS ESCRIBIR, CONVENCED A VUESTROS PAPÁS, ABUELOS, HERMANOS, TÍOS, ETC. PARA QUE LO HAGAN EN VUESTRO LUGAR. ENTRE TODOS LOS ACERTANTES, SE SORTEARÁN VARIOS PREMIOS ADECUADOS A CADA EDAD. **PARA PARTICIPAR TENÉIS DE PLAZO HASTA EL 20 DE SEPTIEMBREDE 2006.**

CADA FOTO CON SU NOMBRE DE 3 A 5 AÑOS

¿Cuál es el nombre de estos colores? Aquí tenéis seis dibujos diferentes colores, y cada uno de ellos lleva un número. Como veréis, los dibujos que os mostramos son de los siguientes colores: amarillo, rojo, verde, azul, naranaja y blanco. Vosotros tenéis que asociar el número que aparece en los dibujos con los nombres que os hemos indicado.



SOPA DE LETRAS DE 6 A 10 AÑOS

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

De estos 12 objetos que se pueden usar en el mar: aletas, bañador, barco, caña, escafandra, flotador, gafas, lancha, manguitos, moto, patinete y redes sólo ocho están en la sopa de letras. ¿Cuáles son esos ocho? Tenéis que buscarlas de arriba abajo, de abajo a arriba, de derecha a izquierda, de izquierda a derecha y en diagonal.

Felicitamos a los ganadores del concurso anterior, **Paula, Alberto y Germán Moreno Maganto, Sofía, Álvaro y Guillermo Ferré Beorlegui e Iñaki Otero Antero,** que recibirán un bonito regalo.

Cuando tengáis las respuestas correctas, nos escribís un correo electrónico o una carta indicando a qué concurso pertenece con los siguientes datos: las parejas casadas o los ocho objetos escolares que hayáis encontrado en la sopa de letras, nombre y apellidos del concursante, fecha de nacimiento, nº de socio y relación de parentesco: gemel@, melliz@, trilliz@, herman@ de gemelos, etc. a las siguientes direcciones.

Revistamultiples@amapamu.org
CONCURSO MÚLTIPLES
AMAPAMU
Centro Cívico Anabel Segura
Avda. de Bruselas, 19.
28108 Alcobendas
(Madrid)

ama amapamu

mellizos, trillizos,... y más.

amapamu

Asociación Madrileña de Padres con hijos nacidos de Parto Múltiple

V Jornadas de partos múltiples

Sábado 30/09 - Centro de Recursos Asociativos El Cerro

Sábado 7/10 - Centro Cultural Alfredo Kraus

Domingo 8/10 - Centro Cultural Anabel Segura

Programa de Charlas - Coloquios

- **El sueño infantil I: 'Dormir sin lágrimas'.**
  Fecha: sábado 30 de septiembre.
  Lugar: Centro de Recursos Asociativos El Cerro.
  Calle Manuel Azaña, s/n Coslada.
  Hora: 11:00.
  Ponente: Rosa Jové, Psicóloga especializada en psicología clínica infantil y juvenil y en psicopediatría (bebés de 0 a 3 años). Responsable del Gabinete de Psicología Infantil CMS.

- **Sentimientos de la madre tras el destete o tras la decisión de no amamantar a sus hijos.**
  Fecha: sábado 30 de septiembre.
  Lugar: Centro de Recursos Asociativos El Cerro.
  Calle Manuel Azaña, s/n Coslada.
  Hora: 17:00.
  Modera: Dra. Carmela Baeza, Médico General e IBCLC en Madrid Centro de Atención a la Familia Raíces.

- **El sueño infantil II: 'Desarrollo del sueño del niño. Normalidad y patología'.**
  Fecha: sábado 7 de octubre.
  Lugar: Centro Cultural Alfredo Kraus.
  Glorieta Pradera de Vaquerizas, 9. Madrid.
  Hora: 17:00.
  Ponente: Dr. Francisco J. Segarra, Psicólogo Clínico especialista en trastornos del sueño. Coordinador de la Clínica del sueño Dr. Estivill y miembro de USP (Inst. Universitario Dexeus).

- **Control de esfínteres: 'Estrategias para la retirada del pañal y cómo afrontar problemas de eneuresis'.**
  Fecha: sábado 7 de octubre.
  Lugar: Centro Cultural Alfredo Kraus.
  Glorieta Pradera de Vaquerizas, 9. Madrid.
  Hora: 19:00.
  Ponente: Amparo B. Rodríguez Fernández.
  Directora del Gabinete Psicopedagógico ELDON.

- **Cierre de jornadas.**
  Fecha: domingo 8 de octubre.
  Lugar: Centro Cívico Anabel Segura.
  Avda. Bruselas, 19. Alcobendas.
  Hora: 17:00.
  Ponente: Coks Fenstra, autora del libro 'El Gran Libro de los Gemelos'.
  Aforo: Máximo 35 parejas.

Teléfonos de inscripción: 618 883 965 (Cristina) ó 636 096 351 (Gema, sólo charlas de Coslada)

Programa de eventos culturales y de ocio

Fiesta de Cumpleaños de Amapamu

- **ENTREGA DE PREMIOS DE LOS CONCURSOS DE FOTOGRAFÍA Y DE NARRATIVA.**
  Fiesta del V cumpleaños de AMAPAMU en honor a San Cosme y San Damián.
  Fecha: domingo 8 de octubre.
  Lugar: Centro Cívico Anabel Segura.
  Avda. Bruselas, 19. Alcobendas.
  A partir de las 18:30 horas.

- **EXPOSICIÓN DE FOTOS IV CONCURSO FOTOGRAFIA AMAPAMU 2006 'LOS NIÑOS Y LOS ANIMALES'.**
  Fechas: días 7 y 8 de octubre.
  Lugar: Centro Cívico Anabel Segura.
  Avda. Bruselas, 19. Alcobendas.
  De 16:30 a 20:00 horas.

(*) Al cierre de esta edición todavía falta por confirmar algún detalle de las Jornadas, por lo que la información puede sufrir algún cambio. Podrá consultar la información actualizada en la página web www.amapamu.org

Con servicio de guardería previa inscripción

www.amapamu.org - informacion@amapamu.org - tel. 686 323 410 / 618 883 965

Inscrita en el Registro de Asociaciones de la Comunidad de Madrid N.R. 20.889 y en el Registro Municipal de Asociaciones de Alcobendas. CIF: G82644717