amapamu

múltiples

REVISTA TRIMESTRAL DE LA ASOCIACIÓN MADRILEÑA DE PARTOS MÚLTIPLES

ABRIL / JUNIO 2007

ENTREVISTA A BELEN BEORLEGUI, VICEPRESIDENTA DE LA ASOCIACIÓN

AMAPAMU SE PREPARA PARA LA CARRERA DE LA MUJER

nº21

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: Metodo Gráfico. ☎ 913 042 575.
Tirada: 1.500 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: Mª José Dilla Catalá.
presidencia@amapamu.org
Vicepresidencia: Belén Beorlegui
Secretaría: Luis Campos Antonelli.
administración@amapamu.org
Vicesecretaría: Amparo Reyes
Tesorería: Mª Jesús Ruiz
Relaciones con empresas / Club Multidescuentos:
Belén Beorlegui, Amelia Hacar.
relacionesconempresas@amapamu.org
Relaciones con la Administración: Susana Stokman.
instituciones@amapamu.org
Área de Salud: Gema Cárcamo.
Área de Ocio, Educación y Cultura:
Cristina González-Hidalgo, Begoña Maganto, Luis Moreno.
ocioycultura@amapamu.org
Área de Publicaciones: Arantza Antero, Pilar Jiménez, Cristina Martín-Lunas.
revistamultiples@amapamu.org
Prensa y web: Carmen Peleato.
prensa@amapamu.org
Club de Compra: Luis Campos, Mª Jesús Ruiz, Nacho Parrilla, Carlos Lara, Eva. ☎ 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: Lucila Menéndez. ☎ 686 323 410.
informacion@amapamu.org

03 Asociación
>> Noticias
>> Entrevista

06 Multidescuentos

08 Ciencia

10 Corredoras múltiples, ¡Que gran corazón!

12 ¡Enhorabuena!, son dos (o tres)

14 Agenda

16 Excursiones

18 Gastronomía

19 Multipeques

BELÉN BEORLEGUI

Vicepresidenta de Amapamu y responsable del Área de Relaciones con las empresas

Belén Beorlegui es socia de Amapamu desde 2002 y pertenece a su Junta Directiva desde 2003, primero como Responsable de Relaciones con Empresas y, posteriormente, simultaneando este cargo con el de Vicepresidenta.

>> ¿Cómo y cuándo conociste la Asociación?

– La conocí gracias a Internet, estando embarazada de cuatro meses de mis hijos. No pudimos hacernos socios hasta que nacieron los niños, pero desde el principio nos acogieron con los brazos abiertos. Acudimos a alguna reunión y asistimos a nuestra primera fiesta de Navidad. Allí conocimos a mucha gente y, además, nuestra hija Sofía, que entonces tenía solo dos años, pudo ver lo que se iba a encontrar en casa en un corto período de tiempo.

>> ¿Qué motivos te han movido para colaborar con ella?

– Desde el principio me ayudó muchísimo ver que un gran número de familias había pasado por una situación similar a la mía. Se les veía cansados, pero muy felices. Todo el mundo nos ayudó con las miles de dudas que teníamos. A partir de ese momento, se creó un vínculo muy importante entre la Asociación, sus socios y nosotros. Además, tener una excusa para salir de casa (con niños o sin ellos) también me ayudó mucho, sobre todo en los primeros meses, que son muy agotadores, tanto física como psicológicamente.

>> Como Responsable del Área de Relaciones con Empresas, ¿en que consiste tu trabajo?

– Consiste en intentar llegar a acuerdos con empresas para que el mayor número de socios posible se beneficie de descuentos, ofertas y promociones. También intentamos que algunas empresas patrocinen nuestras actividades o que hagan donaciones que, después, sorteamos o repartimos entre los socios en la fiesta de Navidad o como premio de los diferentes concursos que hacemos.

>> ¿Cómo llegas a contactar con las distintas empresas?

– Al principio mandé muchísimas cartas presentando la Asociación y sus actividades a todo tipo de empresas; algunas contestaron positivamente y otras muchas nos ignoraron. En la actualidad, la mayoría de los acuerdos llegan de otra manera; o bien son las propias empresas las que se ponen en contacto con nosotros, o bien son los socios, que tienen sus propios negocios o sus familiares, los que nos ofrecen un descuento. También hay muchos acuerdos que llegan gracias a los socios que, al hablar de la Asociación y de sus actividades o si encuentran algo que a ellos les parece interesante, hacen de mediadores para ponernos en contacto con ellos y materializar lo ya han hablado con el socio.

“Es un placer compartir la experiencia de ser madre de gemelos con tanta gente que te entiende y te comprende”

>> ¿Qué balance harías de estos años que llevas haciendo este trabajo?

– Es muy positivo puesto que en unos años hemos ampliado muchísimo el listado de empresas colaboradoras y cuando escuchas a los socios lo bien que les viene este descuento o aquel acuerdo, produce mucha satisfacción.

>> ¿Tienes algún objetivo concreto?

– Llegar a donde se pueda con la ayuda de todos los socios, los miembros de la Junta y la de Amelia Hacar, que también colabora mucho en este tema.

"Educar en y para la igualdad", título de la charla organizada por Amapamu

Amapamu, Asociación Madrileña de Partos Múltiples, organiza una Charla dirigida a los padres y madres. Bajo el título *Educar en y para la igualdad,* se propone concienciar a los padres y madres de la importancia de valorar a los niños y niñas por igual con el fin de lograr una sociedad en la que todas las personas, independientemen de su sexo, puedan ejercer sus derechos en Igualdad. Con la conferencia también se pretende dotar a los padres de herramientas que les permitan dar a sus hijos las mismas oportunidades en el ámbito familiar.

Para ello, se contará con la presencia de Dña. Raquel Pérez San Felipe, trabajadora social de la Asociación Mujeres Opañel; educadora de adolescentes y menores en situación de riesgo social y experta en el tema de la mujer.

La charla tendrá lugar el día 14 de abril de 2007 de 17:30 a 19:00 horas en el Centro de Recursos Asociativos El Cerro de Coslada, situado en la calle Manuel Azaña, s/n.

Para que los padres puedan asistir tranquilamente a la conferencia, la Asociación ofrecerá servicio de guardería para niños a partir de dos años. Todo aquel que quiera participar tendrá que hacerlo llamando al teléfono 618 883 965 o mandando un correo a ocioycultura@hotmail.com

Sorteo de Fuerte Hoteles

La familia de Cristina Barragar Sánchez, con el número de socio 263, ha sido la ganadora de una estancia gratis de 2 noches en régimen de alojamiento y desayuno en el Hotel Fuerte el Rompido**** en Cartaya, Huelva.

Como recordaréis, el pasado mes de marzo el departamento de Relaciones con empresas consiguió un acuerdo con Fuerte Hoteles por el cual, a parte de unas muy ventajosas condiciones, ofrecían la posiblidad de hacerse socio del Club de Amigos El Fuerte. Para ello sólo había que enviarles cumplimentado un cupón. Los hoteles se comprometieron a realizar el sorteo entre los cupones recibidos, siempre que se alcanzara un mínimo de 100 respuestas.

Bajas en el Club Multidescuentos

Queremos comunicar a todos los socios que se han producidos dos bajas entre las empresas que nos hacen descuentos. Por un lado la academia de idiomas Lai que ha desaparecido como empresa.

La otra baja es Prenatal quienes nos han comunicado que de ahora en adelante podremos seguir disfrutando de las ventajas de la Prenatalcard pero ya no harán descuento sobre los carros gemelares.

Nueva reglamentación para el uso de carritos infantiles en los autobuses

El pasado 8 de febreo se publicó en el Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid una resolución del Director-Gerente del Consorcio Regional de Transportes de Madrid, por la que se establecen las condiciones que han de observar los usuarios que viajan con niños en coches, sillas o carritos desplegados en los servicios de transporte público regular de viajeros en autobús de carácter urbano e inter-urbano.

Según la nueva reglamentación se podrán subir a los autobuses los cochecitos de los niños abiertos, siempre que se les coloque en el lugar destinado a minusválidos, por lo tanto a la hora de subirse la plaza tendrá que ir vacía, en el sentido contrario a la marcha y fijados con los sistema de sujección homologados. En ningún caso se contempla la subida de carros gemelares.

Desde la Asociación se ha puesto de manifiesto nuestro malestar por esta medida y se les ha mandado una carta solicitando una reunión para tratar el asunto. Todavía no ha habido respuesta por parte de la Administración.

multisenderos

Multisenderos reanuda sus actividades

El pasado 24 de marzo Multisenderos, el grupo de senderismo de la Asociación, se puso de nuevo en marcha despés del parón invernal.

Aunque en un principio el destino planeadoera subir al primer pico de Siete Picos, en la zona de Navacerrada, al final hubo que cambiar de lugar, por miedo a que la nieve caída esas semana dificultara tanto el acceso al aparcamiento como el discurrir de la excursión. Así, acabamos caminando por la zona sureste de la Comunidad, en Tielmes. El día acompañó y aunque el comienzo de la marcha fue un poco dura, el repecho parecía no acabar nunca, el resto resultó mucho más liviano.

Para el trimestre que empezamos, Multisenderos tiene programadas una excursión para cada mes.

La próxima será el 15 de abril a la zona de Los Asientos, en el entorno de La Boca del Asno, en Segovia. Haremos una ruta muy fácil por la vereda del río Eresma.

En el mes de mayo la convocatoria será mucho más divertida. Os proponemos un fin de semana completo con excursión, talleres, y parque de aventura en los árboles. Será del 18 al 20 en Los Baños del Sagrario, en San Pablo de Los Montes (Toledo). Esta actividad es exclusiva para socios de Amapamu y como las plazas son limitadas, solo hay 72 para pasar todo el fin de semana, las inscripciones se realizarán por riguroso orden hasta agotar plazas y exclusivamente los días 12 y 13 de abril, de 10:30 a 14:00 h., y de 17:00 a 19:00 h., en el teléfono 618 883 965, y únicamente en el horario indicado.

Pero aquellas familias que no quieran o no puedan pasar el fin de semana completo, también podrán ir el sábado sólamente a pasar el día, hacer la marcha programada y asistir a los talleres.

Y el 23 de junio haremos la última excursión del trimestre. Será a Las Cascadas del Purgatorio, en Rascafría, en el Valle del Lozoya. Al finalizar la marcha, en la zona de Las Presillas, podremos bañarnos y terminar de pasar la tarde merendando en las praderas. Y después de la excursión, colgaremos nuestras botas hasta septiembre, momento en que de nuevo saldremos al campo a disfrutar de la naturaleza. Os recordamos que siempre que queráis confirmar vuestra asistencia a una excursión deberéis mandar un mensaje de correo electrónico a ocioycultura@amapamu.org o llamar al teléfono 618 883 965.

Calendario de salidas

MES	DÍA	DESTINO
Abril	15	Boca del Asno
Mayo	18-20	Baños del Sagrario
Junio	23	Cascadas del Purgatorio

PARA APUNTARSE

ocioycultura@amapamu.org
☎ 618 883 965

Novedades Club Multidescuentos

Cetro Valle 36 es un centro de actividades destinadas a potenciar el cuidado de la mujer en todas las etapas de su vida y los niños en sus primeros años. Ofrecen todos los servicios que una mujer embarazada puede necesitar: preparación al parto teórica y física, simulaciones, masajes y belleza. También ofrecen programa de recuperación postparto con gimnasia, piscina o pilates y con la primera revisión de suelo pélvico. Además, ofrece tratamientos de recuperación de cesáreas, rehabilitación de periné y tratamientos de belleza para tratar las zonas afectadas por el embarazo y el parto.

Para bebés a partir de cuatro meses, ofertan clases de estimulación infantil en el agua impartidas por fisioterapeutas y educadores infantiles, en grupos con un máximo de cuatro bebés que se meten en la piscina acompañados siempre de uno de los padres; piscina climatizada a 32º y tratada con bromo para no dañar la piel de los bebés.

Para los socios de Amapamu ofrecen los siguientes descuentos: preparación al parto y recuperación postparto, 10 por ciento de descuento; otros servicios para embarazadas, cinco por ciento de descuento; estimulación infantil en el agua, matrícula gratuita.

Centro Valle36. Avda. del Valle nº 36.Teléfono 915 332 071. www.valle36.es - INFO@VALLE36.ES

La empresa Sertec Pesage nos ofrece la nueva balanza pesa-bebes de Soehnle donde podrás pesar a tus bebés sin tener que desplazarte de casa. Su diseño compacto nos permite guardarla en cualquier lugar, ocupando un mínimo espacio. Se caracteriza por su diseño ergonómico; es cómoda y práctica; electrónica; funciona con pilas; alta precisión; función de Tara.

Para los socios de Amapamu 25 por ciento de descuento tanto en la compra como en el alquiler de la balanza. El desplazamiento corre a cargo del cliente. En el caso de alquiler, hay que dejar un depósito como garantía.

Para más información y pedidos llamar al teléfono 902 119 938 o consultar www.gruposertec.com

---

El Centro de ocio La Guitarra cuenta con casi 1.000 m² dedicados al ocio familiar divididos en tres espacios diferentes.

El primero de ellos es Chiqui Park que cuenta con una zona exclusiva y vigilada por monitores especializados para niños de uno a cuatro años. Para los mayores (hasta 11 años), una estructura de juegos con el mayor tobogán de toda la zona noreste, campo de fútbol, pista de atletismo,…

El segundo espacio se trata de Quasar Elite un laberinto con más de 200 m² de superficie, lleno de efectos de luz y sonido, donde podrás vivir una batalla laser. Con capacidad entre 6 y 20 jugadores y con edades comprendidas entre los 7 a 99 años. El tercer y último espacio es Sports Café; una zona de restauración.

Nos ofrecen en Chiqui Park la segunda hora gratis al contratar una hora de juego, y si celebras un cumpleaños, el anfitrión y hermanos gratis siempre que sean un mínimo de 12 invitados de pago. En Quasar Elite, de lunes a jueves (no festivos, ni vísperas), segunda partida gratis para todos los asistentes. Un refresco para cada uno de los asistentes en Sports Café.

Para más información, teléfono 911 838 060, e-mail info@ociotorrejon.com o visitando nuestra web www.ociotorrejon.com.

Con toda seguridad, su centro de diversión.

Hasta el 30 de mayo de 2007 en las tiendas de alimentación, introduciendo este **cupón: WW1253950R,** podréis obtener un doble regalo: un lote de productos de regalo y un descuento de 6 €.

Aquellos clientes que utilicen el cupón anterior recibirán un descuento del mismo importe para cada mes hasta el verano de 2007.

Además, **al comprar más de 50 € en productos de bebé e Infantil** en Carrefouronline, **recibiréis un descuento de 9 € para tu próxima compra. Esta promoción estará en vigor hasta finales del 2007.**

Y en la **tienda de tecnología, desde el 1 de mayo y hasta el 30 de septiembre de 2007,** están disponibles tres cupones de descuento válidos para un solo uso y no acumulables entre sí en el mismo pedido:

>> **30 € de descuento, para pedidos superiores a 350 €**
Cupón Nº: 07-AMA15-00001-0718876296

>> **20 € de descuento, para pedidos superiores a 250 €**
Cupón Nº: 07-AMA14-00001-0628669670

>> **10 € de descuento, para pedidos superiores a 150 €**
Cupón Nº: 07-AMA16-00001-0632299399

>> **Gastos de envío gratis en la compra del vigila-bebés Rimax Kangoo-Kam. Cupón Nº: 10-AMA17-00001-0064749504**

Delphin Swiss son importadores y distribuidores oficiales de Delphin Discs para España y Portugal. Delphin Discs es una marca Alemana patentada desde hace 25 años. Alguna de las ventajas de los Delphin Swim Discs® son: no hay que inflar ni desinflar, imposible que se pinchen, no tienen esquinas cortantes que dañen la cara o brazos del niño, son ligeros, rápidos de colocar, si se dañan, no disminuye su flotabilidad, gran dificultad para salirse del brazo, mantienen al niño con estabilidad dentro del agua, no contienen materiales tóxicos y prohibidos como Phthalates, naftalinas.

Ofrecen un 10 por ciento de descuento si la compra se realiza directamente en las tiendas distribuidoras. También lo pueden enviar directamente a casa al precio de 29,95 € con gastos de envío gratuitos.

Tiendas distribuidoras: U&M BABY, y DON BEBÉ. Para envíos a casa directamente: Jaime Iturgaitz Alonso. Tel:. 647 604 701

Correo: info@manguitos-delphin.com

Web: www.manguitos-delphin.com

Baby Gallery es una empresa especializada en comercializar artículos de canastilla y accesorios de decoración para la habitación del bebé. Ofrecemos la posibilidad de confeccionar la canastilla a medida. Además preparamos detalles de bautizos, con artículos muy originales y prácticos.

Los pedidos se realizan previo encargo ya sea por teléfono, e-mail, página web o directamente en su sala de ventas previa cita.

Ofrecemos un 12 por ciento de descuento en la adquisición de artículos de canastilla y un detalle para los bebés y un 10 por ciento en la adquisición de los detalles de bautizo.

Teléfono 917 598 777; e-mail: info@babygallery.es

www.babygallery.es

Oficina y Sala de exposición (Previa cita). Antigua Galería Villa Rosa. c/ Motilla del Palancar, nº 18-Local 26. 28043 Madrid.

Nuestros colaboradores

Algunas empresas y comercios colaboran haciendo descuentos especiales a los socios de Amapamu. A continuación os recordamos cuáles son estas empresas. Para información más específica sobre la cuantía del descuento, productos, promociones, periodo de vigencia, etc. podéis consultar la siguiente dirección: **www.amapamu.org/amapamuclubdedescuentos**

912 314 285
636 418 699

607 676 727

914 131 746
914 167 167

916 627 246
www.elalboroto.com

917 395 778

AUDIOMOVIL MADRID
914 079 248
www.audiomovil-madrid.com

914 014 742
www.autoescuelagala.com

917 598 777
www.babygallery.es

913 320 362
www.ebabymoon.com

918 499 405

905 135 700
647 983 806

986 274 593
www.bebesnaturales.com

985 099 228
www.biozell.com

915 275 602

902 226 060
www.caprabo.es

902 290 300
www.carrefour.es

636 964 811

916 482 048
www.chiquipark.es

91 648 20 48
www.escuelachiquitin.com

917 451 411

Clínica Dental Confident
916 714 693

CLÍNICA DENTAL VILLALBA
918 501 150

www.manguitos-delphin.com

DECOANGEL´S
918 161 686
655 943 758

913 775 079
www.defamilia.com

915 781 666
www.dialogolibros.com

www.dideco.com

915 350 069

DISTRIBUCIONES FELS VILLALBA, S.L.
918 511 200
918 511 300

www.donacoletas.com

DOS MANITAS
913 774 441
600 544 297

Cirugía Plástica Dra. Santamaría
607 633 633

917 401 690
www.erg.es

914 018 500
www.elcorteingles.es

917 645 346
www.eldonasistencia.com

913 160 955
600 775 771

915 081 157
915 285 559

www.expert.es

913 682 636
www.fiestafacil.com

902 343 410
www.fuertehoteles.com

911 213 000

91 652 90 62
www.futbolymas.net

913 145 365
www.grupo-tucan.com

915 613 388

JAVI
695 693 702

913 759 304
www.kidsworld.es

913 133 903
www.lapatitamanes.com

918 814 111

916 370 025

605 514 052
www.mamiseta.com

Despacho Martínez-Almeida
914 470 503
www.martinez-almeida.com

915 567 051
www.med-estetic.com

915 199 369
www.nataciondelfin.com

935 888 545
www.nr-nr.com

911 838 060
www.ociotorrejon.com

Party Land
914 841 440
www.partyland.es

916 482 044
www.pizzajardin.es

916 878 804

913 880 118

Centro preparación a la maternidad
914 575 584

916 649 980

902 242 245
www.es.sandoz.com

902 119 930
www.gruposertec.com

618 788 079
www.sg-elect.com

917 242 773
www.stellamaris.es

965 107 010
www.suavinex.com

963 574 411
620 202 309

916 595 803

945 086 153
www.todopuntodecruz.com

917 401 690
www.urh.es

915 332 071
www.valle36.es

902 247 722

902 101 309
www.visionfast.es

902 410 141
www.xplorys.com

Estudios sobre mútiples

Con esta sección tratamos de acercar a los socios los últimos estudios ciéntificos relacionados con el mundo de los gemelos, mellizos, trillizos y más…

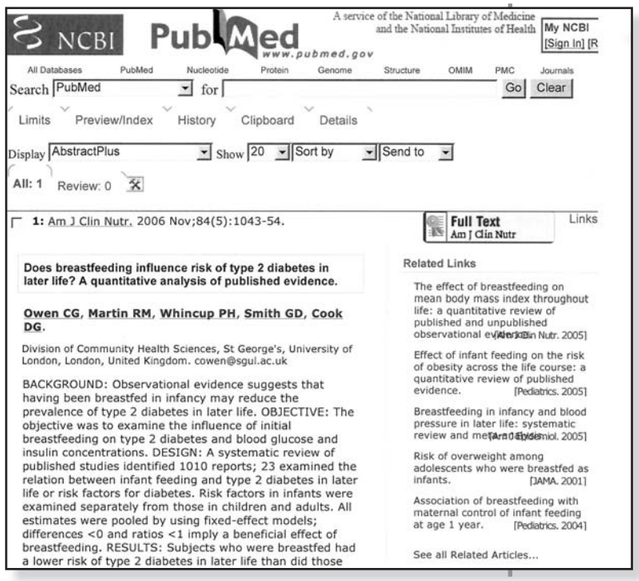
TEXTO: **Mª Luisa Orera Peña,** Licenciada en Medicina y Cirugía.

>> La lactancia materna reduce el riesgo de padecer diabetes tipo 2 (*)

Las gemelas y mellizas son más propensas a sufrir un fallo ovárico prematuro (es decir, una menopausia precoz) en comparación con otras mujeres, según un estudio de la Universidad de Cornell, Nueva Cork, recientemente publicado en la revista "Human Reproduction".

En una investigación realizada en más de 800 parejas de gemelas de Australia y Reino Unido, el fallo ovárico prematuro era entre tres y cinco veces más frecuente que en la población general de entre cuarenta y 45 años.

Este descubrimiento confirma los datos obtenidos de estudios anteriores sobre el fallo ovárico en mellizas, aunque es la primera vez que se establece en gemelas idénticas.



Conclusiones

Según Roger Gosden, autor principal del estudio, "la investigación valida la hipótesis de que las gemelas y mellizas tienen una prevalencia de fallo ovárico prematuro superior al de las mujeres de la población general". Además, Gosden cree que la razón por la que esta asociación entre gemelas y fallo ovárico prematuro ha sido pasada por alto es por lo inusual de este trastorno, incluso en gemelas y mellizas (lo sufren entre tres y cinco mujeres de cada cien), las cuales tienen normalmente su menopausia alrededor de la típica edad de cincuenta a 52 años.

Mi comentario

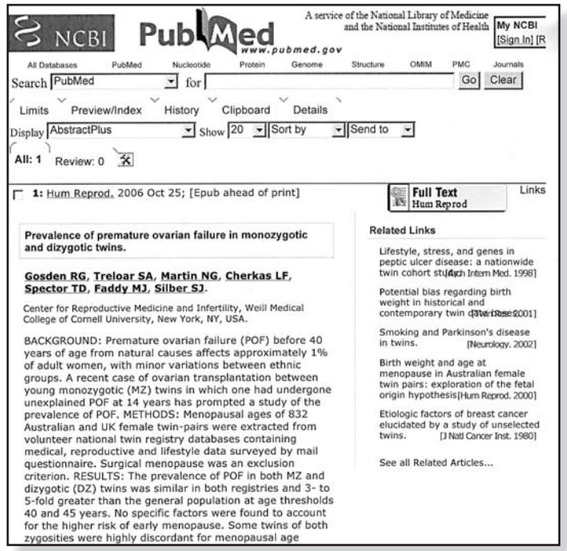
Este estudio no debe provocarnos una excesiva preocupación por el futuro de nuestras hijas, ya que hemos visto lo inusual de esta patología, pero sí nos debe concienciar sobre la importancia de evitar aquellos factores de riesgo de la menopausia precoz que son modificables, como el tabaquismo (más de 10 cigarrillos diarios) y la ingesta excesiva de alcohol. A largo plazo, las mujeres que tienen una menopausia precoz tienen un riesgo elevado de osteoporosis y enfermedades cardiovasculares. Por eso, la prevención desde edades tempranas es fundamental para disfrutar de una buena calidad de vida.

(*) Gosden RG, Treloar SA, Martin NG et al. ***Prevalence of premature ovarian failure in monozygotic and dizygotic twins.*** **Hum Reprod. 2006 Oct 25.**

>> Cómo afrontar la educación de múltiples (*)

El aumento de los niños nacidos de partos múltiples, hace que los colegios se enfrenten a niños con necesidades educacionales que pueden diferir de los demás niños y en la mayoría de los casos ni el colegio ni los profesores están preparados para afrontar esta situación.

Los autores de este trabajo (procedentes de Australia y Reino Unido), además de hacer una revisión de dichas necesidades, destacan la importancia de crear políticas escolares adecuadas para estos niños e instaurar programas de formación ad-hoc para el profesorado.



"En clase, ¿juntos o separados?". Esta es una pregunta que se hacen muchos padres a la hora de escolarizar a sus hijos. Hay que fomentar el desarrollo de la individualidad de cada niño, sin que por ello pierdan lo que implica ser gemelo.

En ocasiones, las comparaciones resultan inevitables y se establecen rivalidades entre ellos, alentada incluso por comentarios de los propios padres y de otros familiares del tipo de: "¿Quién va mejor en el colegio?". Los múltiples pueden necesitar ayuda para entender que no siempre van a ser tratados del mismo modo, y, para evitar la aparición de problemas de autoestima en uno de los niños, es obligación de padres y profesores destacar los aspectos positivos de cada uno de ellos.

Volviendo a la cuestión de separar o no a los niños en distintas clases, los autores lanzan la siguiente pregunta: ¿Existen evidencias claras sobre qué es mejor?

Mi comentario

Por respeto al copy-right no he reproducido los cuestionarios, clasificaciones y el marco de política escolar citados en los párrafos anteriores, pero os recomiendo visitar la web www.twinsandmultiples.org, en la que podréis encontrar todo ésto y mucho más.

Para responderla citan dos grandes estudios que contemplan el punto de vista de los padres y de los profesores, realizados en Australia y en Reino Unido. En ellos, la razón más habitual para separar a los niños es el desarrollo de su individualidad, sin embargo no hay evidencias de que la separación sea necesariamente el medio para lograr dicho objetivo. Es más, estos dos estudios hablan de varios factores que habría que considerar a la hora de tomar esta decisión. Decisión que debería ser tomada conjuntamente por padres y profesores. Pat Preedy, uno de los autores de este artículo, ha diseñado un cuestionario (disponible en www.twinsandmultiples.org) que permite valorar a los niños como individuos y como múltiples y que puede resultar de gran ayuda.

Son necesarias políticas escolares que contemplen la escolarización de múltiples y tengan en cuenta sus necesidades y eso pasa necesariamente por el entrenamiento del profesorado en las particularidades de la educación de múltiples.

Conclusiones

La conclusión de los autores del trabajo es que no es posible generalizar sobre el hecho de que separar a estos niños sea mejor o peor, sino que hay que valorar cada situación de manera individualizada. Se hace hincapié en la necesidad de realizar más investigaciones sobre la escolarización de múltiples y así obtener evidencias cada vez más sólidas sobre cómo proceder.

(*) Hay DA, Preedy P. ***Meeting the educational needs of multiple birth children.*** **Early Human Development 2006; 82: 397-403.**

CORREDORAS MÚLTIPLES. ¡QUÉ GRAN CORAZÓN!

El pasado mes de febrero me animaba a ayudar a un grupo de madres de múltiples. Su objetivo, ponerse en forma para los 5km de la Carrera de la Mujer. Mi reto: *poner en funcionamiento* a mujeres que, por un lado, hacían deporte de manera muy dispar, dispersa o nula y, por otro lado, acumulan costosas tareas físicas y mentales a lo largo del día.

TEXTO: **Luis Arribas**

A la derecha, imagen de la Carrera de la Mujer celebrada en Madrid el año 2006. Sobre estas líneas, el grupo de super mamis que desde el pasado mes de febrero entrenan en el Juan Carlos I todos los domingos con el objetivo de participar en dicha carrera en su edición del 2007.

Los dos últimos años he ido a correr esta carrera (vamos yo no corro nada y voy con amigas y compis del trabajo). Son 5 kilómetros y mola mucho porque el año pasado ya fuimos 8.500 chicas corriendo de todas las edades.[…]¿Quién se anima?". Begoña Maganto añadía una tarea más a su entusiasta vida y proponía a las compañeras de Amapamu una manera de pasar un domingo de Mayo. En concreto, la participación en la Carrera de la Mujer (5km, organizada por las revistas Sport Life y Runners World) en Madrid. La respuesta fue animosa: una docena larga de mensajes pintaban de asfalto y sudor la lista de correo de la Asociación, sin dejar de reconocer el respeto que la propuesta infundía en todas. Teresa se apuntó al grupo con la confianza de arrancar de nuevo a correr con el horario de verano y con la obligación moral de liarme como entrenador informal.

¿Qué tenía de atractivo este grupo? Su escasa experiencia con el correr, una fuerza de voluntad fuera de lo común, conociendo los horarios y esfuerzos que se organiza entorno a una familia con múltiples, una posible dureza física extraordinaria y la curiosidad de conocer cómo reacciona un grupo muy homogéneo y con resultados previsiblemente relevantes.

El reto

Tres aspectos había que tener en cuenta a la hora de poner en movimiento a este grupo: haber vivido un embarazo múltiple, la crianza de estos múltiples retoños y la edad. Un embarazo y parto múltiple es algo especial. Si en un embarazo normal el cuerpo sufre una serie de transformaciones, en el caso de los múltiples la cosa se multiplica (mayor peso, mayores dilataciones, etc.) y el cuerpo tarda más en recuperarse. La crianza también supone un mayor desgaste porque se necesita el doble o triple esfuerzo y atención convirtiendo el día a día en una aventura total. Y la edad, porque la probabilidad de embarazos múltiples aumenta a partir de los 30 años.

Teniendo en cuenta todos estos datos, me encontraba ante un grupo de super mamis a las que iba a pedir un gran esfuerzo que a su vez se recompensaría de manera casi inmediata y que, además, agradecerían el *momento sin niños.*

El comienzo: dos grupos

Desde un principio se contaba con una docena de entusiastas, con edades comprendidas entre los 25 y los 45 años. La homogeneidad en cuanto a horarios y la poca disponibilidad (todas confiesan que es una locura "sacar tiempo para…") era una gran arma que compensaba la posible forma física que aportaran como punto de partida.

Partíamos de un propósito muy sencillo; un esquema para dos niveles.

>> NIVEL 0 o no iniciadas. Desde quien confesaba haber hecho aeróbic ocasionalmente hasta las que decían "no hecer nada desde antes de tener a los críos".

>> NIVEL 1 o iniciadas . Capaces de trotar, en el presente o en el pasado, durante más de 20 minutos. Incluía alguna participante en carreras de hasta 10km y, ocasionalmente, 14km. Todas habían dejado de correr durante el invierno o durante dos o más años.

Además, para mí era fundamental que no se olvidaran de tres cosas cada día: salir a correr con buen humor, calentar y estirar idratándose.

Así las cosas se organizaron para, al menos, correr los domingos. Les envié un esquema de entrenamiento en el que, si eran capaces de encajarlo, podían incluir un segundo día entre semana. No siempre sería correr, y se incluían sesiones de preparación física básica.

Las primeras sorpresas y una gran expectación

Tras el segundo día, las reacciones de las que declaraban estar menos en forma eran claras. "Soy una de las no sorprendida, sino alucinada con lo que somos capaces de aguantar, y sin sufrir. Ah y hoy no tengo nada de agujetas, y eso que casi no tuve tiempo de hacer los estiramientos." Una semana antes María José asumía que ella, no solamente llevaba meses y meses sin hacer deporte sino que, en su caso, eran veinte años. Lo sorprendente iría tomando forma. El pulso tomado tras el final del trote con el nivel avanzado daba las 4 muestras por debajo de la fatiga. Aún así, habían ido trotando y hablando, dando un extra a la exigencia cardíaca de la sesión.

Lo atractivo de este grupo era su escasa experiencia en el correr, una fuerza de voluntad fuera de lo común y una posible duraza física excepcional.

El asunto era prometedor y la tercera sesión dominical tentaba a efectuar algunos cambios. Era más importante ir sin prisas e incidir en los ejercicios de preparación física. La carrera continua iba progresando muy bien y nuestras *super mamis* habían aprendido a calentar, estiraban más que decentemente y habían asumido que hay una serie muy completa de ejercicios de preparación física a realizar por obligación.

A lo largo de marzo llegaron a la media hora de carrera, y sin duda iremos progresando para que en un par de meses nadie se preocupe por el hecho de afrontar 5km por delante.

Ya tenemos una lista de interesadas en inscribirse a la carrera que supera la quincena. Si no puedes acudir los domingos al parque Juan Carlos I pero deseas ser una mami corredora, consulta el plan de entrenamiento que completa el artículo. Seguro que podrás coincidir con este grupo de corredoras.

Plan de entrenamiento

Si quieres animarte con tu propio plan o reengancharte a un grupo de corredoras, este puede ser tu comienzo.
Esquema inicial (4 primeras semanas). T=Trotar, C=Caminar

NIVEL 0

Semana 1. 2 min T + 2 min C + 2 min T.
Semana 2. Día 1. 5 min T + 1 min C + 3 min T
Semana 3. Día 1. 4 min T + 4 min C, Día 2. 10 min T + 3 min C
Semana 4. Día 1. Preparación Física, Día 2. 15 min T

NIVEL 1

Semana 1. 2 min T + 2 min C + 15 min T.
Semana 2. Día 1. 10 min T + estiramientos, Día 2. 20 min T
Semana 3. Día 1. Preparación Física, Día 2. 25 min T
Semana 4. Día 1 15 min T + Preparación Física. Día 2. 30 min T

¡ENHORABUENA, S ON DOS! (O TRES)

"Cuando nos hicieron la primera ecografía a las nueve semanas de embarazo y vimos las dos 'lentejitas' no nos lo creíamos; mi primer pensamiento fue "¿y ahora qué?, porque queríamos tener un hijo, pero ¿dos?". Las primeras semanas mis sentimientos eran de alegría y miedo ante lo que pensábamos se nos venía encima; habíamos decidido tener un hijo y sabíamos que nos iba a cambiar la vida, pero nunca nos imaginamos que, desde el mismo momento en que nos dijeron que venían dos, nuestra vida cambiase de ese modo... Yo tenía miedo porque si siempre nos asustamos ante lo desconocido, y un primer embarazo lo es, cuánto más uno doble."

TEXTO: **Arantza Antero**

Estas palabras de Eva Martín, madre de María y Natalia (24/05/06) son un reflejo de lo que les sucede a la mayoría de las familias a las que el ginecólogo les comunica que están embarazados de gemelos. Alegría por el hecho de tener un hijo, en este caso dos, y miedo por lo que se avecina.

Muchos son los mitos que circulan alrededor de los embarazos y partos múltiples: que si los embarazos no llegan a término, que si siempre son cesáreas, que los niños al nacer irán a la incubadora, pero la realidad es que son eso, mitos. Cada embarazo es distinto y depende de muchos factores.

Lo primero que hay que saber es que los médicos consideran los embarazos gemelares, denominación que utilizan para hablar de los embarazos múltiples independientemente de que sean gemelos, mellizos o trillizos, como embarazos de riesgo. Por eso, el número de controles y las visitas a matronas y/o ginecólogos es mayor.

Pero que los médicos lo consideren un embarazo de riesgo no significa que necesariamente haya complicaciones. Habrá casos en los que se necesite reposo absoluto y otros no. Un ejemplo de lo primero es el de Luz Ruiz, madre de Pablo y Alberto (27/11/04) "En la semana 26 me mandaron el reposo absoluto. Eso fue lo peor. Por un lado deseaba que aquello terminara cuanto antes, pero por otro, sabía que cada día que pasaba era un día ganado a la incubadora. Conseguimos aguantar hasta la semana 32, cuando Pablo decidió romper su bolsa. En el hospital pararon el parto, (…) pero el 27 de noviembre, el parto no se podía parar. No tenía miedo, no me paré a pensar que sólo tenían 33 semanas."

No todos los embarazos gemelares acaban en cesárea ni son prematuros

Pero también hay casos completamente opuestos, como el de Mary Cruz Merino quien comenta: "Tuve un embarazo buenísimo, todo fue fenomenal, comía mucho y todo me sabía buenísimo, dormía mucho y muy bien, anduve mucho, descansé mucho. En definitiva, mi embarazo fue una delicia. Sólo al final me cogí la baja laboral porque ya no podía conducir; no me llegaban los pies a los pedales de lo atrás que tenía que poner el asiento."

Embarazo a termino e incubadoras

Otro de los mitos relacionados con los embarazos gemelares es que no llegan a termino. Si el periodo de gestación en un embarazo monocigótico es de 40 semanas, considerándose normal dar a luz entre la 38 y 42, en un embarazo múltiple parir en la semana 37 ya se considera un embarazo a término. Hay casos en que el parto es prematuro, pero hay casos en que incluso se llega a la semana 40 como Concha, madre de David y Juan (16/01/04) quien afirma "mis niños nacieron con 3 kilos cada uno, el 16 de enero de 2004, en la semana 40 (porque aquel día me puse a bailar salsa, que si no creo que todavía seguirían en mi barriga), sanotes y peleones como están a día de hoy."

JOSE ANTONIO ROJO

Pero que no llegue a término tampoco es sinónimo de incubadora. Como en cualquier embarazo, los bebés sólo irán a la incubadora si su peso no alcanza los 2 kilos. Así les ocurrió a Alejandra y Miriam (17/11/05), hijas de Yolanda Jiménez: "La noche del 14 al 15 rompí aguas, y tras intentar retenérmelas el máximo tiempo posible (estaba de 7 meses) el día 17 me hicieron una cesárea. Con diferencia de un minuto tuve a mis hijas en los brazos, pero enseguida se las subieron a la habitación. No estuvieron en incubadora, pesaron 2'220 y 2'130 kgs."

Cesárea o parto natural

Tampoco es cierto que todos los partos múltiples sean por cesárea. Si lo son en la mayoría de los casos por el miedo de los obstetras a posibles complicaciones. Pero si los fetos están colocados , el embarazo está a término, y no hay ninguna complicación, puede ser un parto natural. Gema Maldonado, madre de Lucía y Laura, recuerda cómo fue el momento: "Después de más de una semana ingresada esperando a ponerme de parto, estaba cenando, empecé a notar contracciones y a manchar un poco. Se lo dije a la enfermera, me hicieron un registro y llamaron a la tocóloga, estaba de parto. Me subieron a la sala de preparto pero me dijeron que las contracciones eran pequeñas y pasaría toda la noche allí. Por la mañana seguía con contracciones. cuando pasé al paritorio había dilatado 7 cm. Me pusieron la epidural, empezaron los empujones. A Lucia la ayudaron con fórceps porque su hermana se interponía en su camino y la 17:00 horas asomó su cabeza, sólo 5 minutos después que su hermana me pusieron encima a Laura. Dos días en el hospital y con ellas y a casa."

Almudena, María y Marta acompañadas de Covadonga, la pequeña de la casa, fruto de un segundo embarazo.

En definitiva, un embarazo gemelar se diferencia de uno normal en que los cambios físicos para la madre son mucho mayores, el útero se dilata más, y las articulaciones sufren porque el aumento de peso es mayor. Pero si te cuidas, te alimentas bien y controlas el aumento de peso, puedes tener un embarazo estupendo.

Y un consejo, descansa todo lo que puedas, porque cuando los niños nazcan necesitaras de esas fuerzas que has ido *almacenando.*

¿Y cuando son tres?

El embarazo de trillizos es aún más especial. Esther y Luis, padres de Almudena, María y Marta (19/12/2003) comentan que el día que les confirmaron que eran tres fetos los que se estaban desarrolando, "empezó una carrera contrarreloj contra la fuerza de la gravedad y la naturaleza, ya que la mayoría de los humanos no tenemos el organismo preparado para terminar una gestación de más de dos criaturas."

Esther tuvo una amenaza de aborto en la semana 12 y su ginecólogo, el Dr. Antonio Ruiz Chica consideró prudente ponerle en reposo relativo casi absoluto. "Siempre pensé que en algún momento se me levantaría el 'castigo' y podría llevar una vida normal. Las semanas fueron pasando y cuando empecé a contar el reposo en meses fui consciente de que sería así hasta el final."

"Tuve ratos buenos pero también muy malos, ya que a veces parecía que el tiempo se había detenido. Mi mejor recuerdo de este periodo fue lo mucho que aprendí a saber esperar y a que si se lucha por algo, casi siempre se consigue."

Ingresó en el hospital a mediados de noviembre. No había complicaciones especiales y sólo había engordado 14 kg. pero llevaba unas semanas con amenaza de parto prematuro.

"Estuve ingresada cinco semanas durante las que se me hacía una ecografía cada dos días y una monitorización con la misma periodicidad pero en días alternos, así tenía trabajo todos los días. Me prescribieron Prepar para tratar de frenar las contracciones que cada vez eran más frecuentes."

La tarde del viernes 19 de diciembre empezó a notar una contracción continua, pero sin dolor. Llamó a su ginecólogo y "vino a verme con una única frase 'vamos a por ellas".

Le bajaron a quirófano a las 18:30. "A pesar de lo que se podría pensar, estaba absolutamente tranquila, sabía que estaba en las mejores manos que podía estar."

"Primero nació Almudena (19:25) que dio un enorme grito, seguida de María (19:25) (ambas gemelas) y por último llegó mi pequeña Marta (19:26) que con su hoy característico volumen de voz casi nos deja sordos. A ellas las llevaron a la incubadora y no las pude ver hasta 24 horas después. No hubo ninguna complicación."

Ella también necesitó recuperar fuerzas, a pesar de que fue cesárea, el no haberse levantado de la cama durante tantos meses le hizo perder toda la masa muscular, "tuve que aprender a andar de nuevo."

Cine

>> Piratas del Caribe: en el fin del mundo

Se trata de la última entrega de la trilogía. En ella descubrimos que Will Turner (Orlando Bloom) y Elizabeth Swann (Keira Knightley) se han aliado con el Capitán Barbossa (Geoffrey Rush) con el desesperado objetivo de liberar al Capitán Jack Sparrow (Johnny Deep) de su terrorífica trampa en la bodega de Davy Jones. Mientras, el escalofriante barco fantasma, El Holandés Errante y Davy Jones, en manos de la Compañía de las Indias, provocan el caos en los Siete Mares. Navegando por las aguas bravas y traicioneras, ponen rumbo a la exótica Singapur y se enfrentan a la astucia del pirata chino Sao Feng (Chow Yun-Fat). Más allá de los confines de la tierra, cada uno deberá elegir un bando en una titánica batalla final –ya que no sólo sus vidas y sus destinos penden de un hilo sino también el estilo de vida de los piratas, sinónimo de libertad.

Piratas del caribe: el cofre del hombre muerto, la película que le precedía en la trilogía, batió todos los récord de taquilla en 2006.

Varios

Con la llegada de la primavera, el Teatro Municipal de Títeres de El Retiro ofrece su nueva programación compuesta por 12 obras que corren a cargo de seis compañías. Personajes inspirados en los cuentos infantiles de siempre o creados en la imaginación de los titiriteros protagonizan unos montajes pensados para divertir, educar y despertar la imaginación.

Los títulos que se pueden disfrutar este trimestre son: Aladino, Los Dundis siderales, La niña que inventaba fantasías, Atrapa un sueño, El niño que quería ser Harry Potter, Papel de sueño, El cumple de Cucudrulito, El zapatito feo, Colorín colorado, Lana Nanas y *Nuestra amiga el agua.*

Teatro Municipal de Títeres de El Retiro. Avda. de México. Entrada por la puerta de la Independencia (Puerta de Alcalá).

DVD

>> Los héroes de Higglytown

Higglytown es un maravilloso e imaginativo mundo donde los niños aprenderán todo sobre los héroes cotidianos como profesores, policías, carteros, bomberos y muchos más.

Eubie, Wayne, Twinkle, Kip y Fran son los protagonistas de estas historias en las que recurren a "alguien especial" siempre que necesitan resolver un problema.

Lecciones importantes sobre la seguridad, cómo ser un buen amigo o consejos sobre cómo podemos ayudarnos los unos a los otros se presentan de forma divertida para enseñar a los niños que ellos también puede ser héroes a diario.

Libros

>> Colección Manualidades en colores

Esta colección nos enseña a jugar y a reconocer los colores, mediante la presentación de objetos y escenarios reales donde se encuentra cada color. A través de la realización de sencillos ejercicios de plástica, resueltos con los materiales más comunes, los más pequeños van conociendo el origen y las posibilidades de cada color, las variedades, los tonos, la luz, etc. *Amarillo, Rojo* y *Azul* son los tres títulos que forman la colección.

V CONCURSO amapamu DE RELATOS

- **Podrán optar al premio los relatos, cuentos y narraciones inéditas que tengan el tema principal con relación con los gemelos, trillizos...**
- **Las obras serán presentadas en castellano por triplicado, mecanografiadas a doble espacio. Con un máximo de 5 folios por una sola cara.**
- **Los originales serán entregados bajo lema o seudónimo, adjuntando en un sobre cerrado el nombre completo DNI, número de teléfono y dirección completa, así como el nombre del relato a que corresponde. El jurado procederá a la apertura de sobres una vez realizado el fallo del concurso. La organización no devolverá los originales no premiados, sin indicación expresa del autor.**
- **El plazo de presentación de las obras se dará por cerrado el día 15 de mayo de 2007. El fallo del jurado se hará público a mediados de junio de 2007 y se notificará a los ganadores; la entrega de premios se realizará en septiembre. La decisión del jurado será inapelable.**
- **Los originales se enviarán a:**
  V Concurso AMAPAMU de Relatos.
  Centro Cívico Anabel Segura. Av. de Bruselas 19. 28108 Alcobendas (Madrid).
  NO SE ACEPTARAN CARTAS CERTIFICADAS
- **Premios: primer premio, 60 € y un regalo, segundo premio, 30 € y un regalo.**
- **Los trabajos podrán ser eventualmente publicados por Amapamu, sin que su autor pierda los derechos del mismo.**
- **El concurso podrá ser declarado desierto.**
- **El jurado estará compuesto por personas relacionadas con el mundo de los nacimientos múltiples.**
- **La presentación a concurso implica la aceptación de las bases.**
- **Cualquier supuesto que se produjese no especificado en estas bases, será resuelto inapelablemente por los organizadores del concurso, Amapamu.**

SEPÚLVEDA

y el Parque Natural de las Hoces del Duratón

Dejamos el invierno atrás, quizá cada vez demasiado pronto, suben las temperaturas y los días son más largos, apetece pasar tiempo al aire libre, pero las vacaciones de verano quedan lejos para grandes desplazamientos, por eso nos vamos muy cerca de la capital a descubrir la cercana Segovia, nos vamos a Sepúlveda.

TEXTO: **Cristina González-Hidalgo**

Parece increíble que a tan poca distancia de Madrid, a tan sólo una hora y media, encontremos esta ciudad medieval tan bien conservada y tan orientada al turismo, pero vamos a contaros un poco de su historia…

Los primeros vestigios del asentamiento datan de la Edad del Bronce, estamos hablando del año 1000 a.C. Tras numerosos pobladores que dejaron poco rastro, como los celtas, los romanos y los visigodos, llegaron los árabes en el siglo VIII, lo mismo que a numerosos puntos de la península, asentándose durante más de dos siglos, aún se pueden observar restos de sus defensas en la Barbacana y en la cripta de Santiago.

Después de las contiendas con los cristianos, la villa se hace fiel con el conde de Fernán González, pero esta situación no duró más que 44 años tras los cuales Sepúlveda vuelve a caer en las manos del moro Almanzor. Debido a tramas políticas, 26 años después la fe de la cruz recupera la villa y comienza su grandiosidad.

Sepúlveda se convierte así en cabeza de un territorio que se extiende por Segovia, Guadalajara y Madrid, este periodo de esplendor durará hasta el siglo XVI momento en que se unió a la revuelta comunera; tras la derrota de Villalar, desapareció de la Historia como tal y pasó sólo a tener su propia historia.

En 1951 fue declarada Conjunto-Histórico Artístico para proteger sus valores arquitectónicos y culturales. Para conocerlos, lo mejor es acercarse a la oficiana de Turismo de Sepúlveda, allí os darán un plano para que no os perdáis ni un tesoro de los que contiene este lugar.

Lo divertido para los más pequeños es encontrar los indicadores con el número correspondiente que se encuentra en el plano y con la pequeña descripción del lugar que se está visitando. Y también, comprar una gran espada de madera en alguno de los puestos de artesanía que se encuentran por la calle.

Ermita de San Frutos.

Las calles de Sepúlveda son empinadas y empedradas y las vistas desde la Iglesia del Salvador espectaculares; hay que estar preparado por si tras las esquinas de las calles aparece una armadura, aún no sabemos si vestida por un caballero o llenasde recuerdos de otras épocas.

Pero no todo en el entorno es "piedra vieja". En las inmediaciones, y por la entrada natural desde Madrid, podemos adentrarnos en el Parque Natural de las Hoces del Duratón, formadas al encajonarse el río en un profundo cañón que, en algunos lugares, alcanza más de 100 metros de desnivel. En los altos farallones rocosos anidan casi 500 parejas de buitres leonados, acompañadas de un buen número de alimoches, águilas reales y halcones peregrinos.

Pero lo mejor para visitar el Parque, y saber si se encuentra en época restringida, es ponerse con contacto o visitar la Casa del Parque, situada en la antigua Iglesia de Santiago, reconstruida con ese fin e inaugurada en 1994.

Esta Casa alberga una exposición en la que el visitante tiene la posibilidad de realizar un recorrido imaginario a lo largo del Parque, lo que proporciona una idea de los recorridos más óptimos para nuestra visita y nuestras capacidades y tiempo. También puedes observar algún nido de buitres a través de una cámara situada en el entorno donde anidan estas aves.

El Parque Natural tiene las visitas restringidas según la época del año, para permitir que todas las especies que viven en su interior tengan un proceso de cría tranquilo.

Pero hay zonas de acceso libre. De todas ellas, el camino más conocido y accesible es el que se inicia en la explanada de tierra donde termina el camino de Villaseca. Desde allí hay que encaminarse en dirección al espolón rocoso, rodeado de precipicios, sobre el que se alza la ermita de San Frutos. Tras cruzar por un puente de piedra y una profunda grieta, llamada La Cuchillada, se asciende hasta esta construcción románica del siglo XII.

Y para comer, no olvidéis que estamos en tierras castellanas donde degustar cordero, lechazo, sopas de ajo y cochinillo se hace imprescindible.

Y si os gustan las fiestas medievales el tercer fin de semana de julio realizan una gran Fiesta con Justas y Lances, donde la historia se hace realizad de nuevo en sus calles.

A la izqierda, buitres, especie característica de la zona que anida en las paredes de Las Hoces. Bajo estas líneas, plaza de Sepúlveda.

Datos de interés

>> Casa del Parque
Iglesia de Santiago.
c/ del Conde de Sepúlveda
☎ 921 540 586
Horario de visitas. De lunes a viernes: de julio a septiembre, de 10:00 a 18:00 horas; de octubre a junio, de 10:00 a 17:00 horas.
Sábados, domingos y festivos: de 10:00 a 18:00 horas todo el año.

>> Oficina de Turismo de Sepúlveda
Plaza del Trigo, 6.
☎ 921 540 237.
www.sepulveda
turismo@sepulveda.es

TARDE DE...

...medienda y entretenimiento

Bizcochos, pastas, niños untando moldes, haciendo formas, o jugando con la masa: entretenimiento asegurado.

TEXTO: **Mª José DIlla y Laura Simón.**

Bizcocho de nata

INGREDIENTES

>> vaso de nata liquida para montar
>> vaso de azúcar
>> 1 vaso harina
>> 2 huevos grandes
>> 1 yema de huevo
>> sobre de levadura
>> Azúcar glas para adornar

MODO DE HACERLO

Encender el horno a 180º-200º. Engrasar con mantequilla y espolvorear con un poco de harina un molde alargado (o forrar con papel de horno). Batir los ingredientes. Verter la mezcla en el molde y hornear unos 30-40 minutos (hasta que la aguja salga limpia). Desmoldar sobre una rejilla y servir decorado con azúcar glas. Si se quiere hacer más bizcocho, doblar las cantidades.

TRUCOS

Si el bizcocho no sube por el centro es que el horno está frío.

Bizcocho de chocolate y nueces

INGREDIENTES

>> 125 gramos de chocolate para fundir
>> 75 gramos de aceite de oliva o mantequilla
>> 125 gramos de azúcar
>> 3 cucharadas soperas de leche
>> 80 gramos de harina
>> 3 huevos
>> 50 gramos de nueces peladas (también pueden utilizarse avellanas)
>> 1 cucharadita de levadura

MODO DE HACERLO

Derretir el chocolate al baño maría o en el microondas y añadir el aceite o la mantequilla (en este caso, también derretida) mezclando hasta obtener una pasta homogénea. En un recipiente diferente batir los huevos junto con el azúcar. Añadir la leche, el chocolate fundido, la harina, la levadura y las nueces (molidas o picadas en función de la edad de los niños que vayan a comerlo o del gusto). Mezclar bien la pasta. Engrasar y enharinar el molde y verter la mezcla anterior. Introducir el molde en el horno hasta que la masa haya subido y al pincharla con un tenedor éste salga completamente limpio.

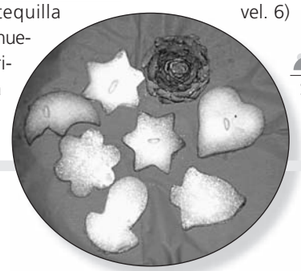
Pastas de té

INGREDIENTES

>> 250 grs de harina tamizada
>> 150 de mantequilla a temperatura ambiente (blandita)
>> 100 grs de azúcar glas
>> 1 huevo
>> Opcional: almendras, piñones, pasas, mermelada para adornar

MODO DE HACERLO

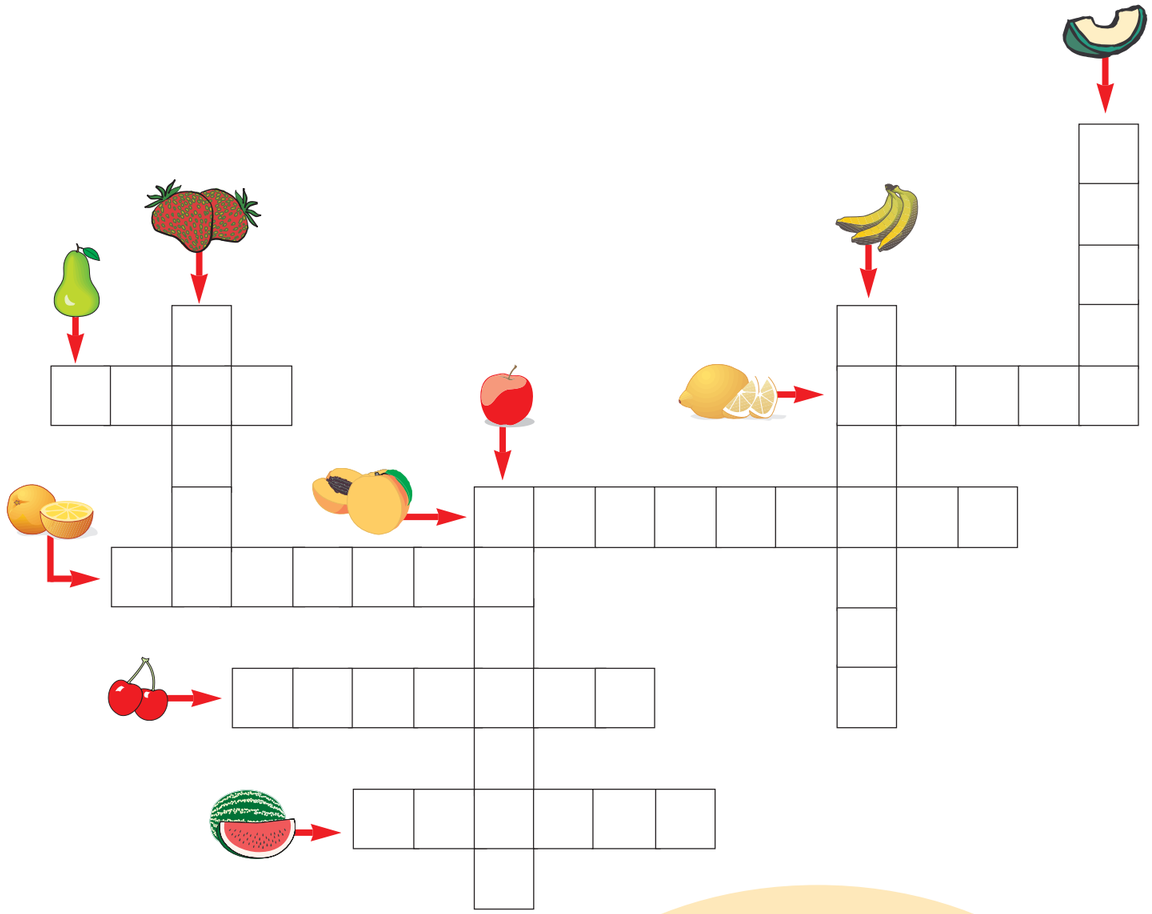
Mezclar la mantequilla con el azúcar y el huevo. Añadir la harina y si hace falta una cucharadita de agua. Cuando la harina este bien mezclada, hacer una bola, envolver en plástico y dejar reposar media hora en la nevera. Espolvorear de harina la zona de trabajo y extender la masa con un rodillo. Hacer formas con un cortapastas. Poner en la bandeja forrada de papel de plata y hornear a 180, de 10 a 15 minutos. Si se hace en la Thermomix, se pone primero la harina y encima el resto de ingredientes (20 seg, vel. 6)



TRUCOS

Si gustan brillantes untar con huevo batido antes de hornear.

Palabras cruzadas



Con este juego queremos que participéis todos los niños. Sólo tenéis que reconocer los dibujos de las frutas y después escribir su nombre en los cuadros que hay a su lado. En cada casilla hay que poner una letra. Cada palabra tiene tantas letras como cuadrados. Pero por si alguno tiene problemas para reconocer las frutas, aquí va un ayuda: cerezas, fresa, limón, manzana, melocotón, melóm, naranja, pera y sandía.

Calendario actividades Asociación

Las fechas pueden cambiar en función de las necesidades, se pueden ampliar o supimir las atividades, previo aviso.
TODOS LOS MESES, EXCEPTO JULIO Y AGOSTO, MULTILACTA CELEBRA EN COSLADA SUS TALLERES DE LACTANCIA.

ABRIL

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

14 SÁBADO CHARLA: 'EDUCAR EN Y PARA LA IGUALDAD'
De 17:30 a 19:00 horas
Centro de Recursos Asociativos
El Cerro, Coslada.

15 DOMINGO EXCURSIÓN MULTISENDEROS
Entorno de La Boca del Asno,
zona de Los Asientos

MAYO

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

18 VIÉRNES / 20 DOMINGO
SALIDA MULTISENDEROS FIN DE SEMANA
Los Baños del Sagrario
San Pablo de los Montes, Toledo

27 DOMINGO TEATRO

JUNIO

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

3 DOMINGO COMITE DE BIENVENIDA

23 SÁBADO EXCURSIÓN MULTISENDEROS
Las Cascadas del Purgatorio,
Rascafría