múltiples

REVISTA TRIMESTRAL DE LA ASOCIACIÓN MADRILEÑA DE PARTOS MÚLTIPLES JULIO / SEPTIEMBRE 2007

ENTREVISTA A LUIS CAMPOS, SECRETARIO DE LA ASOCIACIÓN

AMAPAMU SUPERA LOS 1.000 SOCIOS

nº22

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, Mª José Dilla, Pilar Jiménez, Luisa Orera y 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

07 Multidescuentos

10 Ciencia

12 La vuelta a casa, ¿y ahora qué?

14 Nuevos derechos en materia laboral

16 Agenda

17 Excursiones

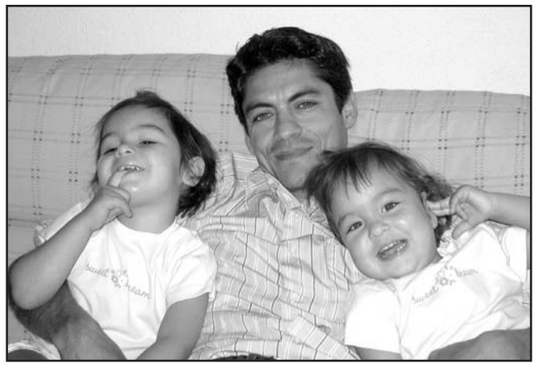
18 Gastronomía

19 Multipeques

LUIS CAMPOS

Secretario y responsable de la gestión de los pedidos de leche

Luis Campos es, desde diciembre de 2006, el Secretario de la Asociación. Desde que se asoció, tiene el número 318, ha mostrado mucho interés en colaborar con Amapamu. De hecho, antes de presentarse al cargo se encargaba de la gestión de los pedidos de leche, tarea que sigue desempeñando junto a las propias de la secretaría.



>> ¿Cómo y cuándo conociste la Asociación?

– El primer contacto que tuvimos con Amapamu fue en la Feria del bebé en noviembre del 2004, cuando mi mujer estaba embarazada de seis meses de las mellizas. En esos momentos estábamos muy perdidos. Todos hemos pasado por la etapa de no saber muy bien qué hacer, cómo empezar los preparativos ante una llegada muy esperada. Fue Cristina González, presidenta en aquella en época, quién nos fue dando algún que otro consejo y finalmente decidimos hacernos socios.

>> ¿Por qué decidiste colaborar con ella?

– Recuerdo que me llegó un mensaje solicitando voluntarios para llevar algún que otro tema. A nivel personal me apetecía la idea de involucrarme en algo nuevo fuera de la rutina del día a día. Además, creo que la asociación nos ha dado mucho y pienso que es importante, en la medida de lo posible, devolver toda esa ayuda que se nos ha ido brindando desde ella. Otro motivo es hacer que esto funcione cada vez mejor y que pueda servir de apoyo a otras familias que se encuentren en una situación similar.

>> ¿En qué consiste tu trabajo como Secretario?

– Compagino mi trabajo de secretario con la gestión de los pedidos de leche.

Mi trabajo como secretario consiste la mayor parte del tiempo en dar de alta a los nuevos socios, tener nuestra base de datos al d_a, ofrecer informaci_n, asistir a las juntas y a todas las actividades posibles, aunque no siempre es posible compaginarlo con la vida familiar. La verdad que te alegras cuando das de alta un socio nuevo, porque piensas que cada días somos más. Ha coincidido además, que este año hemos llegado al socio 1.000 y he tenido la suerte de darle yo mismo de alta.

"Animo a cualquier padre o madre a que se apunte como voluntario en la Asociación; merece la pena"

>> ¿Te resulta difícil compaginar las tareas de Secretario con tu vida laboral y familiar?

– Como te decía antes hay días que puede ser complicado compaginarlo pero creo que con un poco de organización todo se puede hacer. Desde aquí animo a cualquier padre o madre que desee encontrar algún aliciente a su rutina diaria, se apunte como voluntario en la asociación, merece la pena.

>> Como socio, ¿qué le pedirías a la Asociación?

– La verdad es que la Asociación ya está haciendo mucho por todos nosotros, pero quizá yo seguiría insistiendo en presionar más a las administraciones públicas para que nos den más ayudas y nos equiparen a los padres de múltiples con las familias numerosas. También, aunque creo que se está consiguiendo, pediría que se organicen más actividades para los más pequeños. Desde aquí hago un llamamiento para todo aquel que pueda tener sugerencias nos las haga llegar. Necesitamos ideas por parte de todos.

>> ¿Por qué crees que a lo largo de la historia de Amapamu sólo ha habido dos hombres en la ejecutiva de la Asociación, Manuel Thomas y tú?

– Creo que ahora, con los tiempos que corren, el hombre se involucra cada día más en temas que tengan que ver con la familia y el cuidado de los hijos. También, y dada nuestra situación como padres de múltiples, nos sentimos en la obligación de compartir ciertas tareas que hace algunos años era impensable que un hombre tuviese que hacer. Pero tengo que decir que, aunque yo pertenezca a la junta, son varios los colaboradores hombres dentro de Amapamu al igual que los maridos de los miembros de la junta que ayudan.

Divertido fin de semana en la granja

El pasado mes de mayo el Área de Ocio y Cultura organizó una salida a la granja para disfrutar todos juntos durante un fin de semana completo. El acontecimiento tuvo lugar entre los días 18 y 20 en Los Baños del Sagrario, en San Pablo de Los Montes (Toledo).

El viernes fue llegando la gente a lo largo de la tarde y hasta bien entrada la noche, aunque para la hora de la cena la mayoría de los asistentes ya estaba allí.

Las actividades propiamente dichas empezaron el sábado. Por la mañana, y después de esperar a todos los socios que sólo fueron a pasar el día, se realizó una excursión por la zona. Al termino, visitamos la granja donde los más pequeños disfrutaron viendo los conejos, gallinas, palomas, cabras e incluso al ciervo que allí tenían.

Después de la visita a la granja, tuvo lugar la comida y después de ésta todos, tanto mayores como pequeños, realizaron talleres. Los pequeños se fueron con los monitores para preparar jabones, rosquillas y galletas, y mientras los padres disfrutaron de un rato sin niños alrededor lo que permitió una charla distendida a la vez que aprendían cómo hacer cestos en el taller de cestería. A los talleres les siguió una fiesta y después vino la cena y después el sueño reparador a una jornada tan intensa.

Varias instantáneas de distintos momentos que se sucedieron a lo largo del fin de semana en la granja.

El domingo, multiaventura

La mañana del domingo, durante el desayuno comenzó a llover lo que hacía temer por desarrollo de las actividades en el parque de multiaventura, pero al final fue escampando y la climatología permitió que los niños y los mayores disfrutaran trepando por los árboles y tirándose por tirolina. Fue, según la mayoría de los asistentes, el momento más divertido de todo el fin de semana. Pero no todos los niños pudieron participar de la multiaventura, había que cumplir unos requisitos mínimos de edad y altura, por lo que para los más pequeños se planteó un taller alternativo de serrín.

La comida sirvió de colofón para esta actividad que gustó tanto a los socios que ya han pedido se instituya como cita anual.

Cascadas del Purgatorio, última salida antes del verano

El día 23 de junio Multisenderos realizó una excursión a las Cascadas del Purgatorio, en la zona de Rascafría, Vallle del Lozoya. Aunque esta vez acudió un menor número de socios, unas 30 personas remontaron el Arroyo del Aguilón. Y aquellos que no quisieron andar se unieron en el Área Recreativa de Las Presillas al grupo para comer y charlar. E incluso, los más osados, se dieron un chapuzón en las gélidas aguas del río Lozoya. En abril de 2005 Multisenderos realizó su experiencia piloto con esta misma excursión; en aquella ocasión el grupo no llegó a ver la cascada, dos años después el objetivo se ha cumplido con creces.

Éxito de las corredoras de la Asociación en la Carrera de la Mujer

El pasado 5 de mayo se celebró en Madrid la Carrera de la Mujer con el objetivo de recaudar dinero para la lucha contra el cáncer. Entre las 12.000 participantes estaba el equipo de Amapamu, compuesto por 16 socias que en febrero decidieron formarlo y entrenarse los domingos en el Juan Carlos I bajo la tutela de Luis Arribas (marido de una de ellas y por lo tanto socio).

Hay que felicitar a todas ellas por el esfuerzo realizado y por el buen resultado ya que todas terminaron la carrera en tiempos y habiendo sólo una desviación entre el ritmo más alto del grupo y el más bajo de apenas dos minutos por kilómetro; tampoco hubo lesiones ni agotamiento excesivo.

Al final todas estaban muy contentas y satisfechas por el resultado; además, hay que añadir que el tiempo acompañó, lo que hizo que, a pesar del esfuerzo físico, la mañana pasara de manera muy agradable.

Ahora algunas se están planteando participar en la San Silvestre Vallecana, así que animan al resto de socias a incorporarse al grupo. Y al año que viene, más.

Javi abre página web

Javi, empresa que pertenece al Club Multidescuentos, ha abierto una página web, donde se pueden ver todos sus productos y ofertas actualizadas y desde la cual se pueden realizar pedidos. La dirección es la siguiente, www.elofertondejavi.com

Amapamu llega a los 1.000 socios

Jorge García Sánchez y Aurea Anguera de Sojo Hernández son los socios número 1.000. Para conmemorar que la Asociación ha superado esa cifra de asociados, el 30 de septiembre se les hará entrega de un aspirador, cortesía de Miele, durante la fiesta de cumpleaños.

Amapamu celebra un mercadillo de segunda mano entre sus socios

El día 30 de septiembre, y entre las distintas actividades que conformarán lafiesta de cumleaños de Amapamu, la Asociación organizará un mercadillo de artículos de segunda mano en el Hotel Escuela.

Cada socio se encargará de poner precio, vender y recoger su mercancía. Aquellos socios que quieran vender algo, podrán empezar a instalar sus artículos a partir de las 10:00 horas. La venta será de 11:00 a 13:00 horas y la recogida de 13:30 hasta las 14.00.

Amapamu sólo se compromete a proporcionar el espacio necesario para el intercambio y a dar la publicidad adecuada al evento, pero no puede hacerse cargo de lo que no se venda. Si encontramos alguna ONG/asociación que quiera ir a recoger lo que no se venda, se os informará, por si hay alguien interesado en donarlo, de lo contrario, todo deberá ser recogido. Sino se tirará a la basura.

Ven al teatro con Amapamu

El 16 de septiembre Amapamu os invita a asistir a una representación de títeres. Será en Alcobendas, en el Centro Cultural Pabblo 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.

IV CONCURSO amapamu DE FOTOGRAFÍA

TEMA:
Los niños y las vacaciones

PARTICIPANTES:
Podrán participar todas las personas mayores de edad que lo deseen y que sean socios de AMAPAMU

PLAZOS DE PRESENTACIÓN:
Entrarán en concurso todas las fotografías recibidas antes del 14 de Octubre de 2007.

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 1 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 en un sobre:

- Título de la obra
- Lugar y fecha donde se tomó
- Nombre y apellidos del autor
- Domicilio, Código Postal
- Provincia
- Teléfono de contacto

CATEGORÍAS Y PREMIOS:
Los premios se repartirán en las siguientes categorías:

- Primer premio para la "Mejor fotografía"
- Primer premio a la "Más divertida"
- Primer premio a la "Más popular"; esta fotografía se elegirá por votación popular entre los asistentes a la exposición.

JURADO:
Estará formado por 3 personas designadas por los organizadores a excepción de la votación popular.

GANADORES:
El fallo de los ganadores será publicado en la revista *Múltiples* de Invierno 2007

EXPOSICIÓN DE OBRAS:
Durante la realización de las Jornadas de Partos Múltiples

ENTREGA DE PREMIOS:
Se informará a los ganadores de la fecha de entrega de premios. 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 O EL USO DE LAS FOTOS PREMIADAS:
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.

Novedades Club Multidescuentos >>>

ARCOS 4

Ubicado en el Hotel Aída de Torrejón de Ardoz, la empresa **Arcos-4** ofrece todo tipo de eventos y celebraciones (bodas, comuniones…).

Todos los socios que celebren con nosotros cualquier tipo de evento tendrán un descuento del 10 por ciento.

Para más información: Hotel Aida. Avda. Constitución, 167. 28850 Torrejón de Ardoz. Teléfono: 916 555 988. E-Mail: banquetes@hotelaida.com

Canastro es una compañía dedicada al mundo clown (payaso) y a la animación infantil y adulta (fiestas infantiles, animación en centros culturales, cuentacuentos…) con una puesta en escena que incluye diferente tipo de objetos, música, vestuario y todo lo necesario para incitar a los asistentes al juego y la participación.

Diseñamos cada animación teniendo en cuenta la edad y el gusto de los niños: animación de clown, super héroes, de piratas, etc.

Para socios de Amapamu, un 15 por ciento de descuento

Más información en el teléfono 606 033 605 o en el correo: clownico@gmail.com o consultar www.canastro.com

Hasta el 31 de diciembre de 2007 en las tiendas de alimentación, introduciendo este **cupón: ST2352663M,** podréis obtener 9 € de descuento para la próxima compra, además de un 20 por ciento de descuento en pañales y leches infantiles

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 fin de año.**

Y en la **tienda de tecnología, 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**

La línea de estimulación infantil **Descubriendo** está conformada por una serie de DVD's temáticos y CD's musicales especialmente desarrollados para bebés y primera infancia.

Diseñados por un equipo interdisciplinario de profesionales especializados, todos los productos están basados en estudios sobre las preferencias visuales y los requerimientos pedagógicos infantiles. Poseen originales canciones, didácticas y pegadizas; con música y letra especialmente creadas para cada tema abordado.

Los socios de Amapamu tendrán un 10 por ciento de descuento sobre el PVP y recibirán los productos en su domicilio sin cargo.

Para más información visita la página: www.divertigenio.es

Pedidos y consultas: divertigenio@divertigenio.es o en el teléfono: 691 423 621

En **Duendes Mágicos** somos especialistas en fiestas temáticas y personalizadas. ¿Qué tipo de fiesta quieres para tu hij@? Nuestros Duendes te ayudarán a tener la fiesta que desees.

Te ahorramos el tiempo y esfuerzo que dedicarías en buscar proveedores de distinto tipo; nosotros te damos todo hecho, sólo tienes que descolgar el teléfono y a partir de ahí nos lo dejas a nosotros.

Invitaciones con diseños personalizados, decoración profesional con globos. Menaje temático, disfraces, animación, catering, música, iluminación, efectos y todo lo demás igual..... Video digital super divertido del cumple, postal temática....

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

c/ Monteleón, 44, 2º Izda. 28010 Madrid. Teléfono: 618 515 808.
www.duendesmagicos.com infoduendesmagicos@gmail.com

Situada en el centro de Alcobendas Futuras mamis Natalia nace con la intención de vestir a las futuras mamás con un estilo juvenil y moderno. Tiene un amplio abanico de modelos que van desde el más sport al más elegante para ocasiones especiales. Además cuenta con ropa para los primeros meses del bebé de 0 a 6 meses.

Ofrece un descuento del 10 por ciento en todos los artículos a los socios de Amapamu.

c/ Fuego, 38. 28100 Alcobendas. Teléfono: 916 532 779.

Goresol colorea tu mundo y llena tus prendas de trocitos de color, llevando un mundo de fantasía a la ropa y accesorios de los niños (y de los no tan niños): aventuras en el espacio, un viaje en globo, navegar en un barco pirata…

Camisetas, zapatillas, gorras, perchas, lámparas y mucho más.

Si te gusta el color, si quieres dibujos alegres y divertidos para los pequeños de la casa, visita nuestro catálogo en www.goresol.es; iremos incorporando nuevos diseños. ¡No te los pierdas!

Para los socios de Amapamu, un 15 por ciento de descuento en todos los productos. Para pedidos vía on-line, el cupón descuento es 190707. Mándanos un mail a info@goresol.es y te indicaremos como debes hacer tu pedido para que te apliquemos el descuento.

Los Cerezos de Yanguas un establecimiento de Turismo Rural situado en Yanguas,un pequeño pueblo medieval por su belleza declarado Conjunto Histórico-Artístico en las Tierras Altas del Norte de Soria.

Esta es una zona ideal para pasar las vacaciones en familia, vértice geográfico entre la ruta de los Dinosaurios de Soria y de La Rioja y donde encontrarás hayedos milenarios para pasear y para los más aventureros rutas a caballo, en quad o paint-ball.

Los asociados de Amapamu se beneficiarán del 20 por ciento de descuento en el alojamiento durante todo el año excepto en Semana Santa, puentes, mes de agosto y del 28 de diciembre al 1 de enero, fechas en las que el descuento será de un 10 por ciento.

Centro de Turismo Rural. Los Cerezos de Yanguas. Ctra. a Diustes, 6. 42172 Yanguas (Soria). Reservas llamando al teléfono 975 391 536 ó 605 647 408 o mandando un correo a cerezos.3017@cajarural.com

Para más información consultar: www.loscerezosdeyanguas.com

>>> Novedades Club Multidescuentos

Lunatural nace con la vocación de ayudar y hacer la vida más fácil. Encontrarás fisioterapeutas y osteópatas (tratamiento de todo tipo de problemas de espalda, lesiones deportivas, traumatológicas, etc.) Estos tratamientos pueden ser también a domicilio.

Reiki, Flores de Bach y masaje metamórfico, reflexología podal y asesoramiento a madres cuyos hijos tengan problemas de falta de apetito, defensas bajas, apoyo a su actividad intelectual, etc.

Cuentan también con alimentación biológica y ecológica, alimentos para diabéticos y celiacos.

Además, el último sábado de cada mes de 19:00 a 20:00 horas organizan una relajación guiada a un precio muy económico. Al acabar ofrecen una charla gratuita sobre Reiki, para aclarar todas las dudas e informar sobre esta técnica japonesa milenaria.

A los socios de Amapamu nos harán un 10 por ciento de descuento en todos los tratamientos (no en la alimentación y complementos dietéticos).

Herbolario Lunatural. Pº Valdelasfuentes, 3. 28100 Alcobendas. Madrid. Teléfono: 912 293 460. www.lunatural.com

---

Nuestro departamento de selección de servicio doméstico pone a su disposición personal dispuesto a trabajar como empleadas de hogar internas, externas y por horas, así como niñeras, jardineros, etc.

Seleccionamos a las personas que se ajusten al perfil que nuestro cliente nos facilite. Comprobamos las referencias y facilitamos los contactos de los empleadores anteriores de nuestros candidatos. Ofrecemos nuestro contrato de garantía en el que se especifica que, en el caso de sustitución, la Agencia seleccionará un nuevo empleado lo antes posible y sin coste adicional alguno.

Para recibir más información envía un mail a mymserviciodomestico@hotmail.com o llama al 606 90 60 91.

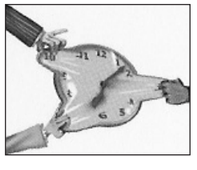
M&M Servicios Inmobiliarios es una agencia de servicios inmobiliarios especializada en venta y alquiler de pisos y chalés en Madrid y alrededores. Disponemos de una amplia selección de inmuebles.

Para los socios de Amapamu, aplicaremos un 10 por ciento de descuento sobre nuestras tarifas.

M&M Servicios Inmobiliarios: 913 882 596.

M&M Servicio Doméstico: 606 906 091. Avda. Machupichu 19, 28043 Madrid. info@mym-inmobiliaria.com.

www.mym-inmobiliaria.com



Sabiendo lo difícil que es compaginar la vida laboral con la personal, y más aún si se tiene más de un niño en la familia, Te Llevo Tiempo, como empresa de conciliación familiar, busca, selecciona, organiza y contrata los servicios que los asociados nos soliciten, **realizando entre un 10 y un 15 por ciento sobre nuestros precios vigentes.**

Nuestros servicios van dirigidos en cualquier campo. Desde todo lo relacionado con los niños, como búsqueda de guarderías o canguros hasta las pequeñas gestiones domésticas, pasando por la organización de las vacaciones y los eventos sociales.

Pero como somos conscientes de que cada familia tiene sus propias circunstancias y necesidades, estamos abiertos a que nos soliciten cualquier tipo de servicio que deseen; estaremos encantados de hacerlo.

Te Llevo Tiempo. c/ Arroyo de las Pilillas, 38, 4ºB. 28030 Madrid. Tel: 913 283 594. E-mail: tellevotiempo@gmail.com

---

telocuido.com ofrece una base de datos online de personal para el cuidado de los hijos con más de 300 candidat@s en la Comunidad de Madrid que han pasado por un estricto proceso de selección. Según el resultado de dicho proceso, otorgamos una calificación que los padres podrán ver junto con los datos del perfil de la candidata con sólo registrarse de forma gratuita en telocuido.com

Sólo si las familias encuentran personal acorde con sus necesidades se suscribirán para obtener los datos de contacto de las candidatas.

Existen dos modalidades de suscripción a la base de datos online: Acceso3, que da derecho obtener 20 contactos durante un periodo de tres meses y que tiene un precio de 75 € y la suscripción anual (Acceso12) a un precio de 170 €

También ofrecemos atención personalizada para aquellas familias que así lo deseen y pueden solicitarla tanto telefónicamente como por correo electrónico.

Los socios de Amapamu tendrán un 10 por ciento de descuento en todos nuestros servicios (no acumulable a otras promociones). Para que la promoción sea aplicada, los socios deberán identificarse con el código de promoción Amapamu, tanto si realizan una suscripción online como si solicitan atención personalizada.

Para más información preguntar por Montserrat Presa en el 913 711 624 o mandar un correo electrónico a familias@telocuido.com c/ Arroyo Fontarrón, 325. Local. 28030 Madrid. www.telocuido.com

---

Desde ahora, **por pertenecer a Amapamu, podrás comprar tu nuevo Volvo en Swedish Cars con el máximo descuento aplicable pudiendo beneficiarte,** además, **de unas excepcionales condiciones de financiación.**

Infórmate o solicita una prueba dinámica del modelo Volvo que más te guste, llamando al 617 053 023 y preguntando por Diana Vicente Martín; también puedes mandar un mensaje a la siguiente dirección: swedish@swedish-car.com El acuerdo tiene validez para el año 2007.

Swedish Cars (Concesionario Oficial Volvo). Calle Regordoño 4-6. Pol.Ind. Regordoño. 28936 Móstoles (Madrid). Teléfono: 916 468 875. www.swedish-car.com

---

La Parafarmacia Ortopedia Gloria Mª Masso de Luque ofrece a todos los socios de Amapamu un **10 por ciento de descuento en cualquier producto de Parafarmacia** con excepción de aquellos de la casa Arbora y la Dietética infantil de cualquier marca.

c/ Patrimonio de la Humanidad 10B, esquina con Cuevas de Altamira nº 27/29. 28054 Madrid. Pau de Carabanchel. Teléfono: 915 083 485

DNA Solutions es un laboratorio especializado en la realización de análisis de ADN para individuos particulares y organizaciones.

Para los socios de Amapamu ofrecemos un descuento del 25 por ciento para las pruebas de homocigosidad, prueba cuyo propósito es establecer si dos gemelos son gemelos idénticos, no idénticos (mellizos) o semi-idénticos, y del 10 por ciento para cualquier otra prueba de ADN, incluyendo pruebas de paternidad.

DNA Solutions S.L. Apdo. Correos 800. 41080 Sevilla. Tel: 901 120 351. www.dnasolutions.es

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

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

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

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

La patita manés
913 133 903
www.lapatitamanes.com

918 814 111

Living
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

916 555 988

618 515 808
www.duendesmagicos.com

606 033 605
www.canastro.com

916 532 779

www.goresol.com

913 882 596 / 606 906 091
www.mm-inmobiliaria.com

913 283 594

901 120 351
www.dnasolutions.es

915 083 485

916 468 875
www.swedish-car.com

913 711 624
www.telocuido.com

691 423 621
www.divertigenio.es

975 391 536
www.loscerezosdeyanguas.com

912 293 460
www.lunatural.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 paradoja de la disminución de la fertilidad y la creciente tasa de gemelos en la edad materna avanzada (*)

La edad materna avanzada se asocia con un descenso de la fertilidad potencial debido a la disminución del número y calidad de los óvulos, pero también se asocia con un aumento de las tasas de gemelos dicigóticos (es decir, procedentes de dos óvulos distintos y comúnmente llamados mellizos). No deja de ser un paradoja que cuando la mujer va siendo menos fértil, mayor es la probabilidad de tener un embarazo gemelar.

Para resolver dicha paradoja, un equipo de investigadores holandeses analizaron el desarrollo de 959 ciclos ovulatorios espontáneos en 507 mujeres. Los resultados muestran que 105 mujeres con una edad media de 36,1 años tienen ovulaciones múltiples, es decir, que en cada ciclo se liberan más de un óvulo y si éstos son de buena calidad, un embarazo múltiple es posible.

Conclusiones

Los autores encontraron que la causa de estas ovulaciones múltiples es la secreción de la hormona folículo estimulante (FSH) ante el inminente fallo ovárico que tendrá lugar en estas mujeres. La FSH es la encargada de estimular la producción de óvulos y un aumento de su secreción provoca que se desarrollen más de un óvulo en cada ciclo menstrual.

Mi comentario

La naturaleza es sabia y, cuando la edad reproductiva de la mujer se acerca a su fin, las hormonas actúan para ayudar a perpetuar la especie y lanzan más óvulos en cada ciclo "para ver si hay suerte". Como cada vez es más frecuente que tengamos hijos a edades más avanzadas, la tasa de embarazos múltiples espontáneos aumenta en mujeres mayores de 35 años. Se habla incluso de una probabilidad tres veces mayor que en mujeres jóvenes. Este hecho es interesante para las mujeres que deciden, o pueden, tener sus hijos en edades consideradas avanzadas, para las que en esos momentos de la vida no consideran viable un segundo embarazo (por edad, por motivos laborales, por problemas de fertilidad o por los motivos que sean) y les hubiera gustado tener más hijos ¡Quién sabe si no será una de ellas la afortunada con un embarazo gemelar!

(*) Beemsterboer SN, Homburg R, Gorter NA, Schats R, Hompes PG, Lambalk CB. *Hum Reprod*. 2006 Jun; 21 (6): 1531-2

>> Incontinencia urinaria en madres de multiples (*)

Las mujeres con historial de embarazo múltiple son más propensas a sufrir incontinencia urinaria a largo plazo si han tenido un parto vaginal que si solamente parieron por cesárea. Los investigadores de este estudio examinaron la relación entre el tipo de parto y la incontinencia en mujeres con gestaciones múltiples. El grupo de estudio lo formaron 733 mujeres de edades comprendidas entre 22 y 75 años con un parto múltiple previo.

La tasa de incontinencia por estrés (pérdida involuntaria de orina durante una actividad física como toser, estornudar, reír o realizar ejercicio) fue significativamente menor en aquellas mujeres que sólo tuvieron partos por cesárea que en aquellas que habían tenido al menos un parto vaginal, en un porcentaje del 40% frente a 60%, respectivamente.

Conclusiones

El hecho de parir únicamente por cesárea se asoció con un riesgo considerablemente reducido de incontinencia, incluso después de valorar otros factores como la edad, numero de partos e índice de masa corporal.

Mi comentario

El parto de elección, cuando la situación de madre y feto/s lo permiten, es el parto vaginal. Sin embargo, es frecuente que en los partos múltiples el ginecólogo opte por realizar una cesárea por diversos motivos que no vienen al caso, pero yo diría que el evitar una posible incontinencia urinaria de la madre no es uno de ellos. Durante una cesárea el suelo pélvico no sufre en comparación con un parto vaginal. Y más, un suelo pélvico que en un embarazo múltiple ha sufrido grandes tensiones por el peso de los fetos. Pero en mi opinión, la solución en la mayoría de los casos es realizar de manera constante los ejercicios para fortalecer el suelo pélvico, llamados ejercicios de Kegel (fue el doctor Arnold Kegel quien los ideó). Si estáis embarazadas de múltiples, con más razón debéis hacerlos. Si no los conocéis, el ginecólogo y la matrona os pueden informar al respecto. Habitualmente los enseñan en los cursos de preparación al parto. Se hacen fácilmente, casi sin esfuerzo, en cualquier lugar, y los beneficios son enormes.

(*) Goldberg RP, Kwon C, Gandhi S, Atkuru LV, Sorensen M, Sand PK. *Am J Obstet Gynecol*. 2003 Jun; 188 (6): 1447-50; discussion 1450-3.

>> El embarazo gemelar se asocia posiblemente al semen de alta calidad (*)

Estudios anteriores han mostrado que los varones con semen de alta calidad son más propensos a ser padres de gemelos dicigóticos que aquellos cuyo semen es de baja calidad.

La falta de estudios sobre la calidad del semen en padres de gemelos, motivó a los autores de este estudio a investigar al respecto. Investigaron la calidad del semen de 37 padres de gemelos dicigóticos (DZ) y de 15 padres de gemelos monocigóticos (MZ), en comparación con 349 con una fertilidad normal.

Los resultados mostraron que los padres de gemelos MZ y DZ tenían esperma de mayor calidad que el grupo control, con una mayor concentración, cantidad, motilidad y porcentaje de esperma con morfología normal.

Conclusiones

Los resultados del estudio apoyan la hipótesis de los autores de que la tasa de gemelos dicigóticos espontáneos puede ser utilizada como un sensor de la fecundidad masculina en una población concreta.

Mi comentario

Además de felicitar a todos los padres de gemelos dicigóticos espontáneos, sólo quiero comentar que la infertilidad masculina es un problema creciente y cualquier estudio que ayude a detectarla precozmente, directa o indirectamente, es bienvenido.

(*) Asklund C, Jensen TK, Jørgensen N, Tabor A, Sperling L, Skakkebaek NE. *Hum Reprod*. 2007 Mar; 22 (3): 751-5

LA VUELTA A CASA, ¿Y AH ORA QUÉ?

Tras los meses de espera, por fin hemos visto la cara a nuestros bebés, y llega el momento de la verdad: volvemos a casa y comienza la que es sin duda la etapa más exigente en el cuidado de los niños. Si son nuestros primeros hijos, al cansancio natural se suma la inseguridad de enfrentarnos a una situación totalmente nueva. Y si hay hermanos mayores, deberemos compatibilizar sus rutinas habituales con la atención de los recién nacidos, procurando que no se sientan desplazados. Una complicación añadida es que uno o más de los bebés quede en el hospital, si han nacido con bajo peso u otras complicaciones.

TEXTO: **Pilar Jiménez**

Por si fuera poco, las madres tienen que afrontar todo esto en un estado físico poco óptimo y con una tormenta hormonal que fácilmente provocará los "días de lágrimas". Aunque esta bajada de ánimo es normal, debemos estar atentas ya que si la situación se prolonga excesivamente, puede desembocar en una depresión post-parto. Los sentimientos de tristeza no son exclusivos de las madres, y el padre también puede experimentar angustia y miedo en estos días.

Por todo ello, es conveniente que durante el embarazo preveamos cómo organizarnos en esas primeras semanas, aunque después la realidad se encargue de obligarnos a cambiar sobre la marcha nuestros bien elaborados planes.

Planificar la ayuda necesaria

Un punto esencial es saber la ayuda que vamos a necesitar y con la que efectivamente podemos contar. Las primeras semanas pueden ser realmente agotadoras, por lo que cualquier ayuda será bien recibida, especialmente si la madre está sola, el padre tiene jornadas laborales muy exigentes, o se trata de más de dos niños. En muchos casos, los abuelos u otra familia estará cerca y se brindarán a echar una mano. Conviene averiguar si nuestro ayuntamiento ofrece ayuda de algún tipo desde el área de Servicios Sociales (por ejemplo, el programa Primeros días del Ayuntamiento de Madrid). Y, si podemos permitírnoslo, es conveniente recurrir a ayuda profesional con los niños (por ejemplo, para reforzar las noches) o con las tareas de la casa.

En el caso de contar con ayuda familiar, es muy importante dejar claro quién y qué va a hacer. De lo contrario, corremos el riesgo de encontrarnos con la casa llena de gente a ciertas horas, y en cambio estar solas en los momentos en que más necesitamos una mano. Por tanto, deberíamos establecer:

>>A QUÉ HORAS NECESITAMOS LA AYUDA: por ejemplo, un rato por la mañana o después de comer, para poder dormir una siesta; o a la hora del baño y la última toma.

>>QUÉ AYUDA HACE FALTA: cocinar o llevar comida preparada para los padres, hacer tareas domésticas, ir a la compra, quedarse en casa con un bebé si un hermano sigue ingresado, etc.

Éste puede ser un tema complicado de manejar, y crear tensiones tanto entre la pareja (por el hecho de ver alterada su intimidad) como con la persona que colabora, si no se dejan claros cuáles son los límites. Es conveniente que se trate de alguien de confianza para hablar claramente de hasta cuándo y dónde debe llegar la asistencia.

También es posible aprovechar las visitas de parientes y amigos para que colaboren en alguna tarea. En lo que no deben convertirse estas visitas es en una obligación que aumente el cansancio de los padres o interfiera en el descanso de los bebé; de ser así, es preferible pedir que se dejen para más adelante.

Establecer prioridades

Después del parto, las prioridades han de estar muy claras: la recuperación de la madre y que los niños estén debidamente atendidos. Que la casa esté tan impoluta como antes se convierte en algo secundario y que puede ser delegado. La madre debe procurar descansar todo lo que pueda entre toma y toma, sobre todo porque las noches pueden ser igual o más cansadas que el día.

Aunque la tendencia actual es la de alimentar a demanda, en el caso de múltiples resulta más cómodo establecer una rutina horaria en cuanto se pueda, alimentando a los dos niños a la vez o a continuación uno de otro. Esto no es siempre fácil, ya que pueden tener distinto apetito, uno ser más dormilón que otro, etc., pero, de lo contrario, podemos encontrarnos enlazando tomas y cambios de pañales sin apenas tiempo para descansar. Si los bebés han estado unos días en el hospital, hay que aprovechar el horario más estricto que se les suele imponer, y tratar de mantenerlo en lo posible. Mientras la rutina se impone, puede ser útil anotar en una tabla las horas a las que come cada bebé, si tomó biberón o pecho (muy útil en el caso de lactancia mixta), deposiciones o cualquier otro tipo de incidencia.

Conclusiones.

Los primeros días de los bebés en casa son duros, pero no debemos sentirnos abrumados por los sentimientos que vamos a experimentar. Casi todo lo que nos pase (cansancio, tristeza, agobio) es normal, pero es una situación pasajera. Siempre viene bien hablar de lo que está ocurriéndo con familiares, amigos o incluso nuestro médico. Ante cualquier duda que tengamos con los bebés, hay que consultar con el pediatra (está acostumbrado a responder preguntas de padres primerizos). Y no hay que olvidar disfrutar de nuestros bebés, que día a día nos irán dando pequeñas satisfacciones, dejando esta etapa atrás más rápido de lo que pensemos.

La recuperación de la madre y que los bebés estén debidamente atendidos serán las únicas prioridades que nos marquemos

Por la noche

Las tomas nocturnas son agotadoras, incluso en el caso de que los niños duerman bien entre toma y toma. Para hacerlas más llevaderas, algunos consejos recogidos de madres experimentadas son los siguientes:

>>TENER A LOS NIÑOS EN LA MISMA HABITACIÓN QUE LOS PADRES DURANTE LOS PRIMEROS MESES es algo habitual y hace menos cansado el levantarse.

>>EL PRIMERO QUE SE DESPIERTA MARCA EL HORARIO, de manera que al acabar de alimentar al primero despertaremos al otro, si no lo ha hecho por sí mismo. Esto evitará despertarnos cada hora u hora y media. Si estamos dando el pecho, podemos dar a los dos a la vez para acortar el tiempo requerido.

>>En caso de lactancia artificial, PODEMOS DEJAR PREPARADOS LOS BIBERONES NOCTURNOS EN LA NEVERA, con agua fría y la medida de leche preparada (existen unos dosificadores muy útiles para este fin), listos para calentar en el microondas (teniendo cuidado de comprobar la temperatura).

>>Tras la toma, PODEMOS OBVIAR EL CAMBIO DE PAÑAL SI SÓLO HAN HECHO PIS. Esto evita despertarlos demasiado y facilita que vuelvan a conciliar el sueño.

NUEVOS DERECHOS EN MATERIA LABORAL

La Ley Orgánica para la Igualdad Efectiva de Mujeres y Hombres, que entró en vigor el pasado 24 de marzo, ha introducido numerosas novedades en lo que se ha venido en denominar por la Ley, "Derechos de conciliación de la vida familiar y laboral", con el fin de fomentar una mayor corresponsabilidad entre mujeres y hombres en la asunción de obligaciones familiares.

TEXTO: **Raquel Aguilera Izquierdo (*)**

Con el fin de fomentar una mayor corresponsabilidad entre mujeres y hombres en la asunción de obligaciones familiares, son varias las novedades introducidas por la Ley y a continuación pasamos a desgranar.

PERMISO POR LACTANCIA

Las trabajadoras por lactancia de un hijo menor de nueve meses tendrán derecho a una hora de ausencia del trabajo que podrán dividir en dos fracciones, o a una reducción de jornada de media hora. Este permiso ha sufrido dos modificaciones por la Ley: en primer lugar, y recogiendo la jurisprudencia sobre la materia, se especifica que en el supuesto de parto múltiple la duración del permiso se incrementará proporcionalmente al número de hijos nacidos; y, en segundo lugar, se concede a las trabajadoras la posibilidad de acumular este permiso en jornadas completas.

REDUCCIÓN DE JORNADA POR CUIDADO DE HIJOS

Se amplia la edad del menor que da derecho a reducción de la jornada de los seis a los ocho años y se rebaja el umbral mínimo de reducción de jornada. Antes lo mínimo que se podía reducir era un tercio de la jornada y ahora es un octavo de la misma, lo que favorece reducciones de jornada con disminuciones salariales menores. Asimismo, se trata de que la reducción de jornada afecte lo menos posible a los derechos en materia de Seguridad Social y con esta finalidad se considera como cotizado a jornada completa parte del tiempo que el trabajador permanece disfrutando de dicho derecho.

Se reconoce el derecho a un permiso de paternidad, distinto del de maternidad, y de carácter intransferible

CONCILIACIÓN DE LA VIDA LABORAL Y FAMILIAR

Se reconoce a los trabajadores el derecho a adaptar la duración y distribución de la jornada de trabajo para hacer efectivo su derecho a la conciliación de la vida personal, familiar y laboral en los términos que se establezcan en la negociación colectiva o en el acuerdo a que llegue con el empresario respetando, en su caso, lo previsto en aquélla.

SUSPENSIÓN DEL CONTRATO POR MATERNIDAD

Las novedades más destacables son:

>>En el caso de que la madre trabajadora no tenga derecho a suspender su actividad profesional con derecho a prestaciones de acuerdo con las normas que regulen dicha actividad (por ejemplo, abogada dada de alta en la Mutualidad General de la Abogacía), el padre o el otro progenitor tendrá derecho a suspender su contrato de trabajo por el período que hubiera correspondido a la madre.

>>En caso de fallecimiento de la madre durante el parto o en un momento posterior, con independencia de que sea o no trabajadora, el padre tendrá derecho a todo el período de suspensión del contrato de trabajo que restara por disfrutar a la madre incluyendo las semanas que ésta hubiera podido disfrutar antes del parto.

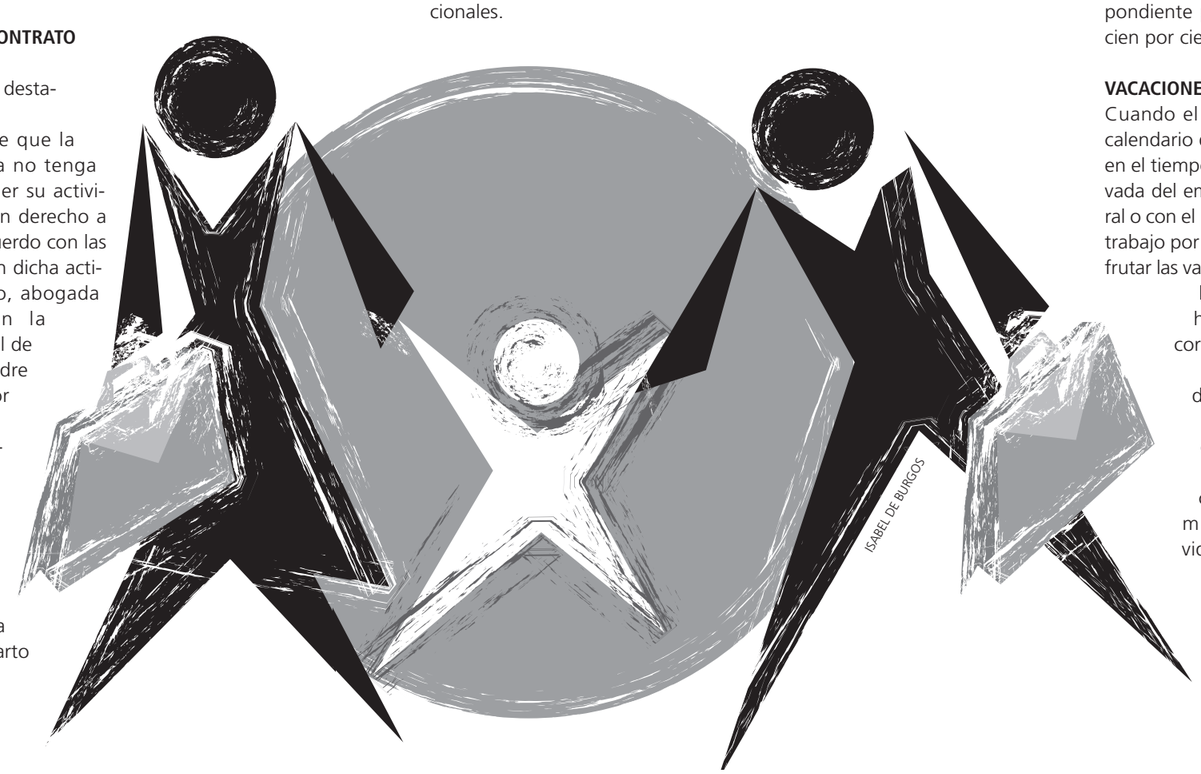
>>No se reduce el permiso por maternidad (16 semanas ampliables en dos semanas más por cada hijo a partir del segundo éste incluido) en caso de fallecimiento del hijo.

>>El padre o el otro progenitor, en el supuesto de parejas del mismo sexo, podrá seguir haciendo uso del período de suspensión del contrato por maternidad inicialmente cedido por la madre aunque en el momento previsto para la reincorporación de la madre ésta se encuentre en situación de incapacidad temporal.

>>En el supuesto de discapacidad del hijo nacido, acogido o adoptado, se amplía el permiso de maternidad en dos semanas más. Este derecho podrá ejercerlo la madre o el padre

PARTOS PREMATUROS

En los casos de partos prematuros con falta de peso y aquellos otros en que el neonato precise, por alguna condición clínica, hospitalización a continuación del parto, por un período superior a siete días, el período de suspensión se ampliará en tanto días como el nacido se encuentre hospitalizado, con un máximo de trece semanas adicionales.



Se amplía la edad del menor que da derecho a reducción de jornada de los seis a los ocho y se rebaja el umbral mínimo

SUSPENSIÓN DEL CONTRATO POR PATERNIDAD

Se reconoce el derecho a un permiso por paternidad, distinto del permiso por maternidad, y de carácter intransferible. La duración del permiso será de trece días ampliables en el supuesto de parto, adopción o acogimiento múltiples en dos días más por cada hijo a partir del segundo. Este permiso podrá disfrutarse después de la finalización del permiso por nacimiento de hijo (dos días o el tiempo superior previsto en convenio colectivo), en cualquier momento dentro de las dieciséis semanas del período de suspensión del contrato de trabajo por maternidad, adopción o acogimiento, o inmediatamente después de la finalización de dicho período de suspensión. La única obligación que se impone al trabajador es comunicar al empresario con la debida antelación el ejercicio de este derecho. Durante los trece días de permiso por paternidad el trabajador no percibirá su salario, sino una prestación de la Seguridad Social si reúne los requisitos legalmente exigidos.

SUSPENSIÓN DEL CONTRATO POR RIESGO PARA LA LACTANCIA NATURAL

Se crea una nueva causa de suspensión del contrato de trabajo: el riesgo durante la lactancia natural de un menor de nueve meses. Su régimen es parejo a la suspensión por riesgo de embarazo y durante esta situación se recibirá la correspondiente prestación de la Seguridad Social (el cien por cien de la base reguladora).

VACACIONES Y MATERNIDAD

Cuando el período de vacaciones fijado en el calendario de vacaciones de la empresa coincida en el tiempo con una incapacidad temporal derivada del embarazo, el parto o la lactancia natural o con el período de suspensión del contrato de trabajo por maternidad, se tendrá derecho a disfrutar las vacaciones en una fecha distinta, al finalizar el período de suspensión, aunque haya terminado el año natural a que correspondan.

Son, por tanto, muchas las novedades introducidas por la Ley de Igualdad en materia laboral, pero no hay duda de que la efectividad de la Ley dependerá, más que de ella misma, de un cambio de mentalidad de hombres y mujeres en todos los aspectos de la vida.

(*) Raquel Aguilera Izquierdo, es Profesora Titular de Derecho del Trabajo en la Universidad Complutense de Madrid.

Libros

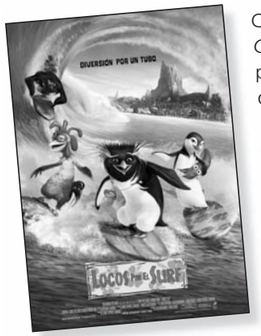
>> El gran libro de los gemelos

Acaba de salir la nueva edición de *El Gran Libro de los Gemelos* de Coks Feenstra. Esta edición, totalmente revisada y actualizada, incluye nuevos capítulos, entre ellos los tratamientos de fertilidad, la prematuridad, la influencia de la genética o del entorno ('nurture vs nature'), además de ampliar los temas incluidos en la edición anterior. La información sobre la vida con trillizos también está ampliada. Es el único libro sobre partos múltiples que trata temas más allá de la primera infancia. Sin duda va a ser de gran ayuda para todas las familias con múltiples.

EDICIONES MÉDICI.
PRECIO: 30,50 €

Cine

>> Animación para el verano



Cuando todavía colean éxitos como *Piratas del Caribe: en el fin del mundo* y *Shrek el tercero,* os proponemos dos películas que harán las delicias de los niños y no tan niños.

La primera es ***Ratatouille,*** la nueva película de Pixar Animation Studios, donde una rata llamada Remy sueña con convertirse en un gran chef francés a pesar de la oposición de su familia y del problema evidente que supone ser una rata en una profesión que detesta a los roedores.

Fecha de estreno 3 de agosto.

Y ***Locos por el surf,*** una historia de animación que se basa en el surf como una práctica inventada originalmente por los pingüinos. La aventura transportará al público hasta los más espectaculares, peligrosos y competitivos escenarios del surf que el hombre haya visto, la 'Copa Mundial de Surf de Pingüinos'.

Fecha de estreno 14 de agosto.

Titirilandia 2007

El próximo 7 de julio se inaugurará la 14ª Fiesta del Títere de los Veranos de la Villa.

Titirilandia 2007 tendrá lugar principalmente en el Teatro de Títeres de El Retiro, donde se realizarán la mayoría de las funciones. Las representaciones, que incluyen espectáculos para público infantil y familiar serán los viernes, sábados y domingos a las 19:30 y a las 22:00 horas y la entrada será gratuita hasta completar aforo. Aquí también tendrá lugar el 2 de septiembre el Maratón solidario con el que se clausurará la muestra.

El Festival tiene su extensión en el Auditorio de la Casa de Vacas y en la Casa Encendida. En este último se desarrollará el ciclo 'Un verano de cuento', un encuentro lúdico con autores de literatura infantil y juvenil. La entrada es gratuita y las sesiones se llevarán a cabo los martes, desde el 10 de julio al 28 de agosto, a las 18:30 y 20:00 horas.

Por último, en el Centro Cultural Casa de Vacas habrá representaciones desde el 11 al 15 de julio, de miércoles a domingo a las 19:30 horas. El precio de la entrada será de 6 euros.

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

La Casa Encendida. Ronda de Valencia, 2. ☎ 902 430 322.

Centro Cultural Casa de Vacas. Paseo Colombia, s/n. ☎ 914 095 819

Playas de HUELVA

Ha tardado en llegar pero el termómetro sube lentamente hasta cifras que es mejor imaginar y no vivir, lo bueno es que la mayoría de los mortales podemos disfrutar de unas merecidas vacaciones para descansar de la rutina del invierno.

TEXTO: **Cristina González-Hidalgo**

En esta ocasión nos vamos muy lejos, nada más y nada menos que a más de 600 Km de Madrid, nos vamos a las playas de Huelva.

La zona menos conocida para los madrileños, la Costa de la Luz comprende un sinfín de playas vírgenes en mayor o menor medida en la que podemos encontrar todo tipo de servicios y comodidades en función de lo que vayamos buscando.

Parte nuestra ruta desde el coto de Doñana, lugar natural sin lugar a dudas, en la que el fervor religioso se mezcla con el pescaíto en las playas de Matalascañas y Mazagón, sitio de turismo autóctono y familiar con multitud de apartamentos donde encontrar alojamiento. Entre estas dos playas urbanas y principales encontramos lugares con nombres tan peculiares como la playa de Rompeculos (nudista) o Mata del Difunto, casi virgen y a pie del Rocío.

Dejando atrás el Parque de Doñana nos acercamos a tierra de conquistadores y las playas comienzan a ser más urbanas, pero sin dejar de tener el encanto de las rústicas, con las conchas enormes del Atlántico que harán las delicias de los más pequeños y servirán como recuerdo de las vacaciones junto a la pantalla del ordenador.

Nos adentramos un poco en tierra firme alejándonos de la costa pero sin perder en la lejanía el azul del mar, para visitar las replicas de las carabelas y la Nao que llevaron a Cristóbal Colón y a los hermanos Pinzones al otro lado del Atlántico en busca de una ruta alternativa para llegar a las Indias. Llegamos a La Rábida donde nos recibe el Monasterio y el Museo Muelle de las Carabelas.

Tras conocer un trocito importante de nuestra historia y en el puerto de Huelva, tomamos la Golondrina, que nos acerca a las playas de Punta Umbría, playas urbanizadas y urbanitas donde todos los servicios que podamos imaginar se encuentran allí situados.

Pero continuamos nuestro camino dejando el bullicio de las 'gran' ciudad y nos adentramos de nuevo en las playas larguísimas donde podremos disfrutar de bellos atardeceres.

Llegamos al, quizá, término municipal más jocoso y el que ha estado en boca de más gente, y no te hagas el sueco, porque seguro que has contado más de un chiste de 'leperos'. Lo que la gente desconoce que las playas de Lepe son de lo mejorcito, desde la golfística Islantilla, hasta la virgen de Nueva Umbría con acceso posible desde la Antilla, a pié, o en barco desde el Rompido.

Por que una cosa de la que no hemos hablado es de los campos de Golf, en proliferación por toda la provincia que añaden un aliciente más a los atractivos de Huelva.

Nos acercamos cada vez más a la frontera, pero las playas siguen aumentando en belleza, y siguen sin líneas discontinuas desde Isla Cristina, la playa de la Redondela, El Hoyo, la exótica Punta del Caimán, con acceso desde un puente, hasta Ayamonte con su inconmensurable playa de Isla Canela.

Pero no nos llevemos a engaño, aunque las playas son idílicas, en ocasiones sus visitantes no lo son tanto, pero tienes lugares donde perderte sin tener que compartir la toalla con el vecino de sombrilla.

Nos sacudimos imaginariamente la arena dorada de Huelva, soñando con las vacaciones y oyendo en nuestra cabeza las olas del mar, que pronto acudiran a nosotros mientras nos relajamos tranquilamente bajo la sombra de las palmeras, o de la sombrilla… ¡Ay, el mar…!

PATRONATO DE TURISMO DE HUELVA

RECETAS VERANIEGAS

Platos sencillos para comer en el jardín, o hacer en la plancha o en la barbacoa al aire libre y de postre un rico helado de fruta.

TEXTO: **Mª José DIlla**

Ensalada de garbanzos

INGREDIENTES

>> 1 bote grande de garbanzo
>> 2-3 tomates de ensalada
>> 1 bolsa de aceitunas sin hueso
>> 7-8 pepinillos medianos
>> 2 huevos duros

MODO DE HACERLO

Abrir el bote de garbanzos, y aclarar bien con agua.
Dejar escurrir.
Cortar los tomates en cuadritos.
Picar las aceitunas, los pepinillos y el huevo muy pequeño.
Mezclar y aliñar con aceite de oliva, vinagre bueno, sal y para los mayores un poco de pimienta negra.

TRUCOS

Pica más pequeño aquello que no les guste a los niños para que no lo vean.

Hamburguesa de Amelia

INGREDIENTES

>> 1 kg. carne picada de ternera, salen 10 hamburguesas
>> Ajo desecado
>> 1 cebolla picada finita
>> Pimienta
>> Perejil
>> 2 huevos sin batir
>> 3 cucharadas de pan rallado
>> 1 botella Soda

MODO DE HACERLO

Se amasa la carne picada con el ajo, la cebolla, pimienta, perejil y los dos huevos. Se añaden 3 ó 4 cucharadas de pan rallado y se amasa de nuevo. Se añade un poco más de media botella de soda, se le dan forma y se fríe en aceite de oliva hirviendo.

Helado de albaricoque (en Thermomix)

INGREDIENTES

>> 3 albaricoques maduros
>> 1 naranja
>> 1 limón
>> 200 g de azúcar
>> Hielo (10-12 hielos grandes de gasolinera, o 2-3 bandejas caseras)

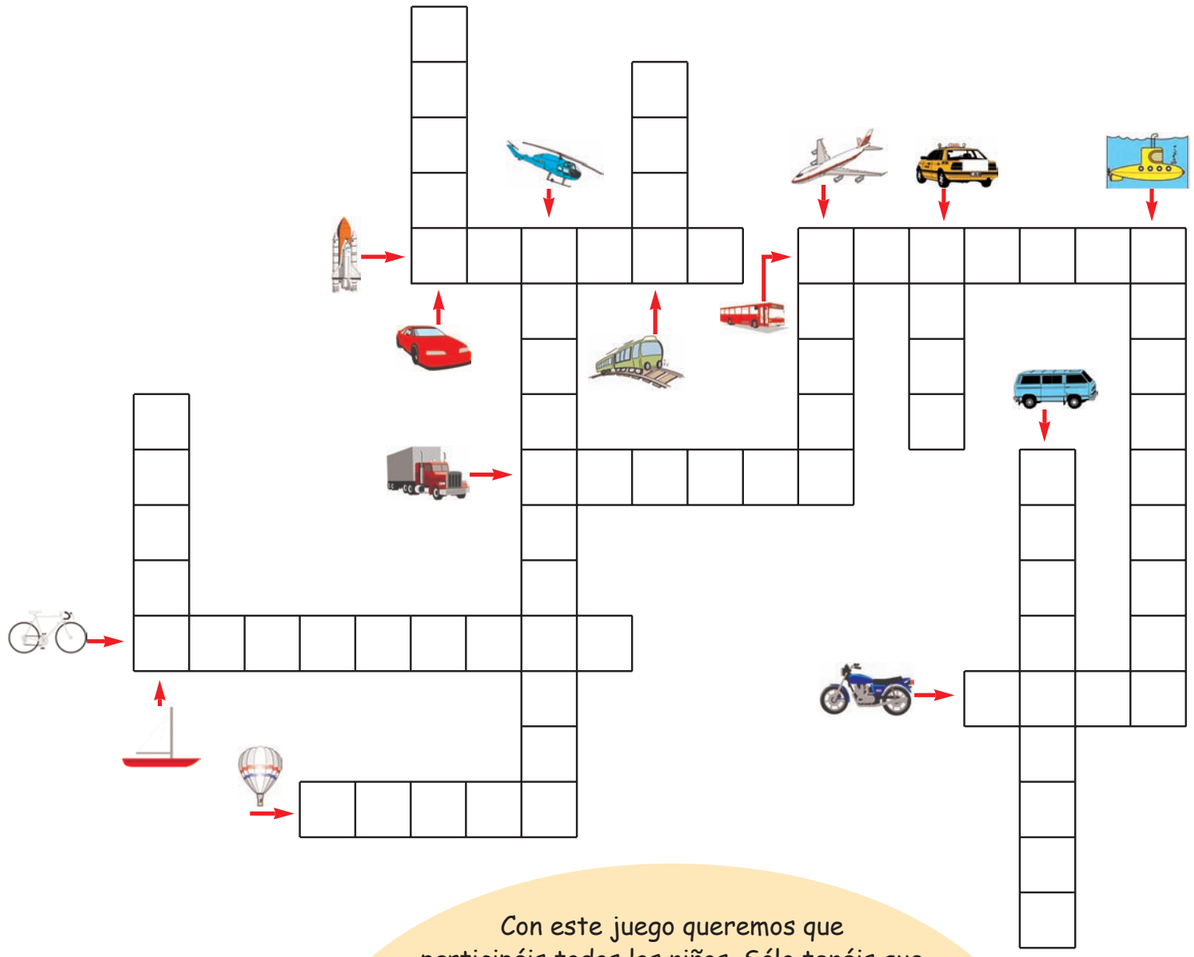
MODO DE HACERLO

Pelar bien la naranja y el limón quitando toda la parte blanca y las pepitas, cortar en dos o tres trozos. Lavar bien los albaricoques, quitar el hueso y poner todo en el vaso de la Thermomix. Triturar 30 segundos en velocidad 5 y 1 y medio en velocidad 10. Verter en moldes con forma de helado, guardar en la nevera. También se puede consumir en el momento como un sorbete.

TRUCOS

Añadir un yogur y un poco más de azúcar.

Palabras cruzadas



Con este juego queremos que participéis todos los niños. Sólo tenéis que reconocer los dibujos 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 los dibujos, aquí va una ayuda: globo, moto, camión, bicicleta, submarino, furgonesta, autobús, tren, coche, cochete, barco, taxi y helicóptero.

amapamu

OS INVITA A

SU FIESTA DE CUMPLEAÑOS

Se celebrará el **30 de septiembre**
en el IES Hotel Escuela,
situado en el km.13 de la M-607
(Carretera de Colmenar).

Además de soplar las velas y cantar el cumpleaños feliz, habrá un mercadillo de segunda mano, un Comité de Bienvenida para los nuevos socios y se hará entrega de un regalo al socio número 1.000.

Apuntadlo en vuestra agenda. Os esperamos.