amapamu

# múltiples

REVISTA TRIMESTRAL DE LA ASOCIACIÓN MADRILEÑA DE PARTOS MÚLTIPLES ENERO / MARZO 2008

AMAPAMU ADELANTA
LAS JORNADAS DE PARTOS MÚLTIPLES

MUTISENDEROS CELEBRA SU FIN
DE SEMANA EN FAMILIA EN MAYO

nº 24

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

07 Multidescuentos

10 Ciencia

12 Educar a nuestros hijos

15 El antes y el después de un nacimiento 'Real'

16 Excursiones

17 Gastronomía

18 Multipeques

19 Calendario



# SUSANA STOCKMAN

## Responsable de subvenciones y ex-secretaria

Susana Stockman, con el número de carné 39, es socia de Amapamu desde octubre de 2001, año en que nacieron sus trillizas Patricia, Cristina y Silvia. Durante el periodo comprendido entre los años 2004 a 2006, es decir, mientras duró el mandato de la Junta directiva anterior, estuvo al frente de la secretaría de la Asociación. Anteriormente, también formó parte del equipo directivo.

**"Mis años al frente de la Secretaría de la Asociación me han llenado plenamente a nivel personal; además, el trabajo en equipo con el resto de la junta me divertía"**

**>> ¿Cómo conociste Amapamu?**

– Cuando nos quedamos embarazados de trillizos, después del shock inicial quisimos contactar con familias que hubieran vivido semejante experiencia vital. A través de internet localizamos la asociación, por aquel entonces recién fundada, y acudimos a una de sus reuniones. Una de mis preocupaciones era como poder dar tres biberones a la vez y cambiarlos cada 3 horas, y allí una madre de trillizos me comentó que les daba el biberón y les cambiaba el pañal a los tres en 1:30 y en unos pocos meses comprobamos que era posible. En definitiva, fue muy tranquilizador escuchar que "se sobrevivía".

**>> ¿Por qué decidiste colaborar con ella?**

– Después de que transcurrieran los primeros dos años, me encontré "liberada", las niñas iban a la guardería y tenía mucho más tiempo, así, que qué mejor decisión que la de ayudar a los que me apoyaron en los primeros momentos. La asociación tenía expectativas de crecer y había mucho trabajo por hacer, pero para ello hacía falta muchas manos, y yo era "una madre de trillizas aburrida".

**>> ¿Qué destacarías de los años en que estuviste al frente de la Secretaría de la Asociación?**

– Han sido unos años muy bonitos, como ya he comentado la Asociación estaba naciendo, teníamos muchas ideas y quedaba mucho trabajo por hacer: la atención telefónica, la gestión de la leche, la base de datos, la revista, subvenciones… todo era mejorable.

Han sido unos años que me han llenado plenamente a nivel personal y además el trabajo en equipo con el resto de la junta me divertía y hoy se ve la excelente labor que hicimos entre todos.

**>> En la actualidad sigues colaborando como responsable de subvenciones, ¿en que consiste tu trabajo y cuánto tiempo te reclama?**

– Sigo llevando el tema de las subvenciones, ya que es una labor bastante complicada de ceder , ahora debido a mi trabajo dispongo de menos tiempo y me resulta un poco más difícil.

Actualmente pedimos subvenciones a varios ayuntamientos: al de Coslada, al de Alcobendas y al de Madrid. Hay que estar muy atentos a sus publicaciones, presentar el proyecto para el cual se va a pedir la subvención, entregar la documentación, adecuarlas, etc. En fin, mucho papeleo.

**>> Con tres niñas y el trabajo fuera de casa, ¿de dónde sacas tiempo y fuerzas para colaborar con la Asociación?**

– Tenemos una pequeña empresa en nuestro propio domicilio, y mucho del trabajo de la asociación se hace mediante correo electrónico.

El tiempo se busca. Las fuerzas nacen de la ilusión y los sueños por conseguir que Amapamu ayude a cada uno de sus socios en el día a día y consiga hacer más llevadera nuestra, excepcional, condición de familia de múltiples.

# Las Jornadas de Partos Múltiples alcanzan su séptima edición

Amapamu celebró, durante los días 20, 21 y 27 de octubre, las VI Jornadas de Partos Múltiples. Durante los días 20 y 21 las conferencias se sucedieron en el IES Hotel Escuela, de la carretera de Colmenar. El sábado 27 la charla fue en el centro cívico El Cerro de Coslada.

La apertura de estos eventos corrió a cargo de MªJosé Dilla, presidenta de Amapamu, que cedió, en primer lugar, la palabra a Pilar Gonzalez, psicóloga del CAF nº 1 de Madrid quien impartió un interesante y entretenido taller titulado *Estrategias para prevenir y mejorar la convivencia en las aulas* y en el cual dio pautas para saber cuáles son las necesidades de nuestros hijos, cómo detectar si están acosados y cómo resolver los conflictos.

El sábado 20 por la tarde, las jornadas contaron en primer lugar con Guillermo Ballenato, psicólogo y autor del libro *Educar sin gritar,* tema sobre el que versó su charla. En ella recordó la importancia de la comunicación, de los valores, del refuerzo o no de determinadas conductas y de establecer unas normas. Y dijo una frase que deberíamos tener más en cuenta, "hay que tratar a la familia como a un invitado".

La segunda charla de la tarde, le correspondió a Amparo Rodríguez Fernández, pedagoga, que trato el tema de *Cómo fomentar la autoestima en los niños.* Autoestima que nos permite querernos como somos y es una de las cualidades a reforzar, precisamente para evitar el acoso escolar (acosados y acosadores son niños con baja autoestima).

Para finalizar las ponencias de este primer fin de semana, Miguel Ángel González Villarubia, técnico de emergencias avanzadas por la CAM, nos enseño a responder ante una emergencia con su charla sobre primeros auxilios; que resultó, como todas las anteriores, de enorme interes.

El sabado 27 de octubre, finalizaron estas jornadas con la charla de Gema Cárcamo, sobre *Lactancia y vuelta al trabajo.*

Por último señalar que las charlas contaron con una nutrida presencia de socios y de niños que estuvieron atendidos por un servicio de guardería.

**En la foto de arriba, Mª José Dilla durante la presentación de las Jornadas. Abajo, Gema Cárcamo durante la conferencia sobre lactancia.**

# La fiesta de Navidad agradó a los asistentes

El pasado día 15 de diciembre del 2007, la Asociación Madrileña de Partos Múltiples, Amapamu, celebró su tradicional fiesta de Navidad. Tan importante acontecimiento tuvo lugar en la sede de las Casas Regionales de Alcobendas. Allí, desde las cinco de la tarde comenzaron a llegar socios que pudieron disfrutar de la fiesta hasta las nueve de la noche. Hubo tiempo para todo; para celebrar juegos al aire libre, para disfrutar de un interesante guiñol que hizo las delicias tanto de niños como de padres, para recoger los premios del Concurso de Postales Navideñas, para merendar y para inundar el cielo con globos de colores portadores de los mejores deseos de los asistentes.

Por primera vez, y gracias a la iniciativa de algunos padres y a las donaciones de juguetes de otros, se montó el que se dio en llamar El Rincón del Bebé, donde todos aquellos socios con hijos cuya edad era inferior a tres años, pudieron dejar a los niños jugando y disfrutar más libremente de las fiesta.

Antes de la entrega a los pajes reales de las cartas para sus Majestades, un numeroso grupo de niños se subieron al escenario para deleitarnos con su interpretación del villancico tradicional Campana sobre campana. Y después, todos los niños recibieron un detalle de parte de los Reyes Magos, esta vez se trató de unos delfines que consiguió Esther Serra, una socia. Durante la fiesta Cristina González-Hidalgo anunció a todos los asistentes su retirada al frente de Ocio y Cultura.

Al terminar la fiesta, los comentarios generalizados fueron satisfacción tanto por el lugar elegido como por su desarrollo. Pero todo esto no hubiera sido posible sin el esfuerzo de muchos socios, que colaboraron de formas muy distintas, unos consiguiendo regalos para repartir, otros ayudando en la puerta, otros reponiendo viandas en las mesas y otros recogiendo y sin el esfuerzo de la Junta Directiva.

Por último hay que indicar que además de los socios también colaboraron diversas empresas. Así Divertigenio donó 25 CD's de musica para embarazadas y primeros meses de vida, que se entregaron en el Rincón del Bebé. Gynea Laboratorios, S.L. regaló un montón de bolsitas con muestras de sus productos, una cesta grande (con jamón) y dos cajas-cestas con productos varios. El ofertón de Javi, empresa que nos suministra empanadas y tartas, regaló una mini-cesta con algunos productos. Goresol: regaló tres camisetas personalizadas pintadas a mano para los ganadores del concurso de postales navideñas. Miele entregó dos aspiradores. Y Coca-Cola suministró la bebida.

**Varias instantáneas de la Fiesta: juegos en el exterior, los niños cantores, el teatro y el ganador del concurso de postales navideñas en la categoría de cinco-seis años.**

**Primera Foto Imagen Digital**

Especialistas en fotografía de bebés, niños y premamás.

Realizamos reportajes a domicilio o en clínicas de la Comunidad de Madrid.

Infórmate en nuestros teléfonos:
902 107 802 / 618608247
o escríbenos a: info@primerafoto.com

10% dcto socios
AMAPAMU y ampliación de regalo al contratar un reportaje con nosotros

PRIMERA FOTO S.L.


## Multisenderos cambió el campo por la ciudad

Como todos sabéis, durante los meses de invierno Multisenderos no suele tener actividades, pero el 24 de noviembre , y gracias a las gestiones de un socio que trabaja como guía en el Palacio Real, realizó una visita organizada por dicho Palacio. En este caso, la actividad se limitó para familias con niños a partir de cuatro años. Y como el tiempo ha sido benévolo, en febrero se salió a Valdemaqueda para ver el Puente Romano.

## La empresa Defamilia cierra

Los responsables del departamento de Relaciones con las empresas comunican a todos los socios que la empresa Defamilia (AILIMAFED, S.L.) que hasta ahora mantenía un acuerdo de colaboración haciéndonos descuento en sus servicios, ha cerrado.

## Amapamu celebró su Asamblea anual en noviembre

El pasado día 24 de noviembre del 2007, la Junta Directiva de Amapamu, de conformidad con el artículo 16 de los vigentes estatutos, convocó a todos sus asociados a la Asamblea General Ordinaria, que tuvo lugar, en el Centro Cívico El Cerro de Coslada. Se debatieron todos los puntos del orden del día

1. Lectura y aprobación del Acta de la Asamblea General del 2 de diciembre de 2006,
2. Presentación y Aprobación de la Memoria del 2006-2007,
3. Presentación y Aprobación de las Cuentas 2007,
4. Presentación y Aprobación del Proyecto del Año 2007-2008
5. Presentación y Aprobación de los presupuestos para el nuevo periodo,
6. Revisión y Aprobación de la nueva cuota de socios,
7. Ruegos y preguntas.

## Amapamu adelanta sus Jornadas de Partos Múltiples a Abril

Este año 2008 las Jornadas se trasladan a la primavera. La VII edición se celebrará los días 19 y 20 de abril, con temas que cubrirán distintos aspectos que nos preocupan en nuestra tarea como padres y adaptados a las diferentes edades de nuestros hijos.

Próximamente os haremos llegar la convocatoria con el horario, lugar y títulos de las charlas. Reservad ese fin de semana.

## Amapamu Athletic Club, vuelve a correr la Carrera de la mujer

¿Te animas a correr? El 11 de mayo iremos a correr los 5 Km. de la Carrera de la Mujer de Madrid. Para ayudarte a preparar esta carrera quedaremos todos los domingo del mes de abril en el parque Juan Carlos I, a las 10:30 en el parking del auditorio, somos muy puntuales o sea que esperaremos 5 minutos de cortesía. Luís Arribas, nuestro inestimable entrenador nos preparará un plan con el que seguro que conseguimos terminar la carrera. O sea que vete preparando tus zapatillas de deporte, la camiseta y un pantalón. El año pasado 16 socias de Amapamu ya la corrimos y alguna confesó que llevaba más de 20 años sin hacer deporte y consiguió llegar sin dejar de correr. Para más información puedes contactar con Begoña Maganto en el correo: begomaganto@gmail.com Para aquellas que viváis por el sur y os dé pereza venir hasta el JCI, por favor poneos en contacto con Begoña para ver si podéis hacer un grupo y quedáis a entrenar en Polvoranca o algún otro parque que os venga mejor. Al menos para el primer entrenamiento del 6 de abril escribid a Begoña para que no perdamos a ninguna socia que le apetezca correr. Nos inscribiremos como equipo: Amapamu Athletic Club. Las inscripciones serán a partir del 7 de abril, intentaremos hacerlo de forma que una persona inscriba a todas. Por cierto, para las valientes corredoras nos organizaremos una tarde de spa en mayo o junio, porque no todo va a ser sufrir.

GRACO Quattro Tour Duo

UNA SILLA PARA DOS

Cabe por cualquier puerta, es compacta y manejable. Cómoda para el bebé al tener respaldos independientes.Tiene un diseño sofisticado y urbano, y cuenta con bandeja para el niño en la parte trasera, plásticos para la lluvia y cubrepiés.

para más información: www.gracobaby.es

# Novedades Club Multidescuentos >>>

**Adervet** es un centro veterinario especializado en dermatología. En sus instalaciones dispone de:

>> Clínica dermatológica donde solucionar cualquier problema de piel que padezca su animal de compañía (perros, gatos, conejos, hamsters…)
>> Peluquería canina y felina: corte de raza, trimming, corte a tijera, baños higiénicos, baños terapéuticos, hidroterapia...
>> Una gran tienda donde encontrar cualquier accesorio que pueda necesitar una mascota y alimentación de alta gama.

**Para los socios de Amapamu, un 5 por ciento de descuento en todos los servicios.**

Adervet (Atención Dermatológica Veterinaria). c/ Mantuano, 19. 28002 Madrid. ☎ 915 190 610. www.adervet.com

En **Chiqui Tin Alcalá de Henares** ofrecemos becas de la Comunidad, horario flexible de 7:00 a 19:30 horas, cocina propia, personal altamente cualificado, conexión vía internet con tu hijo, ludoteca para niños de 0 a 6 años, clases extraescolares, asesoramiento pedagógico, escuela de padres, abierto todos los días del año (excepto fiestas nacionales), escuela de verano, días sin cole, sistema de seguridad en puertas de acceso, servicio de recogida de los colegios, etc.

Para familias con partos múltiples ofrecemos:

>> **para la escuela infantil Chiqui Tín, matrícula gratis y 10 por ciento de descuento en la cuota mensual para el segundo niño y sucesivos.**
>> **para ocio** (parque de bolas), s**egunda hora gratis al contratar una hora de juego; y en cumpleaños con más de 10 invitados de pago, el anfitrión y sus hermanos gratis.**

Chiquitín Alcala de Henares. c/ Córdoba 1-Bis. ☎ 918 826 659. 28804 Alcalá de Henares. Madrid. Preguntar por Silvia Torralbo.
E-mail: ct.alcala@chiquipark.es

Como todos los años, **Chrysler** renueva sus acuerdos con la Asociación y nos ofrece un **12 por ciento de descuento** en los modelos Dodge Avenger, Chrysler Sebring, Chrysler 300C, Chrysler 300 Touring, Jeep G Cherokee, Jeep Commander, Chrysler G Voyager y Jeep Cherokee y un **10 por ciento** en Dodge Caliber, Jeep Compass, Jeep Patriot, Jeep Wrangler, Chrysler Pt Cruiser, Dodge Nitro

Estos descuentos no son compatibles con otras campañas promocionales y podrás obtenerlos en **Quickmotor.** c/ María de Molina, 41. Tel: 917 451 411.

El acuerdo tendrá validez durante 2008. Los socios deberán justificar, mediante carta sellada de Amapamu, estar al corriente del pago de su cuota anual.

**DKV Seguros** es la filial española de Deutsche Krankenversicherung AG, perteneciente al grupo alemán ERGO y líder europeo en seguros de salud. La especialización de DKV en asegurar y gestionar la salud hace de su gama de seguros de asistencia sanitaria la más completa del mercado.

**Momento de la firma del acuerdo entre DKV Seguros y Amapamu.**

Con "DKV Integral", los socios de Amapamu tendrán acceso, sin límites en los gastos, a los tres niveles fundamentales de la medicina: asistencia primaria, especialistas y medios de diagnóstico, hospitalización y cirugía. El producto también ofrece asistencia sanitaria en el extranjero, en caso de urgencia y la libertad del paciente para decidir a qué médico o centro hospitalario desea acudir.

Además de estas ventajas, DKV pone a su disposición otros servicios

>> cirugía láser de la miopía, a precios franquiciados
>> servicio dental incluido
>> centro de atención telefónica (902 499 499)
>> segunda consulta médica internacional
>> compromiso de no anulación de la póliza por parte de la compañía (transcurridas tres anualidades completas) y una
>> nueva línea médica pediátrica donde puedes solicitar información sobre enfermedades, tratamientos, medicamentos; te asesoramos para que puedas comprender informes de laboratorio y otras pruebas diagnósticas, así como sobre terminología médica; te recomendamos el centro y/o especialista de la Red Asistencial DKV más indicado para solucionar el problema de tu hijo. Durante las 24 horas del día, serás atendido por especialistas en Pediatría. Las consultas se realizarán en el mismo número que la Línea Médica: 902 499 799. Es un servicio de DKV contratado en exclusiva con uno de los hospitales pediátricos más prestigiosos del mundo: el Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona.

Las primas y condiciones de contratación exclusivas para los asociados de Amapamu para 2008 son:

| EDAD | PRECIOS POR MES | |
|---|---|---|
| | Hombres | Mujeres |
| 0-19 | 37,52 | 37,52 |
| 20-49 | 41,88 | 54,75 |
| 50-59 | 61,30 | 65,82 |
| 60-64 | 87,26 | 89,68 |
| >64 | 121,16 | 110,45 |

Con las condiciones de contratación siguientes:

>> Seguro Dental Incluido.
>> Se elimina el recargo por fraccionamiento.
>> Se eliminarán los periodos de carencia, excepto los del parto, durante los primeros 60 días de vigencia de la póliza; posteriormente carencias estándar.

Para poder contratarlo será necesario presentar el carnet o cuota de asociado.

Aquellos socios/as de Amapamu que contacten con DKV a través de Raúl Avila (T: 677198913) para conocer las características y coberturas del seguro de salud DKV Integral obtendrán durante los dos primeros meses el servicio de línea médica pediátrica de forma gratuita

Persona de contacto: Raúl Ávila. Tf. 677 198 913 ó 913 790 508.

En el **Rincón de Oka,** encontraréis señales de bebe a bordo personalizable para gemelos, trillizos, adultos, símil DNI recordatorio para bautizos, señales para puertas, imanes de nevera personalizados, etc.

Son artículos totalmente personalizables, si no encuentras el que te gusta no dudes en pedirlo, se pueden hacer diseños y tamaños por encargo.

Para los socios de Amapamu **15 por ciento de descuento en las señales de coche y en las de habitación y en los recordatorios de bautizo un 10% de descuento por lote** (los descuentos no son aplicables a los gastos de envío).

www.elrincondeoka.blogspot.com
Para contactar por mail a bertamn@hotmail.com

# >>> Novedades Club Multidescuentos

El **Instituto de Ginecología EGR** ofrece un servicio integral a la mujer, poniendo a su disposición la tecnología más avanzada y un excelente equipo de más de 30 especialistas, ayudados por más de 100 profesionales de otras áreas (enfermería, auxiliares, administración... ) que trabajan con el objetivo de garantizar el mejor servicio médico complementándolo con una atención humana y personalizada. Conciertos con algunas sociedades médicas.

Para socios de Amapamu un **20 por ciento descuento en Consejo genético, ecografía doppler, ecocardiografía fetal y ecografía de la 20 semana** (perfil biofísico).

La **Unidad de Reproducción Humana García del Real** es un centro privado acreditado por el Ministerio de Sanidad y Consumo, que está integrado dentro del Instituto de Ginecología EGR y tiene como objetivo ayudar a aquellas parejas que presenten alguna dificultad en formar una familia. Está formado por un equipo de médicos y biólogos con dedicación exclusiva y años de experiencia en el campo de la reproducción asistida. Conciertos con prácticamente todas las sociedades médicas. Para socios de Amapamu un **10 por ciento de descuento en todos los tratamientos.**

☎ 917 401 690. c/ Ana Teresa, 30. 28023 (Aravaca) Madrid.
Para más información www.egr.es y www.urh.es

---

La **Escuela Infantil Mascero** es un centro de educación infantil de 0 a 3 años autorizado por la Comunidad de Madrid que da acceso al Programa de Becas, donde se pone especial atención al desarrollo mediante la estimulación temprana.

Gestión educativa de calidad con proyecto Educativo; Personal titulado y comprometido en el desarrollo emocional, cognitivo y socio-afectivo del niño; iniciación al inglés de forma divertida, escuela de padres, Orientadora familiar y Médico pediatra.

Contamos con una escuela nueva, confortable, de amplias aulas, luz natural y jardín propio. Natación, psicomotricidad y escuela de verano. Amplio horario (de 7:00 a 19:30 hrs.). Cocina, comedor y departamento de nutrición con menús caseros y equilibrados.

Para todos los socios de Amapamu, **matrícula gratis, 10 por ciento de descuento en la cuota mensual para el segundo hijo y 15 por ciento para sucesivos. Actividades extraescolares y cumpleaños: 20 por ciento de descuento. Escuela de verano: 10 por ciento de descuento.**

c/ Carmen Bravo Villasante, 10 (Bº. Las Cárcavas). 28050 Madrid.
☎ 913 813 993 y 606 462 260
Para más información www.mascero.com - info@mascero.com

---

Tras una reunificación de imagen, **Visionfast** que **ahora se llama Novolent** ha consolidado su acuerdo con Amapamu. Las nuevas condiciones son las siguientes:

>> **10 por ciento de descuento en todos los productos,** no acumulable a otras ofertas
>> **Seguro de rotura gratuito para gafas graduadas completas** (montura + cristales) **durante el primer año,** desde la fecha de adquisición, presentando el producto, se reparará o cambiará (monturas y/o cristales), abonando únicamente el 30 por ciento de la tarifa vigente
>> **Servicios profesionales gratuitos para los socios:** revisión optométrica, adaptación lentes de contacto, optometría infantil,…

Novolent cuenta con 52 tiendas en toda España y que se pueden consultar en la pagina web www.novolent.es

---

En TATANKA CAMP, nos dedicamos al desarrollo y ejecución de campamentos de idiomas y actividades en periodos vacacionales para niños y jóvenes, con edades comprendidas entre 5 y 15 años. Para más información www.tatankacamp.es
Tel: 914 025 151 y 676 047 493 info@tatankacamp.es

>> **Boadilla del Monte, Madrid** (Inglés): del domingo 22 al viernes 27 de junio. P.V.P.: 310 €. **El descuento** a aplicar sobre el P.V.P. a los socios de Amapamu **es de 30 €.**
>> **Somolinos, Guadalajara** (Inglés o francés): del 29 de junio al 12 de julio. Del 13 de julio a 26 de julio. Del 27 de julio a 9 de agosto. P.V.P.: 850 €. **El descuento** a aplicar sobre el P.V.P. a los socios de Amapamu **es de 60 €.**
>> **Santa Elena, Despeñaperros (Inglés).** Del 29 de junio al 12 de julio. Del 13 de julio a 26 de julio. P.V.P.: 900 €. **El descuento** a aplicar sobre el P.V.P. a los socios de Amapamu **es de 90 €**

---

Swedish Cars
Concesionario Oficial

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, sin compromiso alguno por tu parte.

617 05 30 23(Diana Vicente Martín). swedish@swedish-car.com
**Acuerdo con validez durante el año 2008**

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

---

**Caser** renueva su acuerdo con Amapamu y actualiza sus tarifas para 2008

| | HOMBRES | | MUJERES | |
|---|---|---|---|---|
| TARIFA | Primer recibo | Recibos sucesivos | Primer recibo | Recibos sucesivos |
| Partos 2-3 hijos | 44,31 | 42,77 | 44,31 | 42,77 |
| TARIFA | Primer recibo | Recibos sucesivos | Primer recibo | Recibos sucesivos |
| Partos 4 o + hijos | 42,54 | 41,06 | 42,54 | 41,06 |

---

Carrefouronline
www.carrefour.es
tu compra en la red

En la **tienda de tecnología, hasta el 30 de junio de 2008,** están disponibles tres cupones de descuento para pedidos online de diferentes importes de compra. Estos cupones son válidos para un único uso y no son acumulables entre sí en el mismo pedido:

**>> 10 € de descuento, para pedidos superiores a 150 €**
**Cupón Nº: 2008-APAMAPAMU-01-6432478**
**>> 20 € de descuento, para pedidos superiores a 250 €**
**Cupón Nº: 2008-APAMAPAMU-01-5843258**
**>> 30 € de descuento, para pedidos superiores a 350 €**
**Cupón Nº: 2008-APAMAPAMU-01-7398421**

Y en Carrefour **alimentación,** con el cupón: **SX2352724R tendrás 7 € de descuento para la próxima compra. Promoción válida hasta el 30 de mayo de 2008.** Además un **20 por ciento de descuento en la compra de pañales.**

# 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

913 813 993
606 462 260

916 627 246
www.elalboroto.com

917 395 778

914 079 248
www.audiomovil-madrid.com

916 555 988

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

606 033 605
www.canastro.com

902 226 060
www.caprabo.es

902 290 300
www.carrefour.es

636 964 811

915 332 071
www.valle36.es

916 482 048
www.chiquipark.es

91 648 20 48
www.escuelachiquitin.com

917 451 411

916 714 693

918 501 150

918 161 686
655 943 758

903 813 993
www.mascero.com

647 604 701
www.manguitos-delphin.com

691 423 621
www.divertigenio.es

915 781 666
www.dialogolibros.com

www.dideco.com

915 350 069

901 120 351
www.dnasolutions.es

918 511 200
918 511 300

www.donacoletas.com

607 633 633

913 774 441
600 544 297

618 515 808
www.duendesmagicos.com

917 401 690
www.erg.es

917 645 346
www.eldonasistencia.com

914 018 500
www.elcorteingles.es

913 160 955
600 775 771

915 199 369
www.nataciondelfin.com

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

916 532 779

www.goresol.com

913 145 365
www.grupo-tucan.com

915 613 388

695 693 702
wwwww.elofertondejavi.com

913 759 304
www.kidsworld.es

913 133 903
www.lapatitamanes.com

918 814 111

916 370 025

975 391 536
www.loscerezosdeyanguas.com

912 293 460
www.lunatural.com

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

605 514 052
www.mamiseta.com

914 470 503
www.martinez-almeida.com

915 083 485

915 567 051
www.med-estetic.com

935 888 545
www.nr-nr.com

914 841 440
www.partyland.es

916 482 044
www.pizzajardin.es

916 878 804

913 880 118

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

913 711 624
www.telocuido.com

916 595 803

902 410 141
www.xplorys.com

945 086 153
www.todopuntodecruz.com

917 401 690
www.urh.es

902 101 309
www.novolent.es

913 093 847
www.tatankacamp.com

677 198 913
913 790 508

916 468 875
www.swedish-car.com

914 336 818
618 266 991

916 409 796
www.etic-etac.com

913 656 581
618 608 247

914 304 787

916 587 892
www.asfa21.com

902 247 722

902 430 640
www.crio-cord.com

901 564 653
www.centroaleka.com

902 130 100
www.clinicabaviera.com

675 523 773
www.servifruitsmadrid.com

902 430 640
www.clinicalondres.com

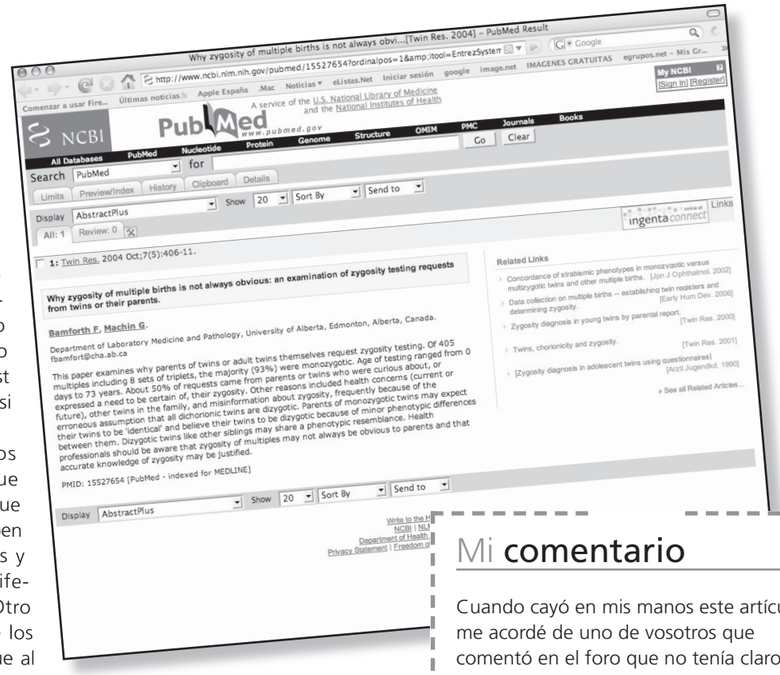
# Estudios sobre múltiples

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.**

## >> ¿Por qué la cigosidad de los partos múltiples no es siempre obvia? (*)

No siempre está tan claro si los gemelos nacidos en un parto múltiple son monocigotos (un solo óvulo inicial que una vez fecundado se divide en dos) o dicigotos (dos óvulos son fecundados a la vez). Este artículo analiza las razones que mueven a los padres de gemelos o a los propios gemelos cuando son adultos, a solicitar un test de cigosidad para averiguar si son o no idénticos.




Hay padres de gemelos monocigotos que creen que sus hijos son dicigotos porque asumen que los dicigotos deben ser absolutamente idénticos y ellos aprecian pequeñas diferencias en su apariencia. Otro error es que habitualmente los padres dan por supuesto que al ser dicoriónicos (dos placentas) los gemelos son dicigotos.

Los autores encuentran varios tipos de razones que mueven a solicitar este test: Simple curiosidad, necesidad de estar seguro, cuestiones de salud actuales o futuras, o que haya más gemelos en la familia.

**Conclusiones**

Los profesionales de la salud debería ser capaces de proporcionar información exacta sobre la cigosidad siempre que sea solicitada y además entender que tanto a los gemelos adultos como sus padres les preocupen las cuestiones de salud presentes o futuras relacionadas con su condición.

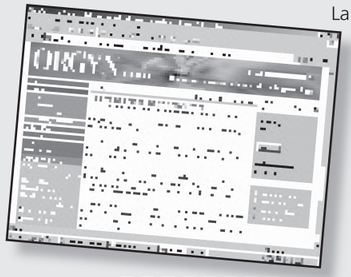
### Mi comentario

Cuando cayó en mis manos este artículo, me acordé de uno de vosotros que comentó en el foro que no tenía claro si sus hijos eran homocigotos o dicigotos. Creo que es una reflexión interesante, ya que a los que lo tenemos claro (y no digamos al resto de la población que no tiene múltiples) nos puede parecer poco importante, y sin embargo es un dato importante, no sólo por cuestiones de salud, sino por la simple pero importante necesidad de saber el origen de sus hijos. Afortunadamente, los avances técnicos y diagnósticos son capaces de identificar cada vez con mayor precisión la cigosidad de los fetos procedentes de embarazos múltiples

**(*) Fiona Bamforth and Geoffrey Machin. Twin Research 2004; 7(5):406-411**

## >> Las mujeres altas son más propensas a tener gemelos (*)

En este trabajo se compara la altura de mujeres que son madres de gemelos y trillizos con la altura media de las mujeres de Estados Unidos y los investigadores confirman que las mujeres altas son más propensas a tener gemelos. Creen que es debido a que tienen niveles más altos de factor de crecimiento de tipo insulina (IGF), que es una hormona relacionada con el crecimiento y división celular.



La IGF se libera en el hígado en respuesta a la hormona del crecimiento. Entre sus muchas funciones, sensibiliza a los ovarios para la folículo estimulante hormona (FSH), aumentando la ovulación.

Para investigar la asociación entre altura y parto múltiple, Gary Steinman (Long Island Jewish Medical Center, New York, USA) y sus colaboradores compararon la altura de 129 mujeres con gemelos y mellizos con la altura media de las mujeres estadounidenses.

La media de la altura de las madres de múltiples era 3 cm mayor que la del resto de las norteamericanas.

Según el autor, cualquier circunstancia que afecta a la cantidad de IGF disponible tanto como para modificar la sensibilidad del ovario a la FSH, parece ser la responsable de la tasa de embarazo múltiple espontáneo en estas mujeres.

### Mi comentario

Este es un artículo curioso, sin duda. Yo me pregunto si con mi 1,62 cm puedo considerarme alta…Bromas aparte, como siempre sigo, toda la investigación es bienvenida, aunque para poder hablar de resultados fiables hay muchos factores a tener en cuenta, incluida la calidad del estudio. Como sólo he podido acceder al resumen, no puedo entrar en valoraciones, pero puede ser una línea de investigación a seguir

**(*) Journal of Reproductive Medicine 2006; 51: 694-8**

## >> Prevención de la gestación múltiple tras FIV (Fertilización In Vitro) en España (*)

Desde el desarrollo de las técnicas de reproducción asistida, muchos países han sido testigos de un aumento de la tasas de gestaciones múltiples.

A pesar de las guías de actuación propuestas por varias sociedades científicas, las tasas continúan siendo anormalmente altas. En España, como en otros países mediterráneos, se transfieren un mayor número de embriones que en Europa Central y Europa del Norte y tienen por tanto una mayor incidencia de embarazo múltiple.

Los autores sugieren que deben establecerse estrategias efectivas para prevenir este hecho sin reducir las tasas de embarazo totales, como por ejemplo recomendar que se transfieran un máximo de dos embriones en mujeres jóvenes con embriones de buena calidad en el momento de la transferencia. Sólo es recomendable la transferencia de 3 embriones en mujeres de 38 años o más que tienen uno o ningún embrión de buena calidad disponible en el momento de la transferencia

La responsabilidad de prevenir gestaciones múltiples y los riesgos que éstas conllevan, reside en el profesional sanitario, quien debe ser consciente de los riesgos involucrados en embarazos de gemelos y trillizos. Además, las parejas deberían recibir información objetiva antes de comenzar un ciclo de FIV y las sociedades médicas deberían destacar el problema y hacer recomendaciones adecuadas.

### Mi comentario

Este artículo está firmado por profesionales de la Clínica Dexeus de Barcelona, un centro de gran prestigio en obstetricia y técnicas de reproducción asistida. La necesidad de regular los procedimientos de la FIV y limitar el número de embriones transferidos es básica para evitar embarazos con riesgos elevados para los fetos y la madre.

**(*) Reprod Biomed Online. 2006;13(6):856-63.Tur R, Coroleu B, Torelló MJ, Boada M, Veiga A, Barri PN.**

# EDUCAR A NUESTROS HIJOS

Me cuesta encontrar algo más importante que nuestros hijos. Queremos lo mejor para ellos: que sean felices, buenos, inteligentes, sociables, cariñosos, competentes. Por ello es esencial cuidar su educación y desarrollar su autoestima. Que un niño aprenda a quererse a sí mismo le protegerá en el futuro de algunos peligros que va a encontrar en la vida: alcohol, droga, delincuencia, malas compañías, etc.

TEXTO: **GUILLERMO BALLENATO PRIETO**

Los padres son tal vez las personas más importantes en nuestra vida. Han influido de manera decisiva en cómo nos sentimos hoy. A veces repetimos frases suyas de forma automática, sin recordar los sentimientos que producían en nosotros: "verás como te pille", "porque yo lo digo". Los padres hacemos que nuestros hijos se vean a sí mismos como inteligentes o torpes, dignos de aprecio o despreciables. Necesitan nuestra atención y aprobación. Tal vez, algunos de nosotros no la recibimos cuando niños, pero podemos ofrecerla a nuestros hijos a través del aprecio, la valoración, la aceptación, la consideración. Ésto ayudará a su futuro equilibrio psicológico y contribuirá a que tengan éxito en la vida. El niño aprende que es querido cuando le abrazamos, sabe que es gracioso porque nos ve sonreír, que es importante porque le prestamos atención.

**La disciplina y las normas son necesarias, pero es esencial la forma de proponerlas**

Aprende sobre su valía. Si aceptamos a nuestros hijos como son, lo bueno y lo menos bueno, se aceptarán a sí mismos y superarán con más facilidad las decepciones, las frustraciones, las críticas.

En los primeros años tenemos mas influencia sobre nuestros hijos. Para un niño pequeño los padres son todo en el mundo: afecto, seguridad, protección. Aprenden fijándose e imitando lo que nos ven hacer a nosotros. Somos sus principales modelos. Después lo serán también los amigos, los maestros, los héroes de la televisión, etc. Debemos ejercer lo mejor posible como modelos. Suele dar poco resultado proponerle a nuestro hijo que no fume mientras tenemos en la mano el cigarro encendido. Les enseñamos qué papel deben jugar en casa y en la vida, y a veces les "colgamos el cartel" ya desde pequeños: el responsable, el rebelde, el alegre. Las expectativas que tenemos los padres son muy importantes. Resulta difícil no responder a lo que se espera de uno.

**Mirarlos como realmente son**

Es importante mirar a nuestros hijos como realmente son, no como nosotros "quisiéramos que fueran". Cada hijo es único. Nos podemos ahorrar las "comparaciones". Reconocer y descubrir sus capacidades y su potencial, comprender su forma de actuar enmarcada en su mundo y no en el nuestro, ayudarle a que sea auténtico y sincero, a que no oculte partes de sí mismo por miedo al rechazo. Los niños tienen sus gustos, su música, su peinado, su ropa. Enredar en estos aspectos no esenciales puede enturbiar nuestras relaciones. Tenemos que aprender a reconocer tanto sus cualidades positivas y habilidades, como las negativas, las limitaciones y los malos hábitos.

Las cualidades positivas son las que debemos elogiar, reconocer, atender y premiar, directamente a él o comentándolo a otras personas mientras él lo escucha: "Fíjate que trabajo más fabuloso ha hecho para el colegio". Una frase así puede mejorar el rendimiento escolar futuro. Es cuestión de prestar atención a aquello que queremos que se repita con más frecuencia. El elogio debe usarse en cuanto se tenga oportunidad, pero en exceso o con exageración puede resultar molesto, y el niño acaba haciendo justo lo contrario de lo que deseábamos.

Los aspectos negativos pueden tener una vertiente positiva sobre la que debemos reflexionar. Una aparente "timidez", antes de ser criticada, puede interpretarse como capacidad de observación, de análisis, de reflexión. Un niño que "no para quieto" es un niño con una gran energía que puede ser canalizada positivamente en un equipo deportivo. Las conductas que puedan resultar perjudiciales para ellos y que les aíslen o marginen de la sociedad son las que debemos cambiar. Un niño que se porta mal nos está indicando algo. Quiere llamar nuestra atención o tal vez le hemos atendido en exceso. Si queremos modificar alguna conducta concreta debemos buscar el mejor momento para decírselo, no cuando estemos muy enfadados. Podemos proponerle conductas alternativas positivas, implicarle en la búsqueda de soluciones y valorar cada pequeño progreso. Sólo el hecho de que lo intente, aún sin éxito, merece aprobación. Ignorar las conductas que queremos que desaparezcan es probablemente la técnica más eficaz.

**El niño aprende que es querido cuando le abrazamos**

**Disciplina y normas**

La disciplina y las normas son necesarias, pero es esencial la forma de proponerlas. Una tolerancia demasiado indulgente puede convertir al niño en "insoportable". Un control muy represivo le convierte en "demasiado bueno". Las imposiciones a secas no suelen dar resultado. Debe tratarse de normas justas, conocidas, negociadas, y no arbitrarias. La trasgresión de las normas debe ocasionar un resultado conocido y acordado, con el que seremos consecuentes.

Es necesario que nuestro hijo conozca de antemano qué premios y castigos van a seguir a determinadas conductas. Ambos deben ser proporcionales e inmediatos a la conducta en cuestión. El premio podrá ir demorándose progresivamente. El castigo no debe aplazarse. Conviene advertir que el castigo no suele eliminar la conducta, sino que

enseña al niño a ocultarla y a evitar a la persona que le castiga. Debemos plantearlo como último recurso. Es como un medicamento con importantes efectos secundarios. Una frase como "verás cuando venga tu padre" puede crear sentimientos de culpa, vergüenza, miedo, humillación, impotencia. No prestar atención puede resultar el peor de los castigos. En caso de tener que emplearlo debemos procurar que sea razonable y proporcional a la gravedad de la falta.

**Escuchar de verdad**

Los padres, en más de una ocasión, somos "machacones", no decimos las cosas en el tono adecuado, somos los primeros y los últimos en hablar, intentamos "sonsacar" a los hijos. La comunicación es vital. Lo esencial es escuchar de verdad, porque a veces lo que hacemos es "oír a medias". Cansados de la jornada es difícil atender lo que nos quieren contar. Debemos buscar el momento ideal para escuchar a nuestro hijo hasta el final, sin interrumpirle, cuando él desee contarnos las cosas y no cuando lo impongamos nosotros. Podremos conocer lo que es importante para él, sus dificultades, estado de ánimo, proyectos. Tenemos que saber guardarnos las sugerencias, soluciones y consejos para cuando sean realmente imprescindibles. Lo importante es escuchar. Es una manera de darle la oportunidad de encontrar la solución por sí mismo. Debemos incluso permitir que exprese sentimientos negativos, como el rechazo a un hermano, por ejemplo. Si le obligamos a guardar estos sentimientos para sí probablemente se enquisten y reaparezcan más adelante.

Que nuestro hijo se relacione con otros niños es esencial, y especialmente si es tímido. Podemos procurarle ocasiones para ello. En la interacción con los demás aprenderá a compartir, cooperar, negociar, ceder, dirigir, aceptar normas. Estas cualidades son necesarias en la edad adulta. Tenemos que fomentar progresivamente su autonomía e independencia, darle libertad y responsabilidades adecuadas a su edad, darle también confianza. Esto implica cumplir las promesas y no engañarle. Nuestras mentiras hacen que pierda confianza en sí mismo, en nosotros y en el mundo. Es preferible contarle lo que va a encontrarse en el médico el día de la vacuna, y no prepararle una encerrona.

Si surge alguna dificultad es mejor no esperar a que las cosas se compliquen más. Por ejemplo, ante los primeros síntomas de bajo rendimiento escolar debemos analizar las posibles causas y buscar soluciones antes de que el fracaso escolar sea una realidad. Los profesionales de los diversos campos están para ayudarnos y orientarnos. Los padres lo hacemos lo mejor posible, eso está claro, pero podemos hacerlo aún mejor. Nos equivocamos a veces; es cuestión de no desanimarse e intentarlo de nuevo. Si no nos culpabilizamos o echamos la culpa a la pareja y lo hablamos con tranquilidad podemos llegar a acuerdos y a encontrar soluciones creativas. El apoyo mutuo es básico. Eso es lo que el niño prefiere ver en nosotros, no desorientación, descoordinación y enfrentamiento.

Es normal pasarse o quedarse corto. La educación, como otras muchas cosas, es cuestión de encontrar el punto medio, la justa medida. No creo tampoco que la encontremos si decidimos jugar el papel de esclavos de nuestros hijos. Es bueno que los padres nos demos algún respiro: salir con las amistades algún día o ir a cenar con la pareja. Eso nos permitirá cargar la batería para volver con otra actitud a la tarea de educar y convivir.

Un niño que es tratado con respeto, justicia, tolerancia, aprobación y afecto, aprende a quererse y a querer y respetar a los demás, a ser justo y tolerante. Creo que algo parecido es lo que nos gustaría para la sociedad del mañana. Manos a la obra.

Guillermo Ballenato Prieto,
es Psicólogo, docente y escritor.
Asesor psicopedagógico de la Universidad
Carlos III de Madrid.



# EL ANTES Y EL DESPUÉS DE UN NACIMIENTO 'REAL'

Son numerosas las familias en España que ya se han decidido a congelar la sangre del cordón umbilical pero no a todas les ha resultado igual de sencillo. Tras la publicación de la noticia de que los Príncipes de Asturias decidieron conservar la sangre del cordón de su primogénita, Leonor, todo ha resultado mucho más fácil.

Así lo explican dos madres asociadas a Amapamu. Pilar, madre de las gemelas Andrea y Laura, nacidas en noviembre de 2005, justo en el momento del nacimiento de Doña Leonor asegura: "Por aquel entonces no estaba regulado el tema en España, o más bien no se hablaba tanto de ello", asegura. Es por eso por lo que Pilar no obtuvo la información suficiente y finalmente no pudo crioconservar. No es el caso de Lucila, también madre de gemelos, que sí consiguió conservar las células, pero no sin numerosas dificultades: "Hoy en día es muy común la extracción de células madre pero cuando yo tomé la decisión todavía no había nacido la hija de los Príncipes de Asturias, que universalizó el tema, y tuve muchos problemas para conseguir información", explica Lucila.

Hoy, dos años después, informarse es mucho más fácil e internet sigue siendo el lugar de búsqueda de las familias. Elena y Luis, padres de Jimena son un ejemplo de ello: "Ambos estudiamos Bioquímicas y conocemos bien el tema de la Ingeniería genética. Además, los dos somos diabéticos y es probable que nuestra hija padezca esta enfermedad en el futuro. Por eso decidimos informarnos sobre el tema de la extracción de células del cordón y comenzamos a indagar por internet", nos cuenta Elena. A pesar de que su hija nació dos años después de Leonor, también se encontraron con obstáculos en los hospitales de Madrid: "Al principio no nos dejaban hacerlo por cuestiones legales, porque en el caso de que no salga bien, el hospital no quiere asumir la responsabilidad", nos cuenta la madre. Pero finalmente, el Hospital Clínico de Madrid comenzó a realizar extracciones un mes antes de que naciera Jimena y así los padres obtuvieron el consentimiento por parte del jefe del servicio de Ginecología. "La experiencia ha resultado muy positiva. Volvería a hacerlo, sin duda, porque si lo haces con un hijo cómo no vas a hacerlo con el otro…Además, lo hemos hecho pensando de cara al futuro ,nunca se sabe lo que va a pasar", asegura Elena.

**En la foto de arriba, Elena, Luis y su hija Jimena. Abajo, Mª Jesús con Diego y Laura.**

La extracción de células del cordón umbilical es también recomendable en el caso de partos múltiples. Así nos lo cuenta María de Jesús, madre de 4 hijos, dos de los cuales son mellizos y otra de nuestras asociadas. "La extracción de las células en el primer bebé se abona al 100%, pero con el segundo te hacen un importante descuento. Además, al principio sólo hay que pagar una cantidad muy pequeña por el kit de extracción. El resto del dinero lo abonas en el caso de que la muestra sea válida. De esa manera no tiras el dinero a la basura si la muestra no sirve", explica María de Jesús, satisfecha con el servicio. "El hospital tampoco nos ha puesto ningún impedimento para realizar la extracción. Te comentan los problemas que pueden surgir en el parto múltiple, ya que si los bebés son muy pequeños, puede que las muestras no sean válidas", explica la madre de los mellizos Diego y Laura, cuyos bebés nacieron con 39 semanas de gestación y por tanto, ya pesaban lo suficiente para realizar la extracción.

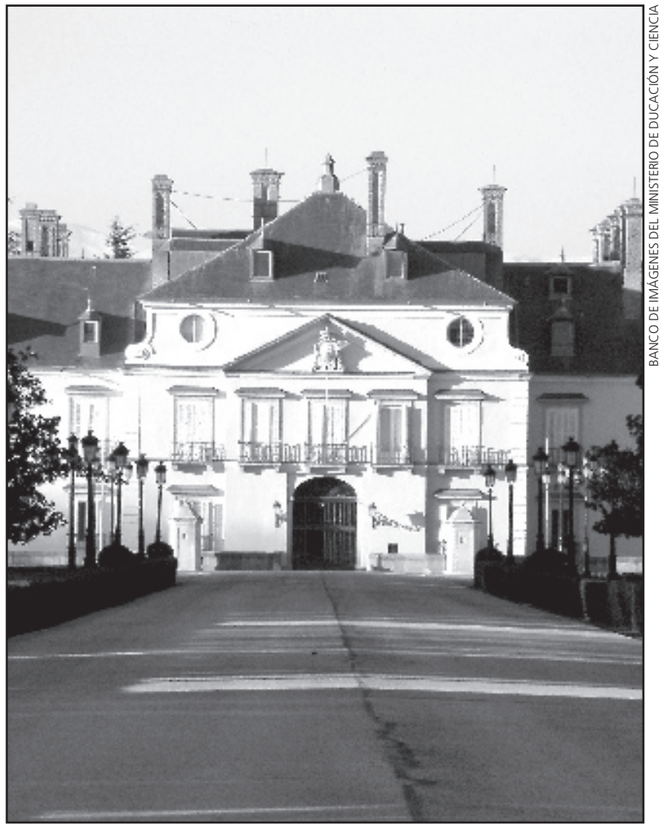
**Para más información: Crio-cord: 902 43 06 40**
**www.crio-cord.com**

# EL PARDO

## sus montes y su palacio

En la zona noroeste de Madrid se encuentra la localidad de El Pardo, remanso de la naturaleza, desconocido para muchos.

TEXTO: **CRISTINA GONZÁLEZ-HIDALGO**



BANCO DE IMÁGENES DEL MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA

A sólo catorce kilómetros de Madrid capital, a la orilla del río Manzanares se extiende este pueblo convertido en distrito de Madrid, asociado al de Fuencarral, y que tan poco se parece a la Capital. Fue en 1950 cuando se produjo esta unión, tras una breve vida como municipio independiente, ya que siempre ha sido sitio de recreo de Reyes.

En el siglo XV Enrique III decidió construirse un pequeño castillo como lugar de veraneo y ahí comenzó la historia. Numerosas transformaciones posteriores han dado lugar a lo que hoy es El Palacio Real de El Pardo.

La decoración interior del Palacio Real está dominada por los tapices, tejidos en la Real Fábrica de Madrid, con composiciones principalmente de Goya.

Tras 35 años en los que el Palacio Real de El Pardo fue el lugar de residencia de Francisco Franco, en 1983 es el convierte en residencia de los Jefes de Estado extranjeros en visita oficial. Por lo que es recomendable informarse, antes de realizar una visita, de si alguno de ellos está alojado en el Palacio Real.

Una ruta fácil y ecológica es el paseo por la orilla derecha del río Manzanares, caminando paralelamente al cuartel de La Guardia Real. Cruzando el río, encontramos el comienzo de la senda con una pasarela de madera, detrás de una caseta de la electricidad, en donde en los primeros 80 -100 metros nos cuentan mediante carteles, la especie de árbol o arbusto que estamos viendo, sus orígenes y sus aplicaciones en la medicina tradicional o en la gastronomía.

Pasado esto, el camino se vuelve un poco más agreste, muy poco, teniendo que bajar vaguadas y subir algún que otro repecho, que hace la excursión algo más trepidante. Podemos caminar hasta encontrar otro puente, que nos permite cambiar de orilla y volver hacia la población.

En este lado del río hay bancos y pasarelas que facilitan nuestra vuelta, hasta llegar a un gran tobogán metálico y unos pequeños columpios, a partir de aquí se abren unas terrazas de madera al río donde podremos observar si guardamos silencio a los picapinos en los árboles, petirrojos escondidos entre las ramas y como no a las ruidosas urracas que avisan a todo el mundo de nuestro paso.

Para comer podremos utilizar cualquiera de los múltiples restaurantes de la zona o hacer un picnic, debajo de algún árbol milenario.



# ¿NO TIENES TIEMPO PARA COCINAR?

Cenas para toda la familia y que además permiten que los niños empiecen a ayudar en la cocina. ¿Qué niño no disfruta metiendo las manos en harina y rebozando un boquerón?

## Puré de calabacín y zanahoria

**INGREDIENTES**

- >> 1 kg. de calabacines
- >> 1 kg. de zanahorias
- >> 1 puerro (solo la parte blanca)
- >> 1 pastilla de avecrem vegetal, sal o caldo que haya sobrado de pollo o de verduras
- >> Nata
- >> Leche (opcional)
- >> 10 quesitos (opcional)
- >> 2 cucharadas de aceite de oliva

**Preparación**

Poner el puerro, cortado finito, en la olla exprés y sofreír hasta que comience a dorarse, añadir los calabacines y las zanahorias peladas y cortadas en trozos. Dejar que se frían un poco. Agregar agua (o el caldo) hasta cubrir las verduras. También se puede añadir mitad caldo/agua y mitad leche desnatada. Salar y cerrar la olla durante unos 5 minutos, desde que sale el 2º anillo. Cuando se pueda abrir la olla, se pasa por el turmix. Se le puede añadir en este momento quesitos para hacerlo más sabroso. Servir caliente con picatostes por encima o cebollino picado.

## Pasta caprichosa

**INGREDIENTES**

- >> 500 gr. de pasta
- >> 1 cucharada de aceite de oliva (se puede usar el aceite de la lata de anchoas)
- >> 3 dientes de ajo
- >> 1 cebolla grande (opcional)
- >> 100 gr. de aceitunas negras sin hueso
- >> 50 gr. de aceitunas verdes sin hueso
- >> 2 cucharadas soperas de alcaparras (opcional pues el sabor es fuerte para los niños)
- >> Un bote de tomate frito
- >> 12 anchoas

**Preparación**

Para preparar la salsa se hace un sofrito con la cebolla y los ajos en el aceite de las anchoas o en aceite de oliva, hasta antes de estar dorados; se echan las aceitunas picaditas, alcaparras y el tomate frito, se deja cocer unos 30 minutos. Mientras tanto cocer la pasta al gusto.

Se echa la salsa sobre la pasta ya cocida y escurrida y a comer con un gran babero para no mancharse mucho

## Boquerones / sardinas rebozadas

**INGREDIENTES**

- >> 12 sardinas frescas o medio kg. de boquerones medianos
- >> **Para macerar:** 1 diente de ajo picado muy finito o ajito en polvo; zumo de 1 limón; aceite de oliva; sal
- >> **Rebozado:** 1 huevo; harina; aceite de oliva para freír

**Preparación**

Lavar y limpiar bien los boquerones, quitar tripas, espina y cabeza, y dejarlos abiertos como para hacer bocartes. Sécalos bien con un paño y colócalos en un escurridor para que acaben de soltar el agua.

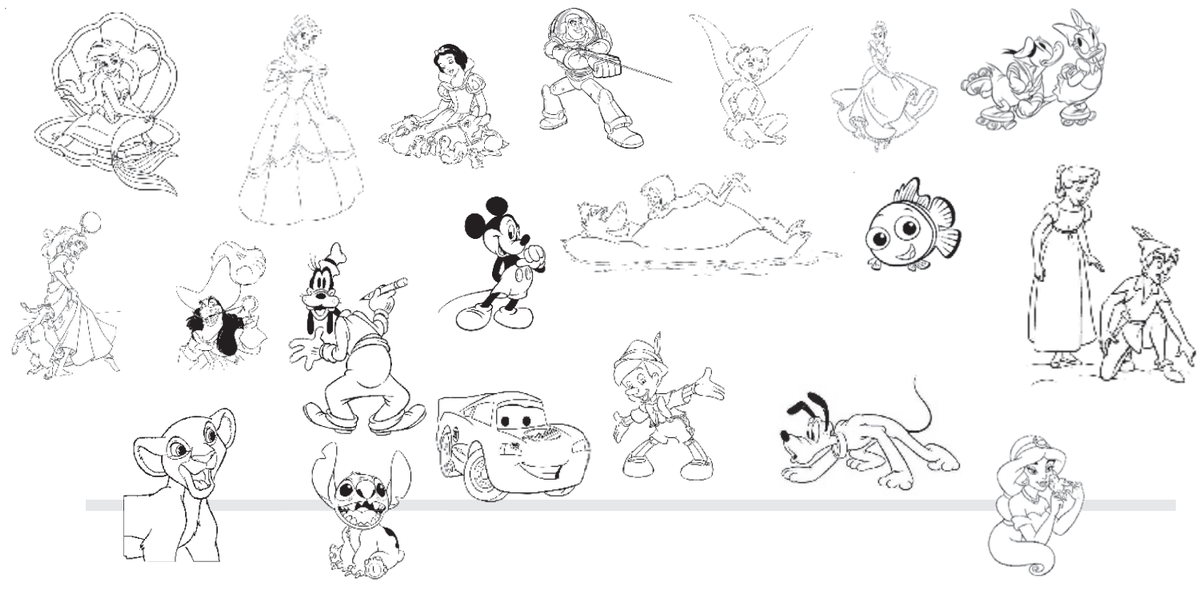
Macerar el pescado echando el ajito por encima, la sal y el zumo de limón, durante un par de horas. Rebozar con huevo batido y harina. Freír en aceite de oliva hirviendo, por ambos lados y retirar cuando estén dorados.

**Truco**

se pueden pasar solo por harina, es más rápido y más fácil, si los niños van a ayudar.

# Sopa de letras

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





LAS FECHAS PUEDEN CAMBIAR EN FUNCIÓN DE LAS NECESIDADES, SE PUEDEN AMPLIAR O SUPIMIR LAS ATIVIDADES, PREVIO AVISO.

## ENERO

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 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 | | | |

## FEBRERO

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 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 | | |

## MARZO

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 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 | | | | | | |

## 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 | | | | |

19 y 20 VII Jornadas de Partos Múltiples

26 Multisenderos

Concurso de Fotografía "Los niños de Bebés"

## 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 | |

23, 24 y 25 Multisenderos, fin de semana en familia

Carrera de la Mujer

## 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 | | | | | | |

21 Multisenderos

## JULIO

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 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 | | | |

## AGOSTO

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 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 |

## SEPTIEMBRE

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | | | | | |

21 Cumpleaños Amapamu
Mercadillo de segunda mano

27 Multisenderos

## OCTUBRE

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 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 | | |

25 Multisenderos

## NOVIEMBRE

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 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 |

15 Asamblea General de Socios

22 y 23 Feria del Bebe y la Mamá

## DICIEMBRE

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | | | | |

13 Fiesta de Navidad

# Fin de semana "en familia"

Nos vamos de fin de semana a **Los Baños del Sagrario,** San Pablo de Los Montes (Toledo) los días 23, 24 y 25 de mayo.

## EL PROGRAMA

**Viernes 23 de mayo**

>> Llegada al centro y distribución de las habitaciones.

>> 21:00 Cena.

**Sábado 24 de mayo**

>> 9:00 Desayuno

>> 10:30 Senda ecológica. Daremos un pequeño paseo para conocer la flora y fauna del entorno.

>> 12:00 Visita a la Granja Escuela.

>> 14:00 Comida.

>> 16:00 Talleres para adultos y niños. Los talleres de los niños: sales y perfumes, bizcochos y rosquillas; la edad mínima 3 años. El taller de adultos es cestería o cerámica.

>> 19:30 Fiesta para todos.

>> 21:30 Cena.

>> 22:30 A dormir.

**Domingo 25 de Mayo**

>> 9:00 Desayuno.

>> 10:30 Parque de aventura en los árboles con tirolinas, puentes mono… Se pide 5 años de edad y 1,15m de estatura. El resto de familias tendrán actividades-talleres alternativos para los niños.

>> 14:00 Comida.

>> 16:00 Regreso a casa.

## ALOJAMIENTO

Apartamentos con dos habitaciones y salón, con literas dobles para dos familias compartiendo cuarto de baño. En cada habitación caben dos literas; si es necesario se utilizará el salón como dormitorio. Incluye ropa de cama pero no toallas y accesorios de baño.

Habitaciones dobles con baño individual con litera o cama individual supletoria.

## PRECIOS

>> **En apartamento**: 60 € por persona.

>> **En habitación doble:** 70 € por persona.

>> **Sólo actividades y comida del sábado 19:** 15 € por persona.

## PLAZAS

>> Para el fin de semana completo: 100 personas.

>> Para el sábado 24: Ilimitado.

## CONDICIONES GENERALES DE INSCRIPCIÓN

>> La inscripción está reservada para socios de Amapamu. No es necesario aportar copia del carné de socio, ya que se comprobará en la base de datos vigente. Esta inscripción queda supeditada a la comprobación de dichos datos.

>> **Las inscripciones se realizarán por riguroso orden hasta agotar plazas y EXCLUSIVAMENTE los días 21 y 22 de abril de 16:00 a 19:00 horas en el teléfono 618 883 965 y únicamente en el horario indicado.**

>> En el supuesto de renunciar a las plazas reservadas, una vez que se haya hecho el ingreso, se procederá a la devolución del importe en cualquiera los siguientes casos:

- Que la renuncia se haga con el tiempo suficiente (al menos 4 días antes del inicio del viaje) y se cubra la plaza por otra familias de las existentes en la lista de espera.
- Que la renuncia se haga por una causa justificada (enfermedad o similar) y se comunique con antelación suficiente, aportando documentación que así lo demuestre.

## FORMA DE PAGO

**Mediante transferencia bancaria o ingreso en la 2010-0204-43-1363073300, ANTES DEL 25 de Abril,** si en esta fecha no se ha realizado el pago, se entenderá que no interesan las plazas y la reserva pasará a la familia siguiente en la lista de espera

En la transferencia deberá indicarse el número de reserva y el número de socio de Amapamu.

**Podéis obtener más información en www.banosdelsagrario.com**

Toledo
Ocaña
Ciudad Real
CM-401
CM-410
N-401
Mazarambroz
Sonseca
Menasalbas
Las Ventas con Peña Aguilera
Castañar
Arisgotas
Marjaliza
Argés
Layos
Carasbuenas
Nuez
Totanés
Pulgar
Chueca
Quintanar de la Orden
Pelahustán
San Martín de Montalbán
Guadamur
Pelín
Embalse de Guajaraz
Arroyo de la Dehesa de Villaverde
Canal de Castilla
Río Tajo
Arroyo Guadiana
Arroyo de la Rosa
Arroyo Guadiana
Arroyo de Lanchares
Arroyo Guadiana
Arroyo de la Vega
Arroyo Guadiana
Arroyo de la Dehesa de Villaverde
Arroyo de la Dehesa de Villaverde
Arroyo de la Dehesa de Villaverde