múltiples

amapamu

Revista trimestral de la Asociación Madrileña de Partos Múltiples - Número 39

AMAPAMU se multiplica en 2013

Estimulación infantil

La importancia de los idiomas en la educación de nuestros hijos

Hijo, papá y mamá se van a separar

PRIMAVERA 2013

sumario

3 Editorial

4 Asociación
Noticias Asociación

9 Entrevista
Susana Stokman, nueva vocal de Voluntarios

12 Multidescuentos
Directorio de empresas colaboradoras

14 Bebés
Estimulación infantil

16 Junior
La importancia de los idiomas en la educación de nuestros hijos

18 Junior
Tu revista

19 Papás
Hijo, papá y mamá se van a separar

22 Pasatiempos

23 Recetas de cocina

amapamu

Centro Cívico Anabel Segura. Avda. de Bruselas, 19.
28101 Alcobendas (Madrid).
www.amapamu.org • 686 323 410

Información general:
informacion@amapamu.org

Contacto con socios:
administracion@amapamu.org

Contacto con empresas colaboradoras:
relacionesconempresas@amapamu.org

Junta Directiva:

Presidencia: Lucila Menéndez.

Secretaría: Mª Elena Gordo Espada.

Tesorería: Eva Porqueras Mateos.

Vocales: Carmen Vila, Amelia Hacar, Marisa Rodríguez, Alex Martínez, Irene Ruíz, Isabel Alarcón, Roberto C. Sánchez, Susana Stokman.

Múltiples es una publicación trimestral de AMAPAMU (Asociación Madrileña de padres de hijos nacidos de Partos Múltiples).

Coordinación: Raquel Baos.

Diseño y maquetación: Salvia Comunicación, S.L.

Contacto: revistamultiples@amapamu.org

Depósito Legal: M. 16991-2002.
I.S.S.N.: 1579-7163.
Impresión: Método Gráfico.
Tirada: 3.200 ejemplares.

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

¡Tus peques en portada!

La revista Múltiples se hace con la colaboración de todos vosotros. Por favor, enviadnos vuestras propuestas de temas o por qué no vuestros artículos, testimonios, etc. a revistamultiples@amapamu.org

Además, si quieres ver la foto de tus peques en portada, o ilustrando alguno de los artículos de la revista, envíanos tu fotografía en alta resolución a la misma dirección de correo. ¡Será un recuerdo inolvidable!

Lucila Menéndez,
Presidenta de AMAPAMU

Editorial

Queridos socios,

Con la llegada de la primavera y con fuerzas renovadas tras la pasada Asamblea General de Socios del mes de febrero, nos disponemos a afrontar el reto de la continuidad hasta que una nueva Junta Directiva se ofrezca a darnos el relevo. Confiamos en que esta nueva etapa de AMAPAMU venga repleta de éxitos encaminados hacia el reconocimiento de las singularidades de nuestro colectivo.

En este sentido, hace apenas unos días, el periódico El Mundo recogía una de esas peculiaridades con las que se encuentran a diario las familias de múltiples de Madrid, al tener vetado el acceso con sus carritos a los autobuses de la EMT. Desde AMAPAMU llevamos años luchando para que se suprima esta normativa que claramente discrimina a nuestras familias y que complica su movilidad.

También La 2 de TVE nos invitó a participar en un programa especial dirigido a las familias múltiples y, desde allí, nuestra representante Aurora Vela aprovechó para comentar éste y otros temas en los que nuestro colectivo está en clara desventaja frente a otros.

Estos días, AMAPAMU se solidariza especialmente con todos los que estáis viviendo la inquietud de solicitar, por primera vez, acceso a un colegio público o concertado para vuestros hijos. También en este caso nos encontramos con una situación claramente discriminatoria ya que cuando nuestros múltiples acceden a la vez al centro no pueden disfrutar de la puntuación adicional que les daría el que uno de ellos ya estuviera en el colegio, como ocurre con el resto de las familias. En numerosas ocasiones hemos solicitado una revisión de esta normativa a la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid que hasta ahora no ha sido sensible a nuestra solicitud. Aun así y porque estamos convencidos de que es necesario que las singularidades de nuestras familias estén recogidas en la normativa, intensificaremos durante estos días nuestras actividades para que éste y otros derechos sean considerados.

Ya hemos superado las 4.000 familias socias, somos un colectivo muy numeroso y con un ritmo de actividad frenético que parece casi imposible de creer para una asociación gestionada exclusivamente por socios voluntarios que dan cada día lo mejor sí mismos para que esto siga adelante. Seguimos en el camino de aliviar el trabajo de algunos de ellos, sobrecargados de papeleo y tareas administrativas y, el primer paso en este sentido ha sido el conseguir un despacho para AMAPAMU donde poder tener un archivo de toda la documentación de la Asociación que ahora mismo está ocupando espacio en las casas de algunos de nosotros. Queremos desde aquí hacer llegar nuestro agradecimiento más sincero al Ayuntamiento de Alcobendas que nos ha cedido este espacio en La Casa de las Asociaciones de dicho municipio. A partir de ahora ésta será nuestra nueva sede social y en un futuro próximo esperamos poder ofrecer otro tipo de servicios presenciales a los socios desde esta nueva ubicación.

No olvidéis que AMAPAMU es posible gracias a todos vosotros

Un abrazo,

Lucila

AMAPAMU SE MULTIPLICA EN 2013

Nunca mejor dicho. AMAPAMU es cada vez mayor. Hemos superado el socio 4.000, y solo en lo que llevamos de año se han dado de alta más de 200 socios nuevos. Pero el título se refiere más bien a la cantidad de actividades que nuestros voluntarios han puesto a disposición de los socios. Así como las iniciativas que se están trabajando. Aquí, también, AMAPAMU se ha multiplicado. Os hacemos un pequeño resumen de algunas de ellas.

Ocio para nuestro pequeño gran público

El grupo de Ocio y Cultura ha estado de lo más atareado. En lo que llevamos de año ya hemos podido disfrutar de grandes actuaciones destinadas para todos nuestros niños.

En enero TEATRURAS, donde Impromadrid nos sorprendió con sus ágiles improvisaciones en colaboración con todos los niños que quisieron participar, y además éstos aprendieron de una forma original y divertida las partes en las que se basa una obra de teatro.

En febrero, el espectáculo de danza adaptación del ballet EL CASCANUECES interpretada por Danzatedanza, nos dejó embelesados a pequeños y grandes con el cuento de Hoffman y la partitura de Tchaikovsky, transmitiendo con la música y el color una gran dosis de imaginación, humor y fantasía. Asistieron 600 socios, en un ejemplo de organización tanto por parte de los voluntarios de Amapamu como de las familias socias que asistieron al evento. Toda una oportunidad, para tantas familias, el poder asistir a un evento de esta calidad gratuitamente.

En marzo AMELIE nos presentó un número de magia musical combinando una gran estética visual y una elegante puesta en escena, que unido a su simpatía hizo las delicias del público asistente.

En abril la actriz y cuentista Eugenia Manzanera nos deleitó con HISTORIAS CON CANDELA, un cuento ágil en el que mediante sombrillas, guantes, marionetas, y una retahíla de canciones, poemas, ritmos, tonos, silencios y sensaciones nos atrapó dentro del mundo del cuento y a los pequeños les resultó difícil pestañear.

Ya están previstas nuevas actividades para los próximos meses, entre ellas el 19 de mayo Historias de Brujansburg, un espectáculo familiar de corte cásico narrado en tiempo de flamenco con música en directo donde veremos una historia de brujas llena de magia, imaginación y pasión. Estad atentos al boletín y a la página web para conocer el resto de actividades, fechas y plazos de inscripción.

Promoción de la salud

El Grupo de Promoción de la Salud ha estado tan activo como nos tiene acostumbrados en los últimos tiempos. El 12 de Enero, 29 socios asistieron en Alcobendas a un interesante Taller de Salud: Oído, Nariz, Garganta y Fisioterapia Respiratoria. El 26 de enero, doble actividad, un taller sobre cómo Abordar la Separación, en Getafe, especialmente dirigido a padres separados o en proceso de separación, y un taller para Padres de Trillizos y más, con 18 asistentes, de nuevo en Alcobendas. El 23 de febrero, 20 socios asistieron al Taller de Osteopatía Pediátrica y Obstétrica, con desarrollo teórico y ejercicios prácticos. Y también con ejercicios prácticos, y especialmente dirigido a mujeres en el postparto, el Taller de Diástasis abdominal y suelo pélvico, en Parla, afrontando una temática que ha salido varias veces en la lista de correo.

A finales de febrero finalizó la Escuela de Padres, con hasta 33 asistentes a las Jornadas comunes, divididos en dos grupos, y sesiones específicas repartidas por grupos de edad. Se realizó en distintas localidades de la Comunidad de Madrid, para ofrecer mayores oportunidades de asistir a distintas familias.

En el momento en que se imprime esta revista se están ultimando detalles de las Jornadas para Padres, este año repartidas en dos fines de semana. Para el 25 de mayo en Alcobendas el taller "Más allá de ser padres" dirigido a aquellas personas interesadas en reflexionar en los aspectos relacionados con la pareja, desde intimidad, comunicación, sexualidad, los errores típicos de la comunicación. Cuando somos papas o mamas en ocasiones queda desplazada la dimensión de ser pareja, por lo que se verán algunas estrategias para mejorar la dinámica de la relación de pareja. En paralelo se está viendo la posibilidad de que los chavales puedan hacer un taller donde un bombero y/o policía les enseñen de forma lúdica como actuar en ciertas situaciones de peligro o emergencia. Desde aquí hacemos un llamamiento a socios bomberos o policías que deseen colaborar como voluntarios un par de horas. Para el mes de junio, en Getafe, trataremos el tema "Control de esfínteres". Estad atentos al boletín y a la página web, para estas y otras actividades.

Otra de las actividades del trimestre, un taller de cocina. Mientras los papás asistían al taller, los pequeños pinches hicieron sus primeros platos.

¡Vuelve Multisenderos!

Una actividad que muchos socios echaban en falta. Un nuevo voluntario ha hecho posible que nuestras familias vuelvan al campo, y viene con fuerza, con tres salidas ya programadas. La primera fue el pasado domingo 14 de abril, en la laguna de El Campillo. 34 familias (¡144 personas!) disfrutaron dando un paseo y comiendo juntos. Además se aprovechó la ocasión para participar en una actividad formativa de educación medioambiental aprovechando las ventajas del centro de interpretación de la laguna El Campillo.

Las fechas de las siguientes salidas son el 18 de mayo y el 15 de junio, estad atentos a las convocatorias en la página web.

Amapamu en las instituciones y en los medios

Estos meses está tomando impulso el renovado Grupo de Voluntarios de Relaciones Institucionales. Unido a ellos, los compañeros de Comunicación están también haciendo un estupendo trabajo, y ya empezamos a ver resultados, con apariciones en medios de tirada nacional como El Mundo y Televisión Española.

Como objetivos prioritarios, conseguir poder subir a los autobuses de la EMT con los carritos gemelares, el punto adicional en el acceso a colegios sostenidos con fondos públicos y –como objetivo que engloba varios temas y que sería importantísimo para nuestro colectivo- el reconocimiento de un estatus especial para las familias con múltiples, que pudiera darnos beneficios similares a los que disfrutan las familias numerosas.

Celebrada la Asamblea General de Socios, con renovación de la Junta Directiva

El 16 de febrero se celebró en Alcobendas la Asamblea General Extraordinaria y la Asamblea General Ordinaria y Extraordinaria que tuvieron lugar una a continuación de la otra. En la primera, se modificaron y adaptaron a la normativa vigente los nuevos Estatutos con aprobación de un nuevo texto refundido y se aprobó la solicitud de Declaración de Utilidad Pública para AMAPAMU. En la segunda, se aprobaron las Cuentas del ejercicio 2012 además de la Memoria, junto con el Proyecto y Presupuesto de 2013. Y se renovaron los cargos de la Junta Directiva, quedando integrada de nuevo, y mientras no haya nuevas candidaturas, por Lucila Menéndez, como Presidenta, Eva Porqueras, como Tesorera y Elena Gordo, como Secretaria.

Mientras los adultos asistían a la Asamblea, los niños se divirtieron en la ludoteca. Los mayores de 4 años pudieron participar en una estupenda actividad de Cineduca, en la que grabaron su pequeño corto, con ellos de protagonistas. Una experiencia y un recuerdo inolvidable.

AMAPAMU SOLIDARIO, CARRERA POR LUCÍA

El domingo 24 de marzo 9 familias socias se reunieron para correr por la pequeña Lucía.

Lucía es una niña melliza de 6 años con la enfermedad de Amaurosis congénita de Leber. Su familia necesita recaudar 60.000 € para una operación en EE.UU. ya que en España desafortunadamente no se realiza. No podíamos faltar a esta cita.

Hubo mucha participación infantil. Los pequeños lo hicieron muy bien, tan bien que todos ellos obtuvieron medallas y unos deliciosos huevos kínder. Después de reponer fuerzas pudieron disfrutar de castillos hinchables. Nuestros mayores también hicieron una gran carrera de 10 km aportando así su granito de arena.

Pasamos un domingo diferente y divertido e hicimos algo tan bonito como aportar nuestro esfuerzo para esta gran familia y esta hermosa causa.

Y mucho más...

Sería difícil recoger en estas páginas todo el trabajo de los voluntarios. Especialmente importante en estos meses está siendo la actualización de la página web: desde hace varios meses, la mayoría de nosotros ya hacemos los pedidos de leche online, de una manera mucho más sencilla que antes, gracias al trabajo del Grupo Web, en colaboración con Pedidos de Leche. En relación a la web, recordar a todos que hay disponibles más de 7.500 fotografías en el área restringida a socios.

Se siguen haciendo reuniones de bienvenida, para nuevos socios, y se está ya trabajando en el próximo mercadillo. AMAPAMU está más activa que nunca, y desde la nueva Vocalía de Voluntarios, su nueva responsable Susana Stokman tiene como reto coordinar y seguir ilusionando a los voluntarios que hacen posible todas estas actividades. ¿Quieres unirte? Escribe a voluntarios@amapamu.org. ¡Te esperamos!

CONCURSO DE MINIRELATOS DE AMAPAMU

AMAPAMU convoca para este mes de Abril en que celebramos el Día del Libro, la I Edición del Concurso de Minirelatos para niños y jóvenes con objeto de estimular la participación y creatividad literaria a través de un relato de ficción (cuento, narración, poesía…).

Podrán participar aquellos niños de familias socias, con edades comprendidas entre los 7 y 13 años. Entrando en concurso todos los relatos recibidos antes del 12 de Mayo de 2013, en la siguiente dirección de correo: concursos@amapamu.org

SUSANA STOKMAN

Nueva vocal de Voluntarios

SUSANA STOKMAN FORMA PARTE DE AMAPAMU DESDE SU ORIGEN, CUANDO MÁS PARECÍA UN GRUPO DE AMIGOS QUE SE REUNÍAN PARA COMPARTIR UNA SITUACIÓN PERSONAL SIMILAR Y BUSCABAN EL MODO DE RECONOCERSE COMO GRUPO. EMBARAZADA DE TRILLIZAS, LLEGÓ CON TODAS LAS DUDAS DEL MUNDO PERO ENCONTRÓ UN FUERTE APOYO MORAL Y MUCHO ÁNIMO DE GENTE QUE ESTABA EN UNA SITUACIÓN SIMILAR. LAS DUDAS SE FUERON DISIPANDO Y ELLA DECIDIÓ COLABORAR EN LO POSIBLE PARA ORIENTAR Y AYUDAR A NUEVOS SOCIOS QUE LLEGABAN Y HA PARTICIPADO EN DISTINTAS ACTIVIDADES.

HOY, AL FRENTE DE LA NUEVA VOCALÍA DE VOLUNTARIOS DE AMAPAMU, SUSANA TAMBIÉN GESTIONA Y ANIMA A LOS VOLUNTARIOS PUNTUALES EN TODAS LAS ACTIVIDADES EN LAS QUE PARTICIPAN ORIENTÁNDOLES Y DIRIGIÉNDOLES, CUANDO ES NECESARIO.

AUTORA: Cristina Barragán

¿Cómo entraste en contacto con AMAPAMU?

Conocí la Asociación cuando aún estaba embarazada de las trillizas. La sorpresa y el susto fueron considerables. Tenía verdaderas pesadillas en pensar como podía dar de comer a tres a la vez, en sacarles a pasear, cómo me apañaría económicamente... De todo esto ya hace doce años…

Buscando por Internet encontramos AMAPAMU, que acababa de fundarse. Recuerdo el primer día que fui a una reunión de la asociación, me ayudó mucho hablar con otra madre que había tenido trillizos y que me explicara cómo se organizaba. Me sirvió para tranquilizarme y ver que no sería tan duro.

¿Por qué te animaste a colaborar de manera voluntaria?

Bueno, en esos momentos éramos muy poquitos así que o arrimabas el hombro o la asociación no sería lo que es hoy. Además, en esos primeros momentos, la información recibida y la conexión con otros padres en una situación parecida fueron muy importantes para mí. Nos asesoraron muy bien y nos quitaron el "miedo" a ser padres de trillizos.

Cuando nacieron las peques, quise ayudar para devolver lo que yo consideraba una pequeña deuda ayudando a otras madres que estarían pasando por la angustia de esos primeros momentos, y así empecé a ayudar en esto.

¿En qué tareas empezaste a colaborar?

Empecé a colaborar como secretaria, no me acuerdo muy bien del año y todos hacíamos lo que podíamos: daba de alta a los socios, les enviaba los carnés, me ocupaba de tramitar las subvenciones, del envío de cartas… Todo esto ahora está mucho más profesionalizado, sería imposible hacer lo mismo con los medios de entonces y el tamaño actual de AMAPAMU.

¿En qué otras actividades has colaborado en estos años?

Aparte de mi puesto "oficial" como secretaria he ayudado en muchas otras actividades. Aunque no tengas un "cargo con nombre" siempre hay cosas que hacer y trabajos puntuales en los que colaborar. He ayudado a preparar papeleos y gestiones para solicitar subvenciones a las Administraciones Públicas, como los ayuntamientos. Me he encargado de organizar y coordinar algunos de los mercadillos que han tenido lugar en estos años, preparar alguna de las Fiestas de Navidad. Cualquier actividad, por pequeña que sea, necesita mucha organización previa y pensar hasta el más mínimo detalle para que salga todo bien el mismo día del evento. Siempre hay algo que hacer.

¿En qué consiste hoy tu actividad dentro de la Asociación?

Ahora estoy coordinando la Vocalía de Voluntarios. En la asociación hemos superado el socio 4.000, y de ellos más de 70 personas compaginan diariamente su trabajo profesional con ser voluntarios para la asociación. Además tenemos los voluntarios por un día, que nos ayudan en tareas puntuales. Todo este equipo tiene que tener un nexo de unión y de coordinación. Entre todos seremos más de 100 personas.

Entiendo que tuviste un paréntesis en tus colaboraciones… ¿Cómo decides volver a "engancharte" en esta aventura?

Bueno, en realidad, no me he "desenganchado" del todo nunca… De una manera u otra siempre he estado colaborando. Lo que pasa es que empecé muy fuerte como voluntaria pero al ir haciéndose mayores las niñas fui dejando paso a los nuevos voluntarios. Aunque mantuve las colaboraciones, pensaba que mi tiempo había pasado. Esta nueva colaboración pone de manifiesto que todos tenemos algo que aportar y cualquier momento es bueno para hacerlo.

¿Cómo te organizas y de dónde sacas tiempo para desarrollar tu labor?

Bueno, esa parte para mí es más sencilla: Trabajo pegada al ordenador y saco tiempo en los momentos que me permite mi labor. Además, soy mi propia jefa, lo cual facilita mucho las cosas en este sentido.

¿Te supone mucho esfuerzo?

No… no lo considero esfuerzo. Lo que hago, lo hago con ilusión y para mí eso no supone un esfuerzo. Si acaso, algo de tiempo que ya sabemos que es precioso para los padres de múltiples, pero siempre aporta a cambio la satisfacción de saber que estoy haciendo algo útil para muchas familias que están en una situación por la que yo también pasé, y estoy pasando.

¿Qué te ha aportado AMAPAMU como socia y como voluntaria?

Como socia, lo más importante es el apoyo que recibí desde el primer momento; conocer a gente en tu

VOCALÍA DE VOLUNTA

AMAPAMU ha pasado en pocos años de ser una pequeña asociación con una capacidad de autogestión basada en una "artesanía social exquisita" a tener que reorganizarse en forma de grupos de trabajo para poder llevar a cabo la cantidad de labores necesarias para llegar a buen término. Actividades que hace unos años movían apenas a una veintena de familias, ahora requieren una estudiada organización para recibir a varios centenares de ellas. Por supuesto, la organización de hace unos años nada tienen que ver con las actuales y, por ello, contar con una buena base de voluntarios es básico.

El crecimiento exponencial de AMAPAMU ha convertido la organización de la asociación en un verdadero ir y venir para los voluntarios que a diario realizan actividades para lograr su mantenimiento. Este crecimiento, manifestado por el incremento del número de socios, incide directamente en la organización interna y en la cantidad de tareas y voluntarios necesarios para llevarlas a cabo.

"Efectivamente, la Asociación ha crecido muchísimo. Gestionar cualquier actividad cada vez cuesta más, porque intentamos llegar a todos, pero claro, somos mucha gente, los rangos de edades para la realización de actividades se va ampliando y ha sido necesario ir ampliando estas actividades no sólo en edades, sino también geográficamente hablando. Madrid es muy grande

misma situación y realizar actividades conjuntas que te permiten interactuar, intercambiar experiencias, hablar de tus inquietudes, formas de organización, etc.

Como voluntaria, lo mejor ha sido la satisfacción personal de poder ayudar a otras familias en mi misma situación.

Como socia, ¿en qué actividades disfrutáis más tú y tu familia?

La que siempre hemos disfrutado mucho son las salidas al campo con Multisenderos. Hemos conocido a mucha gente y compartido muchas caminatas y "postres" juntos. Después de un periodo de ausencia Multisenderos ha arrancado de nuevo en Abril. Estamos deseando que vuelva a convertirse en una actividad continuada y que nos permita volver a disfrutar del campo y las reuniones que conllevaba.

¿Qué dirías a los socios para que se apunten a colaborar en algún momento con AMAPAMU?

El ser voluntario te engancha, y satisface enormemente. Es una labor que no esta remunerada, en la que aportas sobre todo tu tiempo y tu ilusión, sin saber muy bien por qué lo haces pero que internamente llena mucho.

Detrás de la asociación hay un montón de voluntarios realizando actividades, a veces fijas, a veces puntuales, a veces pequeñas, a veces grandes cosas, según el tiempo que puedan dedicar y el momento que estés viviendo. Pero todo y todos somos necesarios haciendo avanzar y crecer AMAPAMU y ofrecer cosas nuevas a todos los socios.

ARIOS: FUENTE DE ILUSIÓN E INSPIRACIÓN

y tenemos socios con domicilio en cualquier parte de la Comunidad", comenta Susana Stokman, la coordinadora de la nueva Vocalía de Voluntarios de Amapamu.

El nacimiento de la nueva Vocalía de voluntarios, que dirige Susana Stokman, surge de la necesidad de coordinar a todos estos voluntarios, de que exista un nexo de unión entre los grupos, detectar necesidades que deben ser cubiertas por nuevos voluntarios o gestionar la sustitución de alguno que por diferentes causas no puede colaborar más.

A día de hoy, podemos diferenciar entre dos tipos de voluntarios: los que están "a pie de guerra" en el día a día llevando a cabo las gestiones internas: grupo de la leche, promoción de la salud, tesorería, contacto con administraciones, comunicación, ocio y cultura, etc. y los voluntarios puntuales, socios que quieren ayudar en las tareas organizativas de Amapamu, pero carecen de tiempo para dedicarlo de manera continuada.

Como comenta Susana, estos últimos voluntarios son muy necesarios para sacar adelante determinadas actividades como pueden ser las Jornadas de Padres. Sin embargo, debido a la fugacidad en la duración de estas tareas, requieren un empuje especial: "Cuando un voluntario empieza a colaborar necesita estar acompañado para que conozca poco a poco la estructura y filosofía de la asociación y sea consciente de la importancia de su labor por pequeña que sea, ya que de ellos dependerá que las actividades tengan un buen final".

"Actividades como los mercadillos, o la fiesta de navidad, son momentos clave para la gestión de voluntarios puntuales, los que llamamos "voluntarios por un día". Localizamos a aquéllos que en algún momento se pusieron en contacto porque querían participar y estudiamos sus posibilidades, horarios, etc, para ver cómo pueden ayudar en la organización del evento, bien recibiendo a los participantes en la puerta, bien gestionando la organización de mesas, o bien la recogida... en función de lo que vaya necesitando el coordinador o coordinadora del evento en cuestión".

Coordinar e ilusionar. Desde su propia visión Susana tiene clarísimo su objetivo en la nueva vocalía. Los voluntarios llegan con ilusión y ganas para echar una mano pero necesitan que les dirijan y apoyen para llevar a término su cometido. "Lo esencial es que sean conscientes de que lo que hacen es tan importante como cualquier otra actividad y sin su ayuda no podría haberse realizado. Además de la coordinación de los voluntarios, insuflarles ilusión y ganas de colaborar es mi cometido".

DIRECTORIO DE EMPRESAS COLABORADORAS

A continuación se relacionan las empresas que tienen convenio de colaboración con Amapamu y ofrecen descuentos y otras ventajas a todos los socios. Por favor, os pedimos que hagáis un buen uso de los mismos para que podamos seguir beneficiándonos de ellos. Podéis acceder a la lista actualizada con información ampliada en www.amapamu.org

ALIMENTACIÓN

Biobio	www.biobio.es
Bodegas y Viñedos Pinuaga	www.bodegaspinuaga.com
Caprabo	www.caprabo.es
Carrefouronline alimentación	www.carrefour.es
Javi	www.elofertondejavi.es
Mingonette Catering	www.mignonettecatering.com
Sandoz	902242245
Santi, delicias gastronómicas y Pescadería del Mar	www.santi.com.es
Tutti Fruti	www.tuttifruti.com.es

AUTOMÓVILES/AUTOESCUELAS

Alba Car	www.albacarfuenlabrada.es
Alcalá 534	www.alcala534coslada.com
Audio-Móvil Madrid	www.audimovil-madrid.com
Autoal Service	www.autoalservice.com
Autoescuelas Gala	www.autoescuelagala.com
Autoexclusivo	www.autoexclusivo.es
Blancauto	www.blancauto.com
Carrocerías Guadarrama	www.carroceriasguadarrama.es
Dacia-Renault España	www.dacia.es
Lancia - Quickmotor	917451411
Fundosa Accesibilidad	911213000
Grupo Lidercar	www.grupolidercar.com
Grupo Más Automóviles	www.grupomasautomoviles.coches.net
Inspección Técnica del Transporte de San Sebastián de los Reyes (ITV)	www.itvssreyes.com
Mitsubishi - MMCE Retail	916574920
Renault - Politauto	916878804
Talleres Neumaticosmasbaratos	www.neumaticosmasbaratos.com
Talleres Parla Este Motor	911885066
Toyota - Jugorsa	916424800
Volvo - Swedish Cars	www.swedish-car.com

DECORACIÓN/REFORMAS/BRICOLAJE

Armarios y puertas Zaki	www.armariozaki.com
Arquitectura Práctica	917737445
BB The Countrybaby	www.BBthecountrybaby.com
Brico-Mage	917256799
Bubare, restauración y transformación de muebles	www.bubare.com
Climhogar	918034338
Cocholate	www.cocholate.es
El Rincón de Oka	www.elrincondeoka.blogspot.com
HConstrucciones y Reformas	630615014
Mamparas de baño	676528296
Mobilestan	www.mobilestan.es.
Muebles Rústicos Lara	www.RusticosLara.com
Pintores Troncoso	www.pintorestroncoso.com
Pinturas Mora	www.pinturasmora.com
Pinturas Navacerrada	610504198
Popiche	913880118
SG. Electronic	www.sg-elect.com
Sofás Camas Cruces	www.sofáscamascruces.com
The Room Decoración	www.theroomdecoracion.com
Todo Punto de Cruz	www.todopuntodecruz.com
Vermar	www.vermar.org
Yeral	www.yeral.es

DEPORTES

Friends 10 minutes	www.fitness10pozuelo.es
Fútbol y Más	www.futbolymas.net
Hípica Dehesa del Guerrero	609143199
Ociosport	www.ociosportconsulting.com

ELECTRODOMÉSTICOS/ELECTRÓNICA

Carrefouronline Tecnología	www.carrefour.es
Electrodomésticos F. Piquero	916881444
Gourmax	www.gourmax.es
Luzimar	914052121
Sertec Pesage	www.gruposertec.com

ESCUELAS Y FORMACIÓN

Tecnovap	www.tecnovap.it
Tiendas Expert	www.expert.es
Bilingual Readers	www.bilingualreaders.es
Brown and Paris	www.escueladeidiomasbandp.com
Centro Cultural de Idiomas	www.ccispain.es
Centro de Estudios Alcora	www.centroalcora.com
Denenes	615435529
Dialtares English School	www.dialtares.com
El Violín	www.elviolin.com
English Plus	www.english-plus.es
Escuela Infantil Bilingue ABC Go Nurseries Julián Camarillo	www.abcgonurseries.com
Escuela Infantil Caracola	http://www.escuelainfantilcaracola.com/
Escuela Infantil ChiquiTín	www.escuelachiquitin.com
Escuela Infantil Eduqa	www.escuelainfantileduqa.es
Escuela Infantil El Alboroto	www.elalboroto.com
Escuela Infantil El Cofre de los Tesoros	www.elcofredelostesoros.com
Escuela Infantil El Mundo de Mozart	www.elmundodemozart.com
Escuela Infantil El País de las Maravillas	www.elpaisdelasmaravillas.net
Escuela Infantil Hakuna Matata	www.eihakunamatata.com
Escuela Infantil Mamá Oca	917219750
Escuela Infantil Maravillas	www.escuelainfantilmaravillas.es
Escuela Infantil Mascero	www.mascero.com
Escuela Infantil Monigotes	916851267
Escuela Infantil Nemomarlin	www.escuelanemomarlin.com
Escuelas Infantiles Osobuco	www.osobuco.net
Guardería Infantil El Palomar	912415290
Idra - Escuela Infantil La Escuelita	www.idrasocioeducativosl.com
Kid's World	www.kidsworld.es
Traste Cero	www.trastecero.com
Zenith Formation	www.zenithformation.com

JUGUETES Y DESARROLLO

Canalu	www.canalu.es
Dideco	www.dideco.es
Dugonsa	www.dugonsa.es
Juguetería Tinytoy	www.tinytoy.es
Kamchatka	www.kamchatkatoys.com
Books and Gifts	www.booksandgifts.com

LIBRERÍAS Y PAPELERÍAS

Diálogo Libros	www.dialogolibros.com
Dideco	www.dideco.es
Ediciones Lola Pirindola	www.edicionespirindola.com
El Reino de Bután	www.elreinodebutan.es
La Fábrica de Cuentos	www.fabricadecuentos.com
Papel Dorao	916387645
Freehappythings, diseños personalizados	http://freehappythings.wix.com/2013

NATACIÓN

Centro Valle 36	www.valle36.es
Chapoteos	www.chapoteos.com
Escuela de natación Delfín	www.nataciondelfin.com
Gimnasio Emperatriz	www.gimnasiocdemperatriz.wordpress.com
La Brújula	www.natacioninfantilmadrid.es

OCIO/ARTÍCULOS FIESTA

Alquila Castillo Hinchable	www.alquilacastillohinchable.com/
Anaku	www.anaku.es
Aula Joven	www.aulajoven.com
Bebé Creativo	bebecreativo@gmail.com
BBParty	www.bbparty.es
Calandria	www.calandria.es
Canastro	www.canastro.es
Divertiginio	www.divertigenio.es
Duendes Mágicos	www.duendesmagicos.com
Club Campamentos.info	www.campamentos.info
Elohim	www.elohimcrea.com
Fiesta Fácil	www.fiestafacil.com
Fun&Fit	www.funandfit.es
Grupo Tucán	www.grupo-tucan.com
Ilusiona, centro de ocio	www.ilusiona.com
Jaujarana	http://jorgegonzalezsalvador.blogspot.com.es/
Kila-Kilete	617195912
Magic Park	www.magicpark.com.es
Party Land	www.partyland.es
Sala Tarambana	www.salatarambana.es
Sala Triángulo	www.teatrotriangulo.com
Tatanka Camp	www.campamentostatanka.es
Tyl Tyl	www.tyltyl.org.

ABOGADOS Y GESTORÍAS

AOL Consultores Legales S.L.P.	www.aolconsultores.es
Forislex Abogados	www.forislex.com
García Borbujo	914457391
Martínez-Almeida	www.martinez-almeida.com
Pequetrámites	www.pequetramites.es

BANCOS

Banco Santander	www.bancosantander.es
Barclays Bank	www.barclays.es
BBK	www.bbk.es

BELLEZA/PERFUMERÍA

Consultora de belleza Mary Kay	649696801
Fantasy Park	www.peluqueriafantasypark.es
Fashion Kids	www.fashionkids.es
Pelocos	916464064
Peluquería Moreno	www.moreno100.es
Vilo Estilo Peluqueros	www.viloestilo.com

CERRAJERÍA

Antonio Corral	680123508
Cerrajería Begoña	www.cerrajeriabegona.com
Daire	www.daire.es

COMERCIO JUSTO/ PLANTACIONES FORESTALES

Boo Noir	www.booinoir.es
Copade	www.copade.org

FLORISTERÍAS

Dragonaria	www.dragonaria.es

FOTOGRAFÍA/VIDEO

CTV Servicios Audiovisuales	918507064
Debajo de un botón	www.debajodeunboton.com
Expofot	www.expofot.com
Fotografía Jesús Mérida	www.jmerida.com
Luces y Sombras Fotógrafos	www.lucesysombrasfotografos.com
Primera Foto	www.primerafoto.com

HOGAR/AYUDA/CUIDADOS

Alivia	http://livia-servicios-sociales.blogspot.com
Ana	917313262
M&M Servicio Doméstico	www.mym-inmobiliaria.com
Nuria Hogar	www.nuriahogar.es
Te lo Cuido	www.telocuido.com
Time For You	916595803

INMOBILIARIA/TASACIÓN/MUDANZAS

Accomode	607676727
Ibertasa	915613388
Mudanzas Estebaranz	www.estebaranz.com
Trasteros Diógenes	www.estebaranz.com

NUEVAS TECNOLOGÍAS

Rucatech Soluciones Tecnológicas	www.rucatech.es

ORGANIZACIÓN DE EVENTOS

CSC Eventos	659258935
DPI Eventos	www.dpieventos.es

SEGURIDAD

PequeS-Seguros	www.pequeseguros.com
Prosegur	www.prosegur.com
RedSolutions	www.redsolutions.es

VIAJES Y TURISMO

Arantravel	www.arantravel.es
Armonía Animal	www.armoniaanimal.com
Aupair & Family	www.aupairandfamily.com
Barceló Viajes	www.barceloviajes.com
Camping La Garrofa	www.lagarrofa.com
Casa rural Las Tenadas	www.lastenadas.es
Casas rurales La Fuente	www.lafuentecasarural.com
Cerezos de Yanguas	www.loscerezosdeyanguas.com
El Cóndor - Apartamentos Rurales	www.casaruralelcondor.com
Fuerte Hoteles	www.fuertehoteles.com
Gran Hotel del Coto 4	www.granhoteldelcoto.es
H10 Lanzarote Gardens	www.h10hotels.com
High Tech Hoteles	www.hthoteles.com
Hotel Pedro Torres	www.hotelpedrotorres.com
HotelPlus	www.hotelplus.com
Hotel Suites Albayzín del Mar	www.hotelalbayzindelmar.es
La Casa de Narzana	www.lacasadenarzana.es
Stella Maris	www.stellamaris.es
Vacaciones & Bienestar	www.vacacionesybienestar.com
Viajes Caja Badajoz	902247722
Viajes Ecuador	www.mejoradadelcampo.viajesecuador.com

RESTAURACIÓN

Restaurante Surtopía	www.surtopia.es
Restaurante Vianda	www.restaurantevianda.es
Riofrio Kids	www.riofrio.net

ROPA Y ACCESORIOS

Alter-Nativa	www.laotratiendadelbebe.com
Babas de Bebé	www.babasdebebe.com
Baby Gallery	www.babygallery.com
Baby Moon	www.ebabymoon.com
Baby Regal	www.babyregal.com
BabyEco	www.babyeco.es
Bebé a Bordo	www.bebeabordo.info
Bebé Due	www.bebedue.com
Bebenidos	www.bebenidos.com
Bebés Ecológicos	www.bebesecologicos.com
Boo Noir	www.boonoir.es
Calmera Bebé	www.calmera.net
Calzados ícaro	www.calzadosicaro.es
Canicas	www.canicasjaca.com
Capricho's	918457158
Caquel	www.caquel.es
Castlebaby	www.castlebaby.es
Chami	915765083
Changoulet	www.changoulet.es
Chaqué Confort	www.chaqueconfort.com
Chic&Chic	www.chicandchic.es
Chocolate Chus	www.chocolatechus.com
Clean Master	www.chaqueconfort.com
Constance & Mireille	www.cmcanastillasyregalos.com
Creciclando	www.creciclando.com
Cristina de Jos'h	www.cristinadejosh.com
Dealgodon – Fulares Portabebés	www.fularesportabebes.es
Diminutos	www.diminutos.weebly.com
Duo Basic	www.duobasic.com
El Corte Inglés	www.elcorteingles.es
Escot Kids	www.zapatosescot.es
Establecimientos Sánchez	916649980
Etic-Etac	www.etic-etac.com
Infanthigs-compra y venta segunda mano	www.infanthings.com
Jara de Luna	www.jaradeluna.com
Joyas de Familia	www.joyasdefamilia.com
Joyería Matas	915764450
La Estrella del Bebé	www.laestrelladelbebe.es
Lanube	www.tiendalanube.com
Lo más dulce de mamá	www.lomasdulcedemama.com
Macro Bebé	www.macrobebe.es
Mainada	www.mainada.es
Mamisetta	www.mamisetta.com
Mamy & Baby	www.mamybaby.com
Mamy Yo	www.mamyyo.com
Mardecleo	www.mardecleo.com
Master Costura	www.chaqueconfort.com
Metro Kids Company	www.metrokidscompany.es
Mi Primera Huella	www.miprimerahuella.com
Mimabebés	www.mimabebes.es
MiniPapillón	www.minipapillon.com
Mujim	913711648
MyBebé	916840839
Nanita Nana	www.nanitanana.com
New Textiles	www.es.skintoskin.eu
Oclio	www.oclio.es
Paseo Bebé	www.paseobebe.com
Peque Seguro	www.pequeseguro.es
Pequepulsera	www.pequepulsera.es
Precasol	www.precasol.com
Primera Edad	www.primeraedad.es
Que Llueva	www.quellueva.com
Quémono! Trajes de comunión y ceremonia	www.quemono.org
Sábana Fantasma	www.sabanafantasma.com
Saba-Saba	www.saba-saba.es
Silla Coche Bebé	www.sillacochebebe.com
Simple Nice	www.simplynice.es
Simply Colors	www.simplycolors.es
Soletes	915082163
Tallytate	www.tallytate.com
TeoyLeo	www.teoyleo.com
The Dream Bag	www.thedreambag.es
Tioccha Kids	www.tioccha-kidsmadrid.com
TOT-a-LOT	www.tot-a-lot.com
Tucusitos	914135823
Xplorys	www.xplorys.com
Zapatería infantil Chocolata	www.zapateriachocolata.com
Zapatería Micos	917460457
Zapatería Salacabula	www.salacabula.com
Zapatos y Garabatos	www.zapatosygarabatos.com
Zapibaz	www.jbazzapatos.com
Clínica Ojeda	www.clinicaojeda.es

SALUD-ALERGÓLOGO/ASMA

Centro Auditivo Profesional	www.caab-centroauditivo.com

SALUD-AUDICIÓN/ODONTOLOGÍA/OFTALMOLOGÍA

Clínica Baviera	www.clinicabaviera.com
Clínica Castellana 100	www.clinicacastellana100.es
Clínica Dental CIMA	www.cimaimplantologia.com
Clínica Dental Denticale	www.unioneuropeadenticale.com
Clínica Dental Dra. Corcuera	916520441
Clínica Dental Siglo XXI	www.todoortodoncia.es
Daldent	www.daldent.com
Odontología en Villalba	918501150
Óptica Blanes	www.opticablanes.es
Opticalia	916621599
Salud y Visión	www.saludyvision.es
Biozell	www.biozell.com

SALUD-CÉLULAS MADRE/GENÉTICA

Crio-Cord	www.crio-cord.com
DNA Solutions	www.dnasolutions.es
Ivida	www.ivida.es
Secuvita	www.secuvita.es
VidaPlus	www.vidapluscm.com
Carmen Montalbán	www.carmenmontalban.com

SALUD-ESTÉTICA

Cirugía Plástica Dra. Santamaría	914111391
Clínica Lladó	www.clinicallado.com
Clínica Salud y +	www.clinicasaludymas.es
Instituto de Cirugía plástica Martín del Yerro	www.martindelyerro.com
Med Estetic	www.med-estetic.com
Multiláser	www.clinicamultilaser.com
Baby Clean	www.babyclean.es

SALUD-FARMACIA/PARAFARMACIA/HIGIENE INFANTIL

Farmababy	www.farmababy.es
Farmacia Arenal	www.farmaciaarenaldeloranca.es
Farmacia Central	www.farmacia-madridsur.es
Farmacia Colino	914580717
Farmacia El Camino	www.farmaciaelcamino.com
Farmacia El Muro	www.farmaciaelmuro.es
Farmacia Pilar Sánchez	916526673
Farmacia Rosell	913599523
Farmacias Los Castillos	916210154
Farmareal.com	www.farmareal.com
Suavinex	www.suavinex.com

SALUD-FISIOTERAPIA/TERAPIAS NATURALES

Aleka Centro de Fisioterapia	www.centroaleka.com
BabyBe	www.babybefisioterapia.com
Carmen Lillo	916397131
Centro Baby Nature	www.babynature.es
Centro de Atención Integral al Niño MITAI	www.mitai.es
Centro de Terapias Integrales	wwwcentrodeterapiasintegrales.blogspot.com.es
Centro Momo	www.centromomo.com
Clínica Fisioterapia Debod	www.fisioterapiadebod.es
Clínica Vass	www.clinicavass.com
Fisiobronquial	www.fisiobronquial.com
FisioHogar	www.fisiohogar.es
Fisiorespiración	www.fisiorespiracion.es
Fisioterapia Muñoz	913047672
FlowShiatsu	www.flowshiatsu.es
Gabinete Stimulae	www.actiweb.es/estimulae
Govés, Osteopatía y Fisioterapia	www.goves.es
Gym & Play BabyMozart	917470971
Más Por Tí	www.masportisalud.com
Fisioterapeuta Respiratoria	635845886
Quironatur	912327857
Sami	646600721
Sanar Ahora	www.sanarahora.es
Saybú	916897880
Terapias Reiki Alcorcón	www.reikialcorcon.com
Yoga para Niños	638090384

SALUD-GINECOLOGÍA/PREPARACIÓN PARTO/POSTPARTO

Centro Médico Núñez de Balboa	www.centromediconunezdebalboa.com
Ameda	www.ameda.com
Centro de Preparación a la Maternidad	914575584
Cummater	www.cummater.com
Ecox	www.ecox4d.com
Fisioterapia Vicetto	www.fisiovicetto.com
Instituto de Ginecología EGR	www.egr.es
Instituto Palacios	www.institutopalacios.com
Maternitas	www.maternitas.es
Mi bebé feliz	www.mibebefeliz.es
Salus Infirmorum	www.salusinfirmorum.es
Valle 36	www.valle36.es

SALUD-PSICOLOGÍA/PSICOPEDAGOGÍA

Anankhé	www.anankhe.es
AprenderT Psicología Infato-juvenil	www.aprendert.es
Basari	629777045
Centro de Psicologia Mili Esteban	www.psicocrece.com
Centro de Tratamiento Integral para el Desarrollo del Niñ@ Wonderland	www.eiwonderland.es
Crecer Sano y Feliz	www.crecersanoyfeliz.com
Eldon	www.eldonasistencia.com
Gabinete de Psicología GADESPI	www.gadepsi.weebly.com/
Gabinete de Psicología Mª Dolores Gil	615431449
Gemelos y Más	www.gemelosymas.com
Grupo Luria	www.luriapsicologia.com/
María Inés Cerna	www.cerna.es
Mónica Manrique	www.monicamanrique.com
Niño Global	www.elninoglobal.es
O-Psigeno Centro de Psicología	www.o-psigeno.com
Psigo	www.psigo.es
Raquel Guzmán	www.raquelguzman.es
Serpa, Servicios Psicológicos Aplicados	www.serpapsicologia.com
Sofromed91	www.sofromed.com
Zenith Gabinete Psicológico	www.zenithformation.es

SALUD-VETERINARIA

Adervet	www.adervet.com

SEGUROS

Axa	www.axa.es
Adeslas Segur Caixa	www.adeslassegurcaixa.es
Caser	www.caser.es
Catalana Occidente	www.seguroscatalanaoccidente.com
DKV Seguros	www.dkvseguros.com
Néctar Seguros de Salud	www.nectar.es
Ocaso	www.ocaso.es
Seguros Atocha	www.segurosatocha.com

UNIFORMES

Duo Basic	www.duobasic.com

* Nuevos acuerdos incorporados en el último trimestre

ESTIMULACIÓN INFANTIL

Los niños en edad temprana precisan de un aprendizaje constante para adquirir nuevas habilidades o perfeccionar las que ya poseen y así obtener un mejor desenvolvimiento en el ambiente donde se desarrollan. Estimular implica impulsar y propiciar el aprendizaje, sin forzarlo.

AUTOR:

IPS, Instituto Profesional de Estudios de la Salud
(www.centroips.com)

La estimulación temprana es un grupo de técnicas educativas especiales empleadas en niños entre el nacimiento y los seis años de vida para el desarrollo de sus capacidades y habilidades en la primera infancia. Trata de corregir trastornos reales o potenciales en su desarrollo, o estimular capacidades compensadoras. Busca estimular al niño y motivarle en su desarrollo y aprendizaje; el objetivo no es desarrollar pequeños genios o niños precoces, sino formar las bases para la adquisición de futuros aprendizajes.

Los niños se encuentran desmotivados y no muestran ningún tipo de interés por el aprendizaje cuando realizan tareas no adecuadas con su nivel de desarrollo cognoscitivo o en aquellas en las que fracase. Cuando se les fuerza para que aprendan algo, los niños se estresan y pueden presentar trastornos psicológicos y/o neurológicos que repercuten negativamente en su desarrollo y en su aprendizaje. De ahí la importancia de la estimulación. Estimular implica impulsar y propiciar el aprendizaje. Jamás se deberá forzar al niño a que haga alguna actividad para la que no esté preparado ni suficientemente estimulado.

Objetivos

A la hora de diseñar programas de estimulación específicos para cada niño deben tenerse en cuenta sus necesidades, sus capacidades y sus propias circunstancias en todos los ámbitos: emocional, familiar, escolar, etc.

Durante la etapa infantil se perfeccionan su psicomotricidad y todos los órganos de los sentidos, en especial, los relacionados con la percepción visual y auditiva del niño, esto le permitirá reconocer y diferenciar colores, formas y sonidos.

El programa de estimulación es uno de los principales métodos para desarrollar las capacidades intelectuales del niño en sus principales áreas:

- Afectiva: reforzará el vínculo emocional, por ejemplo, en el caso de los bebés a través de masajes y estímulos sensoriales, entre padres e hijos.

- Cognitiva: permitirá al niño comprender, relacionar, adaptarse a nuevas situaciones, haciendo uso del pensamiento. El niño aprenderá a razonar, poner atención, seguir instrucciones y reaccionar de forma rápida ante diversas situaciones.

- Motriz: está relacionada con la habilidad para moverse y desplazarse, permitiendo al niño tomar contacto con el mundo. En este punto se fomenta el desarrollo del control corporal y el equilibrio. Se busca que en cada nivel el niño pueda llegar al objetivo esperado de manera adecuada y sin forzar su cuerpo, pudiendo él mismo realizar las actividades que le corresponden por su edad. También comprende la coordinación entre lo que se ve y lo que se toca, lo que lo hace capaz de tomar los objetos con los dedos, pintar, dibujar, etc. Para desarrollar esta área es necesario dejar al niño tocar, manipular e incluso llevarse a la boca lo que ve, permitir que explore pero sin dejar de establecer límites frente a posibles riesgos.

- Visual: estimulará su curiosidad y adquirirá información que, con el tiempo, relacionará entre sí.

- Lingüística: busca fomentar su capacidad de reconocer palabras y entender lo que significan, conseguir una compresión verbal y el desarrollo del lenguaje expresivo.

- Auditiva: favorecerá su percepción y decodificación del lenguaje musical y de los sonidos, ritmos, etc.

- Capacidad lógica-matemática: le ayudará a conocer y distinguir entre cifra (símbolo) y número (cantidad real), y comprender las operaciones matemáticas básicas.

El juego en la estimulación temprana

Un programa de estimulación se organiza en cortas sesiones diarias en las que se proyectan unidades de información que se pueden presentar de muchas formas: como imágenes, palabras, sonidos, etc. Estos pequeños estímulos le ayudarán a potenciar las áreas básicas del cerebro además de ejercitar su memoria, ampliar el lenguaje y establecer relaciones entre diferentes conceptos.

El juego es una herramienta muy efectiva de estimulación para los niños. A través del juego, los padres pueden observar el comportamiento de su hijo y conocer sus necesidades, deseos, gustos, e inquietudes. El juego les permite construir y vivir experiencias que contribuyen al desarrollo de su personalidad y autoestima. Para ello las actividades deben ser divertidas y adecuadas a la edad del niño.

EDAD	JUEGO
0-6 meses	Durante los primeros meses, los niños juegan con su propio cuerpo, juntan las manos, se toman los pies, chupan objetos. Necesitan juguetes que los ayuden a descubrir su cuerpo y a distinguir diferentes texturas, formas y colores.
6-12 meses	Sus juguetes favoritos son aquellos que les permiten llenar y vaciar, tapar y destapar, entre otros. Coloque varios objetos en un recipiente relativamente cerca, para que el bebé gatee hasta alcanzarlos, él podrá sacar, manipular, pasar de una mano a la otra, devolverlo al recipiente, etc.
1-3 años	Manifiestan su interés por los materiales que manipulan y que les sirven para construir, lo que les permite desarrollar su capacidad creadora. Las construcciones son un juguete ideal para esta edad. También jugar a pillar, al escondite o a reconocer las partes del cuerpo son muy educativos.
3-6 años	Juegos de movimientos, especialmente los de persecución y los de ficción y de imitación. En esta etapa el niño cada vez que logra una experiencia con éxito, va sintiéndose más capaz de hacer cosas adquiriendo mayor autonomía. Es muy importante que se estimulen siempre sus logros y se le felicite por lo que ha conseguido.

LA IMPORTANCIA DE LOS IDIOMAS EN LA EDUCACIÓN DE NUESTROS HIJOS

Los idiomas son cada vez más importantes en la educación de nuestros hijos. Muchos padres se plantean cuando los niños crecen con 12-14 años que tengan su primera experiencia solos en el extranjero, en campamentos de verano por ejemplo.

AUTORA:
Ana Gómez
CC Idiomas

Actualmente las distancias entre países son cada vez más cortas. Los kilómetros que nos separan de cualquier capital del mundo evidentemente no han variado pero podemos vivir en España y trabajar y convivir cada día con personas de otros países. Escuchar diferentes idiomas en un reportaje en el telediario no es raro; tener compañeros de clase de otros países y con acentos diferentes es algo cotidiano; estar por la mañana en una reunión en Madrid a través de una videoconferencia con personas de tres países distintos y viajar por la tarde a Londres para asistir a un seminario con personas de otros cinco países es también normal… En esta época en que nos ha tocado vivir, conocer solo la lengua materna nos hace perder muchas oportunidades profesionales. Pero si esto es importante en sí mismo, lo es más aún las vivencias personales que podemos dejar de disfrutar por no poder comunicarnos en otros idiomas.

Afortunadamente tenemos acceso a muchas herramientas para aprender idiomas en nuestra propia ciudad, si bien es un hecho constatado que, excepto unos cuantos privilegiados con una capacidad innata para los idiomas, llega un momento en que nos sentimos estancados y tenemos la sensación de que no evolucionamos a la hora de conseguir esa fluidez con la que nos sentiríamos capaces de enfrentarnos a cualquier situación en el idioma que estudiamos. Eso ocurre. Y no es malo, simplemente quiere decir que ha llegado el fin de un sistema de aprendizaje y que seguir evolucionando pasa por buscar otras vías e involucrarnos con el idioma de otro modo.

La preparación especializada en un país extranjero es altamente enriquecedora a cualquier edad

No nos desanimemos. Realmente se puede salir de esa situación de estancamiento a la hora de aprender un idioma. La solución es muy clara: estudiar y vivir temporalmente en el país de la lengua elegida. Ahora bien, irnos dos semanas al extranjero no nos devolverá bilingües, pero sí es cierto que cuando nos encontramos en un nivel intermedio, y queremos seguir mejorando hasta alcanzar un nivel avanzado, necesitamos experiencias de inmersión completa en el país del idioma elegido, aunque sean de dos semanas.

Tener la oportunidad de ayudar a muchas personas a dar ese salto que marca la diferencia es realmente satisfactorio. Y encima se logra a través de una experiencia extraordinaria en el extranjero. La experiencia nos ha permitido constatar que es necesario formar parte de otras culturas para ¨rematar¨ el aprendizaje de un idioma hasta un nivel de confort. El idioma nos facilita la comunicación con personas de otros países pero sólo llegaremos a comprenderlas si también conocemos y respetamos su cultura y esto sólo es posible mediante la convivencia. Además, se abre también la puerta a un mundo de maravillosas oportunidades que favorecen el crecimiento intelectual, personal y social.

La preparación especializada en un país extranjero es altamente enriquecedora a cualquier edad. No nos lo planteemos meramente como un período de estudio sino como una oportunidad magnífica de hacerse más independiente, responsable y con capacidad para desenvolverse en nuevos ambientes, demostrando que se tiene flexibilidad e iniciativa, dos cualidades muy valoradas tanto en el entorno profesional como en el personal. Uno de los comentarios más comunes de nuestros estudiantes cuando regresan a España es que ha sido una experiencia increíble por la gente que han conocido, por haber sido capaces de manejar situaciones desconocidas por sí mismos, por lo especial que era el lugar o lugares que han visitado… Básicamente por las experiencias vividas. Y a esta gratificante experiencia, hay que añadir el avance exponencial en el aprendizaje del idioma.

Es importante tener en cuenta que no todos los programas son óptimos para todas las personas. Es muy importante hacer un buen trabajo previo de análisis de la persona que va a realizar la inmersión. La edad, la personalidad, los intereses específicos, los objetivos, las preferencias personales… definirán qué programa es el más adecuado a cada persona.

De forma general y por dar unas pinceladas de los tipos de programas más habituales, podríamos decir que de los 6 a los 12 años se recomienda campamentos en España. Es la primera vez que se van a separar del núcleo familiar y aunque estén practicando y realizando actividades en otro idioma, se encuentran protegidos y acompañados en su propio país. A partir de los 12 años lo más aconsejado es visitar Europa o EEUU en grupo y con monitor desde España, lo que da seguridad no solo a los niños sino también a los padres, especialmente si se trata de la primera vez en este tipo de experiencia.

En el caso de los adultos, y dependiendo de los objetivos que se tengan, es muy habitual compaginar el curso elegido con el lugar que se quiere conocer y así tener la posibilidad perfeccionar un idioma al tiempo que se descubre ese lugar anhelado y se conocen a personas de diferentes nacionalidades.

Por supuesto, como decíamos antes, estas son las pautas básicas, pero es el análisis de cada posible alumno lo que determina qué programa es el optimo para él según su perfil concreto.

Y para los más solidarios, también existen diferentes programas de voluntariado en el extranjero. Así, a todas las ventajas mencionadas, podemos sumar la posibilidad de formar parte de un proyecto y compartir sus habilidades con aquellos que lo necesitan.

¿Alguien puede no querer vivir esta experiencia?

Conocer solo la lengua materna nos hace perder muchas oportunidades profesionales

TU REVISTA . . .

Si tienes más de 8 años, ese es tu espacio. Cuéntanos lo que te interesa. Las cosas que te importan, te divierten o te preocupan. Envíanos un escrito de entre 200 y 400 palabras a multiples@amapamu.org y podrás verlo publicado en la próxima revista.

¡Anímate!

CONFIDENCIAL

Espacio reservado para los mayores de la casa

¿Es ser "Mellizos" Agradable?

-No y sí, porque compartimos las NINTENDOS, etc…; y muchas veces nos peleamos.
- ¿Te gusta ser mellizo?
-Buee…, como ya dije antes nos peleamos, pero ser iguales es guay.
- ¿Echas de menos a tu hermano cuando no estás con él?
-Sí, porque estoy solo y normalmente nos apoyamos.
- ¿Qué cambiarias de ser mellizo?
-La pesadez de mi hermano.
- ¿Te gustaría ser trillizo, cuatrillizo…?
-No, porque me atosigan más.
- ¿Si no fueras mellizo te gustaría ser el hermano mayor? ¿Y el menor? ¿Y el mediano? ¿O ninguno de esos?
-Cualquiera que no sea el mayor, porque ya lo soy y es un chasco.
- ¿Te gustaría ser hijo único?
- No, porque no puedo divertirme solo.

¡HAZTE A TI MISMO ESTAS MISMAS PREGUNTAS!

Guillermo de la Cal Hacar- 10 años. 5º primaria.

Tiempo Libre

Enrique de la Cal Hacar. 10 años, 5º de Primaria.

Últimamente los niños tenemos poco tiempo libre, nos mandan muchos deberes, y la mayoría tenemos extraescolares. En otros países es diferente: los colegios terminan más pronto, mandan menos (o no) deberes. También hay otros justo al contrario, pero esos se deberían quejar. A veces terminamos muy tarde.

Una vez vi en un periódico un artículo que hablaba de "Huelga de lápices caídos" en Francia porque mandaban muchos deberes, no sé cuantos mandaran, pero aquí creo que también mandan muchos.

Creo que deberían mandar pocos deberes.

Ej.: Un repaso y una multiplicación/división de Mates, un repaso de Lengua, y una página de Inglés/Alemán/Francés/… para que así pudiéramos jugar en el tiempo libre. (Tampoco digo viciarse a los videojuegos). Además, en el cole hay que escribir todo el rato, ¿no se podría hacer verbal? Si yo fuera un profe dejaría que se estudiaran quince minutos la lección, hacer tres ejercicios (verbalmente), otra lección, y diez minutos para ellos.

Tampoco los adultos tienen un poco de tiempo libre, y no creo que se quejen demasiado, tan solo en casa, ¡y en tiempo libre!

Lo de las extraescolares nos gustan (creo), pero a veces son muchas, y duran mucho, pero hemos decidido apuntarnos nosotros, y hay consecuencias. Los mayores cuando ven que estamos viendo la tele, con los videojuegos, o haciendo algo "no productivo", en seguida nos obligan a leer un libro. (Yo estoy enganchado con "El Perro de los Baskerville").

PD.: Estoy escribiendo esto en tiempo libre.

"HIJO, PAPÁ Y MAMÁ SE VAN A SEPARAR"

En una pareja con hijos, estos siempre son motivo de preocupación ante una situación de ruptura. No existen reglas mágicas pero sí aspectos que tenemos que tener en cuenta para que la situación no genere en los niños un trauma a largo plazo.

AUTORAS:
Mar Boada
Alicia Pérez
O-PSIgeno Centro de Psicología

Nuestra sociedad, y con ella el concepto de familia, ha evolucionado a lo largo de los tiempos. Esta transformación se refleja en los núcleos familiares donde, actualmente, tienen cabida parejas de hecho, familias clásicas, monoparentales, etc. También han cambiado los conceptos de matrimonio y divorcio en función de la cultura, la edad, los valores individuales y grupales y, en general, de la aparición de nuevas necesidades en las personas. Todo esto no queda reducido a cuestiones teóricas, ya que la gestión que se haga de la separación y de los posibles conflictos entre los padres, se transmitirá a los hijos de forma negativa, o bien constructivamente, si la situación se maneja adecuadamente.

Algunas de las preguntas más frecuentes que suele hacerse una pareja que toma la decisión de separarse es ¿cómo afectará esto a mis hijos?, ¿será un daño irreversible?, ¿qué es preferible para el bienestar psíquico del niño, un divorcio bien manejado o un matrimonio que no funciona y en el que los papás son infelices y lo muestran día a día? ¿Cuál de las dos situaciones puede hacer más daño a los menores? Para los niños, ser partícipe directa o indirectamente de una situación de divorcio mal manejada, generalmente representa una "huella" negativa en su biografía emocional. Adultos que acuden a nuestra consulta describen esta realidad y relatan cómo, de pequeños, les afectaron situaciones de conflicto que vivieron de primera mano en la separación de sus padres, o la manera en que se convirtieron en intermediarios directos entre los adultos. Pero también representa mucha tristeza recordar la convivencia con unos padres que no fueron felices juntos y no

Para que el proceso de separación transcurra lo mejor posible para todos, los adultos deben hacer el ejercicio de manejar sus propias emociones, la relación con el otro cónyuge y transmitir orden y control.

supieron o fueron capaces de poner fin a una relación que no funcionaba.

En las últimas décadas, por distintos factores, la gente se casa menos y se divorcia más. A pesar de que la mentalidad de la sociedad es más abierta en este sentido, siguen existiendo muchos prejuicios respecto al divorcio ya que para muchas personas sigue representando un fracaso e incluso algo de lo que avergonzarse. La cuestión es que si los adultos no terminan de superar estos prejuicios ¿cómo se puede esperar que los niños lo hagan y afronten la situación de manera adecuada? El primer concepto que debemos transmitir a los menores es que, en algunas familias, independientemente de su clase social, país de origen, edad de los padres, etc. puede producirse una separación y eso, significa que habrá que reestructurar la situación y que la familia adoptará ahora una nueva forma. Con el divorcio concluye el matrimonio, pero no la familia.

Todos los seres humanos necesitan tener "un sentido de pertenencia", es decir, saber que existe un lugar para ellos. Para los niños este lugar está en el hogar con sus padres. Con la situación de divorcio pueden sentir que "su lugar" se desvanece y necesitan, más que nunca, que los adultos más cercanos les recuerden que pese a que las cosas van a cambiar, siempre les van a seguir cuidando y queriendo y eso, bajo ningún concepto, va a cambiar. Los niños deben entender que el amor hacia ellos es independiente de la relación de pareja.

Para que el proceso de separación transcurra lo mejor posible para todos, los adultos deben hacer el ejercicio de manejar sus propias emociones, la relación con el otro cónyuge y transmitir orden y control. Como padres, el primer paso que hay que dar es perdonarse por la decisión que se ha tomado, entender que uno tiene derecho a equivocarse, a darse cuenta de que su matrimonio no funcionaba y darse la oportunidad de rectificar y aprender de los errores. La realidad nos muestra que las relaciones no siempre funcionan, surgen conflictos entre las parejas, algunas situaciones solucionables y otras irreconciliables. Hay que dejar de culpabilizarse y de buscar culpables para empezar a elaborar el duelo por la ruptura. Entonces será posible afrontar esta nueva etapa con cierta incertidumbre, pero al mismo tiempo con esperanza, sin juzgarse por las propias reacciones o sentimientos e intentando aprender de la experiencia. En ocasiones, este proceso de duelo se bloquea y es el momento de pedir ayuda. Hay que adoptar una postura activa, no conformarse con lo que venga. El entorno está lleno de personas que quieren ayudar, familiares, amigos, compañeros de trabajo, etc. y profesionales preparados para tenderle una mano y ayudarle a reestructurar este capítulo de su vida y de la de sus hijos.

Lo cierto es que el divorcio es algo muy triste. Cuando un adulto tiene que transmitir a un niño la noticia conviene hacerlo con mucho tacto, en función de lo que pueda entender según su edad

y nivel de comprensión, no es lo mismo hablar con un niño de cinco años que con un adolescente, por ejemplo. Hay que tener en cuenta las expectativas que ponemos sobre los niños, ya que veces se les exige que piensen, sientan y actúen como lo haría un adulto cuando, biológicamente, su cerebro no está preparado para ello, ni siquiera el de un adolescente. Los niños, son niños y deben ser atendidos por los adultos que están a su cargo y nunca invertir los papeles.

Aunque a veces no resulte fácil, los padres y principales figuras de referencia deben estar preparados para saber abordar las reacciones de los menores. A lo largo del proceso pueden surgir una serie de respuestas esperables como negar los hechos, enfadarse con sus padres o responsabilizarles, sentirse profundamente culpables por la separación de los papás, estar desesperanzados, etc. También se pueden ver alteradas las rutinas de sueño, alimentación, estudios, etc. y pueden surgir reacciones emocionales intensas como rabia, ira e incluso agresividad. Fruto de todo esto aparecerán interpretaciones erróneas de la situación del tipo *-como papá y mamá siempre discutían por mí, yo soy el culpable de que se separen, -si ellos han dejado de quererse también pueden dejar de quererme a mí, si hago algo mal o me porto mejor puedo conseguir que vuelvan a estar juntos*, que puede afectar negativamente a la autoestima de los menores. Además los niños siempre van a intentar complacer a sus dos padres y, muy probablemente, les van a surgir conflictos sobre cómo conseguir que ambos estén contentos con él o ella. Esto puede representar una sobrecarga para los menores que debe ser aborradada explícitamente para liberarles de ella. Es necesario hablar con los hijos, preguntar cómo se sienten y qué piensan sin dar nada por supuesto, revisar sus reacciones y preguntas, estar disponibles y atentos a sus señales, ayudarles a adaptarse a los cambios de su nueva vida, acompañarles en esta nueva etapa con comprensión y paciencia, promover su autonomía y hacerles sentirse mayores e importantes en el funcionamiento de su casa, pero sin sobrecargarles de tareas propias de adultos. Si hay más de un hijo, fomentar el apoyo entre hermanos. Los padres tienen que animarles a disfrutar con el otro (papá o mamá) y a fortalecer su relación con este. Ambos deben ser coherentes y estar de acuerdo en las normas y los límites (horarios, salidas, paga semanal, etc.) para fomentar la sensación de seguridad en los hijos.

Con el divorcio concluye el matrimonio, pero no la familia.

Los adultos han de cuidar que los mensajes que transmiten a los hijos sean claros y coherentes, lo ideal es "predicar con el ejemplo", es decir, que los adultos transmitan a partir de su comportamiento que, poco a poco, todo va a ir reconduciéndose.

Siguen existiendo muchos prejuicios respecto al divorcio ya que para muchas personas sigue representando un fracaso e incluso algo de lo que avergonzarse.

Pasatiempos

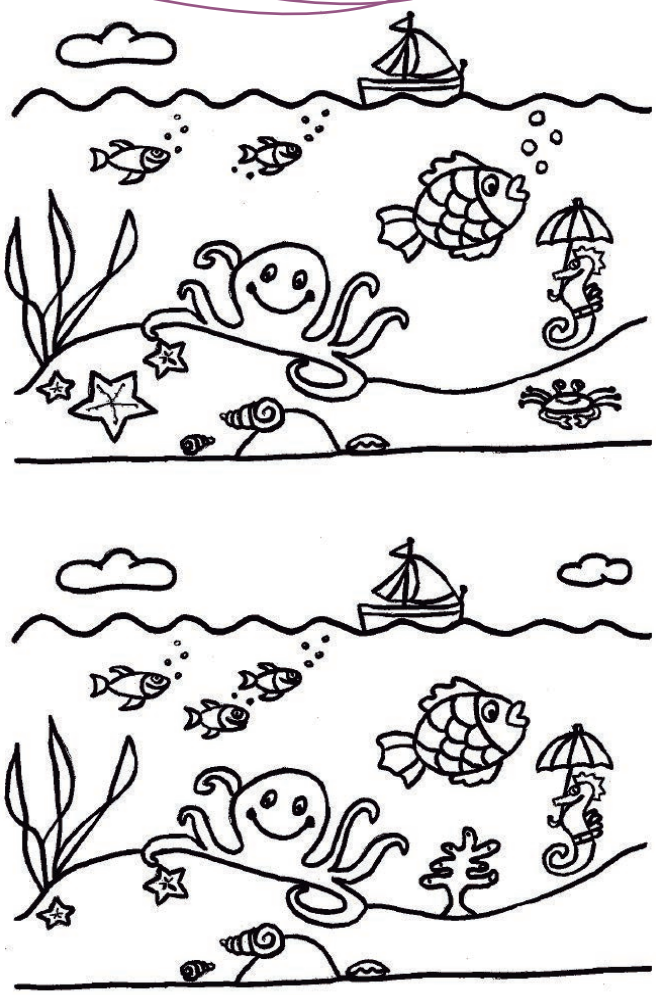
SOPA DE LETRAS

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

Encuentra las siguientes palabras:

TAMBOR
GUITARRA
ORGANILLO
LIRA
PIANO
VIOLÍN
SAXOFÓN
CLARINETE

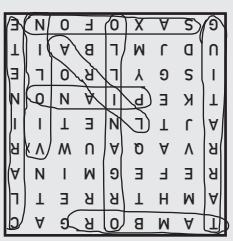
ENCUENTRA LAS 6 DIFERENCIAS

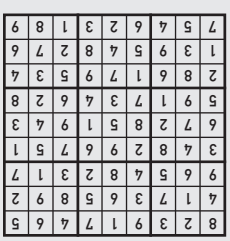


SUDOKU

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

Soluciones





AUTORA: Carmen Sotos

Tarta rápida de chocolate

INGREDIENTES:

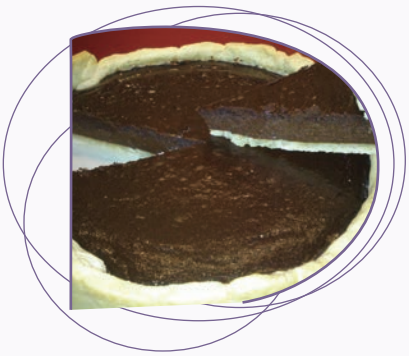
- 1 lámina de masa quebrada o de hojaldre
- 200 g de chocolate de repostería
- 200 ml de nata líquida
- 3 huevos

PREPARACIÓN:

1. En un cazo poner a hervir la nata. Apartarla del fuego y añadir el chocolate removiendo continuamente hasta que quede fundido.
2. Batir los huevos de uno en uno e ir añadiendo al chocolate con la nata removiendo para que quede bien integrado.
3. Forrar un molde de tarta con la masa quebrada o el hojaldre, y pinchar con un tenedor. Rellenar con la mezcla de chocolate.
4. Hornear a 180º en el horno previamente recalentado.

TRUCOS:

Se pueden añadir almendras o avellanas troceadas.
Forrar el molde con papel vegetal de hornear, así apenas se ensuciará.



Pastel de atún

INGREDIENTES:

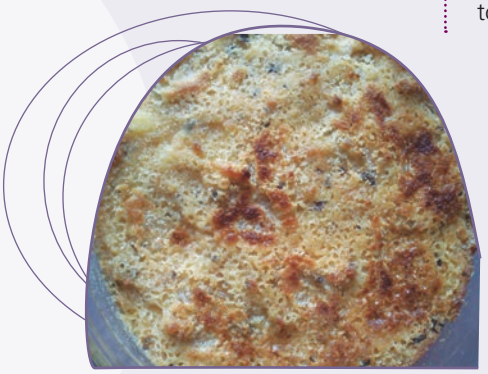
- 1 kg de patatas
- 350 de atún en aceite
- 1 lata de aceitunas negras sin hueso
- 300 g de mayonesa
- 1 cebolla
- 100 g tomate frito
- Mantequilla
- Pan rallado
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN:

1. Lavar las patatas y cocerlas con la piel hasta que estén tiernas. Dejar que se enfríen un poco, pelarlas y aplastar con un tenedor.
2. Picar la cebolla muy picadita y pocharla a fuego bajo hasta que esté transparente.
3. Añadir a las patatas la cebolla, el atún, las aceitunas muy picaditas, la mayonesa y el tomate, aplastando continuamente para que quede todo bien ligado.
4. Precalentar el horno a 190º. Poner el preparado en una fuente de horno, cubrir con pan rallado y trocitos de mantequilla. Dejarlo 20 minutos con calor arriba y abajo, y gratinar al final unos minutos hasta que se dore.

TRUCO:

Si se prepara con mayonesa de bote, es perfecto para un día de campo.
(receta del blog "entrebarrancos")



Crema de coliflor

INGREDIENTES:

- 1 coliflor pequeña o media grande
- 2 patatas medianas
- 1 litro de caldo de ave o agua
- 6 quesitos
- Nuez moscada
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Poner en una cazuela la coliflor lavada y separada en ramitos, y las patatas lavadas y cortadas.
2. Cubrir con el caldo de pollo o agua. Salpimentar y añadir nuez moscada. Cocer hasta que estén tiernas, unos 25 minutos.
3. Quitarle un poco de líquido, añadir los quesitos y triturar con la batidora. Se puede añadir liquido hasta dejar la textura que guste.

TRUCOS:

Se puede acortar el tiempo con la olla rápida (unos 10 minutos dependiendo de la olla).
Para hacer un plato completo saltear tiras de bacon, o daditos de jamón de York y ponerlo encima de la crema.
Para enriquecerlo, añadir al batir un chorrito de leche o nata.

AUTORA: Lola López

MAMÁ + PAPÁ + 2 + 3 = 7 PLAZAS

DACIA LODGY AMBIANCE 115CV

desde **10.250€**[1] Plan Pive incluido

Amplio maletero

Espacio para 3 sillas infantiles

Gran modularidad con banquetas plegables y extraíbles

Modelo visualizado: Lodgy Laureate TCe 85kW con llantas 16". PVPR: 14.340€.

Dacia España

YouTube Dacia ESP

DACIA
GROUPE RENAULT

www.dacia.es / 902 245 200 | Descúbrelo en tu Concesión Renault-Dacia

1) PVP y oferta válida en Península y Baleares para la adquisición por un particular o autónomo de Lodgy Ambiance TCe 85kW (115CV) 7 plazas, impuestos incluidos, financiando con RCI Banque S.A. Sucursal España. Importe mínimo a financiar 4.000€. Descuento subvencionado por RECSA ligado a la financiación. Incompatible con otras acciones financieras. PVP que incluye Plan Pive 2, **descuento de 500€ a los socios de AMAPAMU** (descuento incompatible con Plan Pive 2 Familias Numerosas). Oferta válida hasta el 30/04/13. Precio modelo visualizado: Lodgy Laureate TCe 85kW con llantas 16". PVPR: 14.340€.

Dacia Lodgy: consumo mixto (l/100km) desde 4,2 hasta 7,1. Emisión CO_2 (gr/km) desde 109 hasta 165.

Dacia recomienda elf