múltiples

amapamu

Revista trimestral de la Asociación Madrileña de Partos Múltiples - Número 40

La vuelta al cole será **más llevadera** gracias a AMAPAMU

El lenguaje secreto de los gemelos

La otorrinolaringología y los trastornos de oído

Viva la maternidad

VERANO 2013

sumario

3 Editorial

4 Asociación
Noticias Asociación

11 Entrevista
Carlos González, pediatra y experto en nutrición y lactancia

14 Multidescuentos
Directorio de empresas colaboradoras

16 Bebés
El lenguaje secreto de los gemelos

18 Peques
La otorrinolaringología y los trastornos de oído

21 Papás
Viva la maternidad

22 Pasatiempos

23 Recetas de cocina

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

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: 2.750 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.

¡Envíanos tu foto y sé la imagen de Amapamu!

Damos las gracias a todos los que nos habéis enviado fotos para la campaña que estamos planificando poner en marcha desde el Grupo de Relaciones Institucionales, a raíz del correo que enviamos a la lista. Vamos a alargar el plazo que os dimos para enviarlas, para dejar a todas las familias el verano por delante para hacer esas fotos entrañables que pueden convertirse en imagen de Amapamu. Os recordamos que serían sobre todo fotos que hagan ver las especiales dificultades que supone criar a dos niños a la vez, fotos simpáticas, de situaciones cotidianas, pero reflejando lo que implica una familia de múltiples (por ejemplo, dando de comer a dos o tres niños a la vez).

Las fotos recibidas y las que nos enviéis durante este mes de agosto y hasta el 15 de septiembre se publicarán en la web y –según el espacio disponible– en la próxima revista de octubre. Y podrán ser elegidas para ser imagen de Amapamu en los medios. ¡Animaros! Las fotos las podéis enviar a revistamultiples@amapamu.org

Lucila Menéndez,
Presidenta de AMAPAMU

Editorial

Queridos socios,

Un año más hemos superado el final de curso, los festivales… Por delante se nos presenta un cálido verano en el que esperamos poder relajarnos y disfrutar en familia de unas merecidas vacaciones.

En Amapamu cerramos también este ciclo de actividad con la satisfacción de haber puesto a disposición de los socios diversas actividades con unos aforos muy importantes y enfocados a todas las edades y situaciones, con las que hemos intentado llegar a todos los socios.

Y para comenzar a prepararnos para la próxima vuelta al cole, tras el verano, desde Amapamu, por primera vez ponemos a vuestra disposición la posibilidad de realizar la compra de libros de texto a través de la Asociación y así beneficiaros de los mejores descuentos que como entidad sin ánimo de lucro os podemos hacer llegar directamente. En este número de la revista encontraréis más detalles de este nuevo proyecto.

Desde estas líneas queremos hacer llegar nuestro más sincero agradecimiento a todos esos voluntarios que, día a día, hacen posible que Amapamu emprenda nuevos proyectos y se haga más grande, no sólo en número sino en generosidad humana hacia los demás.

¡Amapamu somos todos y es posible gracias a cada uno de vosotros!

Un abrazo,

Lucila Menéndez Bueno

LOS SOCIOS DE AMAPAMU COLABORAN CON EL BANCO DE ALIMENTOS DE MADRID

Desde el mes de julio Amapamu ha puesto a disposición de todos los socios que así lo deseen un número de cuenta para realizar donaciones de leche de continuación y cereales para el Banco de Alimentos de Madrid. Este proyecto se podrá llevar a cabo ya que Nutricia va a colaborar con la Asociación con productos de la gama Milupa para esta acción solidaria.

El Banco de Alimentos de Madrid se encuentra en una situación de extraordinaria necesidad en estos meses y de los alimentos que más escasean son la leche y cereales infantiles, por lo que esta iniciativa puede ser especialmente necesaria para evitar que los más pequeños sufran carencias básicas en estos momentos de crisis.

Para colaborar, se puede ingresar la cantidad con la que queramos colaborar en el número de cuenta del Banco Santander: 0049 5028 03 2895066877 indicando "Banco de Alimentos" en el concepto del ingreso. Con aportaciones desde 2 euros podremos enviar cereales a estos niños, y a partir de 5 euros leche, un pequeño gesto que puede suponer una gran ayuda a estas familias.

AMAPAMU ABARATARÁ A SUS ASOCIADOS LA VUELTA AL COLE

Estos días nos encontramos inmersos en la puesta en marcha de un nuevo proyecto en el que se ha embarcado la Asociación: la compra conjunta de libros de texto para sus asociados. Para conocer un poco más sobre cómo surgió la idea y cómo se está llevando a cabo hemos hablado con los voluntarios implicados en la iniciativa.

La idea surge de una necesidad que tenemos todos los padres y que supone un importante esfuerzo económico cada curso académico, multiplicado en nuestro caso: la adquisición de libros de texto para nuestros hijos. Así nos lo cuenta Lucila Menéndez, presidenta de Amapamu y promotora del proyecto de Compra Conjunta de libros.

El proyecto lleva gestándose desde un par de años, tiempo durante el cual se ha estado estudiando cómo poder ponerlo en marcha con garantías de éxito. Nos hemos reunido con diversas editoriales y distribuidoras para ver cómo se podía implementar esta actividad en un campo en el que Amapamu no tenía ninguna experiencia. Nuestra visión era poner en marcha una campaña estacional de compra conjunta de libros de texto y hacerlo de una manera similar a como viene funcionando desde hace años el pedido de alimentación infantil del que tanto nos hemos beneficiado todos.

El objetivo y la viabilidad del proyecto pasaba, como siempre, por conseguir las mejores condiciones para nuestros socios y esto sólo lo podíamos conseguir al ser una Asociación sin Ánimo de Lucro y gestionar estas actividades con voluntarios que ponen a disposición de los socios, sin coste para el asociado, muchas horas y mucha profesionalidad para garantizar que todo salga lo mejor posible. Gracias a ellos hemos podido evitar muchos gastos de intermediarios y de gestión que, al final, se materializan en ese importante ahorro que el socio puede disfrutar en su totalidad y que está en línea con el ahorro que ya se venía consiguiendo con el club multicompra con el pedido de alimentación infantil.

La primera voluntaria a la que le se consultó fue a Eva Porqueras, ya que como Tesorera y experta en temas fiscales, tenía que decirnos si veía que el proyecto era posible, viable y se ajustaba a lo presupuestado. Después implicamos a Alberto González, Vocal de Tecnología y responsable de la nueva web y de la aplicación para hacer la compra conjunta de alimentación infantil. La viabilidad del proyecto pasaba por el diseño de algún tipo de herramienta vía web que permitiera la recogida de pedidos de una forma lo más automática posible, si no, sería imposible realizar la tarea, porque el error humano de transcripción de datos, daría muchísimo trabajo. Alberto no lo dudó e inmediatamente se puso a diseñar un formulario para recoger los pedidos.

Una vez que los cimientos del proyecto ya estaban consolidados, se fueron incorporando al grupo otros voluntarios, como Carlos Company que se ha animado a colaborar con nosotros a raíz de este proyecto y que, en pocos días, se ha convertido en imprescindible ya que ha diseñado un programa que recoge los datos del formulario web y los transforma para poder decirle al socio el precio de su pedido, y encontrar las incidencias en las reservas. Cristina Pérez, voluntaria y responsable de la recogida del pedido de leche desde hace ya muchos años, también dio un paso al frente y se ofreció a ayudar enviando las confirmaciones a los socios y como siempre, respondiendo dudas y corrigiendo datos, para conseguir sacar adelante cada uno de los pedidos. Ellos y otros más están dedicando muchas horas, trabajando hasta altas horas de la madrugada día tras día, pero demostrando una exquisita profesionalidad y poniendo todo su cariño en un proyecto que a todos nos hace mucha ilusión.

Con este proyecto, AMAPAMU beneficiará a un gran número de familias, cumpliendo un objetivo fundamental de la Asociación que es llegar con sus actividades y proyectos al 100% de los asociados, sea cual sea la edad de los hijos de la unidad familiar.

¿Quién se puede beneficiar de esta compra conjunta de libros de texto?

Todos los socios que se encuentren al corriente de pago de la cuota anual y que soliciten participar en la acción. Se trata de un beneficio social y, por tanto, sólo podrán beneficiarse del mismo los miembros de la unidad familiar del socio no pudiendo solicitarse libros para amigos ni familiares, sea cual sea su grado de parentesco. El incumplimiento de esta norma será considerado como grave y se sancionará al socio con la retirada de este y otros beneficios sociales.

¿Cómo se avisa al socio de la puesta en marcha de esta acción?

Se ha enviado un Boletín especial vía correo electrónico a todos los socios avisándoles del comienzo de la campaña. Es muy importante que todos los socios tengan bien actualizada su dirección de correo electrónico en la base de datos de la asociación, si no, no habrán recibido esta comunicación y podrían perderse otras futuras. Para hacerlo hay que entrar vía web en la parte privada reservada a los asociados, introduciendo el usuario y contraseña. Si no se ha entrado nunca, o se tiene dificultades se puede mandar un email a actualizaciones@amapamu.org donde una voluntaria puede dar asistencia para facilitar dicha actualización.

¿Cómo solicito los libros?

Hay que entrar en la parte privada de la web, con usuario y contraseña y acceder a "Pedido libros" (al final de la columna de la izquierda). Una vez dentro, se debe rellenar un formulario muy sencillo poniendo los datos de los libros que se solicitan.

¿Qué datos hay que incluir?

En la web está colgado un listado con todos los libros disponibles incluyendo su ISBN, título, editorial, autor, etc. El socio debe comprobar que los libros que busca están en ese listado. Si figuran en ese listado, con el fin de simplificar la solicitud, es suficiente con incluir en el formulario el ISBN (el número que identifica cada libro) y la cantidad solicitada.

Si algún libro de los que buscamos no está en el listado debemos incluir el ISBN igualmente en la casilla correspondiente (como hemos hecho para los libros que sí estaban en el listado) y, además incluir en la casilla de comentarios que aparece en la última hoja del formulario nuevamente ese ISBN junto con todos los datos que dispongamos del libro (título, editorial, curso, autor) . De esa manera, los voluntarios intentarán localizar esos libros que el socio no ha conseguido localizar.

¿Hasta cuándo se puede hacer la reserva?

Se ha hecho una primera reserva que terminó el día 7 de julio pero hemos detectado que muchos socios no disponían todavía del listado de libros por lo que se abrirán nuevos plazos de solicitud. Si aún deseáis hacer la reserva, y el formulario está activo, podéis hacerla sin problemas. Si el formulario ya no está, podéis enviar un correo a libros@amapamu.org y se os informará.

¿Una vez que relleno el formulario ya estaría hecha la reserva?

No, el formulario inicial es procesado por el equipo de voluntarios de Amapamu. Se comprueba que todos los libros están disponibles y se elabora un albarán que incluye ya la información completa del pedido: todos los libros del pedido, incluyendo cantidad solicitada de cada uno, ISBN, título, así como el coste total para el socio. Ese albarán se envía, vía correo electrónico al socio para que compruebe que todos los datos son correctos y que

está de acuerdo con el coste. También figurarán los libros que no se pueden conseguir a través de Amapamu, en caso de que los haya, para que se reserven en otro sitio. Si se está de acuerdo, y se quiere hacer la reserva, se debe proceder al pago vía transferencia o ingreso en efectivo en la cuenta que figura en el albarán, y una vez realizado el pago, su reserva será firme y se comenzará a preparar su pedido.

¿Qué ocurre si no recibo el presupuesto total de mi pedido?

Podéis escribir a libros@amapamu.org, y os contestará alguno de los voluntarios que gestiona los pedidos.

¿Cómo se procede al pago?

El pago se podrá realizar por transferencia bancaria siguiendo las instrucciones que el socio recibirá junto con el albarán, o bien se podrá pagar directamente en ventanilla en alguna sucursal bancaria de dicha entidad.

Es muy importante que a la hora de efectuar la transferencia se incluya en el concepto la siguiente información: ID XXX – Socio YYYY. ID XXX corresponde al número de identificación del pedido y Socio YYYY corresponde al número de socio. Para que no haya confusión, esta información ya va personalizada en el albarán que recibe el socio por lo que solo hay que copiarla en el concepto de la transferencia. Seguir esta norma es MUY IMPORTANTE para que los voluntarios puedan comprobar que la transferencia se ha realizado y se pueda proceder a dar orden de preparación del pedido.

¿Dónde y cuándo se recoge el pedido?

En el formulario de solicitud se incluye un listado de tiendas donde se puede recoger el pedido. Hay seis en Madrid y se debe solicitar aquella que os resulte más cómoda. En el mismo formulario también se dan tres opciones de fechas posibles para la recogida del pedido e igualmente se debe solicitar aquella fecha en la que sepamos que podemos pasar a recogerlo con total seguridad. Si no se pudieran servir en la fecha solicitada se os avisará previamente.

El plazo inicial era fundamental para cumplir los tiempos de petición de libros a las editoriales y asegurarnos el stock. Como vamos a ampliar el plazo de recogida de reservas, puede que vayan desapareciendo posibles fechas de entrega o que se retrasen con las entregas, por no tener todos los libros en stock, por lo que es importante que hagáis la reserva lo antes posible.

¿Qué ocurre si hay algún error en el pedido?

Es muy importante que, antes de proceder al pago, se compruebe detenidamente que los datos que se incluyen en el albarán corresponden a los libros solicitados. Si no fuera así, se debe reenviar ese albarán a libros@amapamu.org indicando el error. Se os enviará un nuevo albarán con las correcciones.

Igual de importante es volver a comprobar los libros con ese albarán, cuando se recoge el pedido de la tienda. Si es ahí cuando se detecta el error, no recojáis el pedido, y escribir a libros@amapamu.org comentando la incidencia, se resolverá lo antes posible.

¿Se podrán devolver o cambiar libros?

Sí, cualquiera de las dos cosas, la devolución o el cambio, tenéis que comunicarlo a libros@amapamu.org y os darán instrucciones de cómo proceder.

Es muy importante que para proceder al cambio el libro esté en perfectas condiciones, sin haber sido forrado, ni tener el nombre. Si hay una diferencia de precio también se os indicará cómo proceder al pago, o bien se os hará una devolución en cuenta.

Nuestros pequeños socios más creativos

Este trimestre AMAPAMU ha organizado dos concursos. Publicamos el resultado de los mismos, aprovechando para dar las gracias a todos los participantes y la enhorabuena a los ganadores.

GANADORES DEL CONCURSO DE MOSAICOS

El grupo de Voluntarios de Concursos de Amapamu agradece una vez más la participación de nuestros socios menudos, y nos complace comunicaros la deliberación del jurado. Siendo esta la clasificación final para el Concurso de Mosaicos:

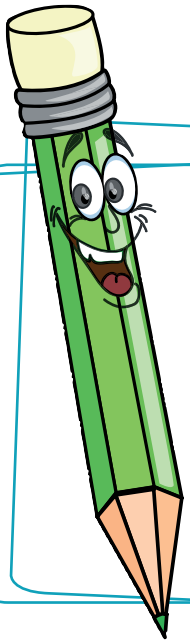
1er Premio Categoría A:
Alicia y Sandra Antunes (2008)
"Amapamu"

2º Premio Categoría A:
Adriana Brooke Alvarez Wigmore (2006)
"Amapamu entre flores"

1er Premio Categoría B:
Adrián Sánchez Ruiz (2005)
"Del mismo cascarón"

2º Premio Categoría B:
Diego Sánchez Ruiz (2005)
"Gemelos juguetones"

Premio: Juegos didácticos



GANADORES DEL CONCURSO DE MINIRELATOS

Os presentamos igualmente los ganadores al concurso de Minirelatos, todo un homenaje al Día del libro, la lectura y creación literaria. Los premiados en las tres categorías en las que se participaba son:

- **Premio MEJOR REDACCIÓN:** Merche Pazos Viera (2002) "El Origen de Amapamu"
- **Premio MÁS EMOTIVO**: María Vaquerín Gómez. (2004) "Trillizos en Mascolandia"
- **Premio MÁS ORIGINAL**: Eduardo Gaya Menéndez (2005) "El poder de la Naturaleza"

Premio: Colección de libros

A continuación publicamos los relatos ganadores en las tres categorías.

El origen de amapamu

Por: Merche Pazos Viera

Con las primeras luces del alba, un nuevo día de primavera empezaba y dejaba atrás al invierno. El sol brillaba ya en lo alto cuando Daniela salió de su casa a comprar. Daniela era una chica alta y lista, de la edad de veintiún años, la encantaba el deporte y tenía un montón de amigos y amigas gemelos y trillizos. Daniela tenía un hermano gemelo que se llamaba Sebastián. Daniela y Sebastián se peleaban y discutían continuamente, pero aún así se querían mucho. Un día que muchos amigos de Daniela jugaban en la calle, una pandilla que pasaba por allí, al ver la cantidad de múltiples que jugaban juntos susurraron: cuanta gente igual, que lástima que no tengan un club, organización o algo parecido.

Daniela, que estaba siempre muy atenta, descubrió que los chicos de la pandilla tenían razón.

-¿Como no se nos ha ocurrido hacer una organización? - pensó.

Daniela lo comentó con Sebastián y decidieron exponerlo en la siguiente reunión que era el siguiente sábado. El sábado, cuando se reunieron todos Daniela tomó la palabra y les explicó cómo se le había ocurrido hacer una organización en la que se harían excursiones a curiosos y interesantes lugares, parques de aventura, talleres y actividades para grandes y pequeños. A todos les gustó y nadie puso quejas. Pero había un problema: no tenían un nombre que los representase. Quedaron en que cada uno pensaría un nombre que tuviese que ver con múltiples madrileños. Después de un rato se volvieron a juntar para decidir el nombre. Eligieron Amapamu porque significaba asociación madrileña de partos múltiples. La asociación creció con la ayuda de los socios que cada vez son más numerosos y más niños. Si pertenecéis a esta fantástica asociación disfrutadlo lo mejor que podáis.

Trillizos en Mascolandia

Por: María Vaquerín Gómez.

Había una vez un pueblo, llamado Mascolandia, en el que casi todos sus habitantes tenían mascotas. Unos tenían perros, otros gatos, otros cobayas...

En ese pueblo vivía un niño, Roberto, que era muy bueno y su papá no quería tener animales en casa. Fran, que así se llamaba el papá, siempre estaba de mal humor desde que cuando era pequeño su madre perdió una mano por culpa de un toro que dio una patada. Y sólo hablar de animales se le revolvía el estómago.

Roberto se moría de envidia cuando veía a sus amigos con sus mascotas, y Roberto le suplicaba a su padre tener un perro. Pero su padre erre que erre negando con la cabeza.

Cuando iba al cole todos sus amigos se metían con él porque era el único que no tenía mascota.

Alan tenía una perra muy bonita y cariñosa que estaba embarazada pero se tenía que ir a vivir a otro pueblo, y la casa era tan pequeña que no cabían animales, bastante que tenía una habitación aunque compartida con su hermano mellizo, así que una mañana llevó su perra a casa de Roberto para que él la cuidara. Cuando llegó Fran del trabajo y se encontró con Lara, la perrita, se lió a patadas con ella y decía:

-¡ Fuera de aquí, perra asquerosa ! Lara ladraba lloriqueando porque le dolía.

Roberto lloraba y lloraba, cada vez estaba más triste porque la perrita estaba abandonada, ya no quería salir de casa con sus amigos.

A los pocos días Fran iba a trabajar al campo, de pronto tropezó con unas piedras y se cayó al río, se quedó enganchado en unas ramas pesadas:

¡Ayuda, socorro! ¡me ahogo! Glu glu glu... pero nadie le escuchaba.

Fran tenía mucho miedo, estaba tan asustado que sólo pensaba en su hijo Roberto.

Lara, que estaba buscando un refugio para dar a luz, oyó al padre de Roberto que chillaba pidiendo ayuda. Lara olfateó hasta llegar al río, ladró y ladró pidiendo ayuda, pero como ya se había hecho de noche por allí no pasaba nadie, así que cansada porque estaba a punto de tener a sus perritos, empezó a tirar de las ramas con su boca, tiró y tiró hasta que por fin Fran pudo salir. Lara estaba tan cansada que se desmayó y Fran cogió a Lara en brazos y la llevó hasta su casa.

Roberto se alegró muchísimo y juntos prepararon una cama y comida para Lara, que a la mañana siguiente tuvo a su perrito no,....¡a sus TRES perritos!. Decidieron llamarles TRI, LLI y ZOS. Eran los tres perritos más iguales que jamás habían visto, sólo que TRI tenía un lunar negro en la mejilla, LLI tenía dos lunares y ZOS tenía tres. Así que fácil distinguirlos.

Ya siempre le gustaron los animales a Fran, y vivieron juntos Fran, Roberto, Lara y sus tres perritos y fueron felices y llenaron de alegría Mascolandia.

El poder de la naturaleza

Por: Eduardo Gaya Menéndez

En el País de los Cuentos vivían dos gemelos que no sabían que el Poder de la Naturaleza reinaba en sus corazones. Un día, los dos gemelos se pelearon y entonces la Fuerza de la Naturaleza se mezcló y fue terrible, todo era lo contrario. Los dos gemelos no sabían lo que había pasado. Un duende pasó por allí y se les acercó diciendo: "Os traigo un mensaje de vuestra madre". Ellos leyeron el mensaje: "Hijos, si no hacéis las paces, nada volverá a su estado original". Entonces hicieron las paces y aprendieron que pelear era lo incorrecto.

Actividades ...

Ocio y cultura

Después de bailar juntos al ritmo de las palmas de las brujas de "Historias de Brujansburg" y de recordar y entonar las canciones de siempre en "La Gallina Submarina" nos tomamos un descanso vacacional para volver el **21 de septiembre** con un nuevo teatro para bebes y el **5 de octubre** con una visita al **Parque de Bomberos nº 8 y Museo Municipal de los bomberos de Madrid**.

Promoción de la salud

Tras finalizar el XII ciclo de Talleres para Padres, donde se trataron diversos temas de interés para padres con niños en distintas edades, en mayo se realizó un nuevo taller sobre la relación de pareja y, ya en junio, un taller muy demandado por los socios sobre el control de esfínteres. Estamos preparando el nuevo ciclo de Escuela

de Padres que tendrá lugar a la vuelta de vacaciones, así como otros talleres de temas tan variados como el porteo, la lactancia, cómo hablar con nuestros hijos de la muerte el duelo, TDAH, seguridad en los niños, primeros auxilios, etc.

Multisenderos

En el mes de mayo en "Las Lagunillas" en Chapinería la naturaleza nos hizo disfrutar del sol, de la lluvia, de los

verdes prados y por fin de una comida en común. Y en el mes de junio "Los Asientos" de Valsaín nos brindaron la oportunidad de disfrutar de un magnífico paseo junto al río y de una larga sobremesa durante la cual los chicos se dieron unos buenos chapuzones para combatir el calor. En septiembre volvemos con las fuerzas renovadas para compartir nuevos paseos en el campo.

Otras actividades

Además, este trimestre hemos tenido **mercadillo**, con gran éxito de socios y público, las habituales jornadas de bienvenidas, nuestros voluntarios han seguido mejorando y trabajando en la página web, los pedidos de leche… Os recordamos que podéis participar en la organización de estas actividades, solo tenéis que enviar un correo a voluntarios@amapamu.org

CARLOS GONZÁLEZ

El respeto como base de crianza

EN LAS ÚLTIMAS JORNADAS PARA PADRES ORGANIZADAS POR AMAPAMU, HEMOS PODIDO CONTAR ENTRE OTROS MUCHOS PROFESIONALES, CON LA COLABORACIÓN EN FORMA DE PONENCIA DE CARLOS GONZÁLEZ, PEDIATRA Y EXPERTO EN NUTRICIÓN Y LACTANCIA. CARLOS GONZÁLEZ SE CONVIRTIÓ HACE UNOS AÑOS EN REFERENCIA PARA MUCHOS PADRES PRIMERIZOS, OFRECIENDO UN MODELO DE CRIANZA MÁS ELÁSTICO, BASADO EN LO NATURAL Y LÓGICO COMO LA FORMA DE INTERACTUAR CON NUESTROS HIJOS.

SU PROPUESTA BÁSICA RADICA EN EL RESPETO HACIA LO QUE EL NIÑO QUIERE Y NECESITA Y PLANTEA QUE ES POSIBLE QUE LOS NIÑOS NECESITEN REGLAS Y RUTINAS, PERO ÉSTAS NO TIENEN POR QUÉ AJUSTARSE COMO UNA CUADRÍCULA A TODOS POR IGUAL. CADA NIÑO, CADA FAMILIA, Y CADA SITUACIÓN, REQUIEREN UNA PROPUESTA DIFERENTE. EL OBJETIVO DE SU FÓRMULA PASA POR LOGRAR EL EQUILIBRIO SIN MÉTODOS Y PROCESOS TAJANTES, RADICALES O RÍGIDOS QUE LOS PADRES, COMO ADULTOS, NUNCA PERMITIRÍAMOS QUE NOS IMPUSIERAN DESDE FUERA A NOSOTROS MISMOS.

AUTORA: Cristina Barragán

Carlos, leyendo tus libros y escuchándote en la ponencia que nos ofreciste, parece muy fácil esto de la crianza. Tus respuestas en este sentido tienen un trasfondo muy "natural", con mucha mano izquierda, mucha relativización de los problemas que planteamos los padres, y desde fuera, se ven geniales, pero en la práctica, no siempre son sencillas de llevar a cabo.

Quiero decir que aunque el amor de los padres no se acabe ni con la peor de las etapas de tus hijos... la paciencia es otra cosa, el cansancio, puede con uno y cuando tienes que sobrellevar el trabajo dentro y fuera de casa, cumplir unos horarios y llegar a todo… la cosa se complica un poco…

Las familias múltiples son un claro ejemplo de que los resultados de crianza no dependen solo de cómo lo hagan los padres: bajo un marco idéntico, surgen niños diferentes. Lo que planteo es que quien quiera obligar a un niño a comer, probablemente se enfrentará a varias horas diarias de gritos, llantos y vómitos. Yo lo único que digo es que le dejes en paz, que si quiere come y si no quiere no come; es mucho más sencillo de aplicar. Nin-

gún niño, con unas circunstancias normales, se muere de hambre por no comer un día, dos, tres o una semana. Y tampoco es necesario comer las cantidades estipuladas… cantidades, que por otra parte, van variando en función de modas, estudios, etc… lo que reafirma la idea de que no se pueden plantear unas cantidades mínimas de alimento para nadie.

Entre las familias de múltiples, sí hay una tónica común: la búsqueda del equilibrio entre lo emocional, que tú muy bien apuntas con tus métodos de aprendizaje y crianza, basado en el cariño, la comprensión y la paciencia y lo cerebral y práctico (la necesidad de organización, creación de rutinas, el establecimiento de unas normas que marquen el camino a seguir para que todo funcione medianamente bien). Y ahí me gustaría dirigirme cuando planteas soluciones como permitir que dos o tres niños pequeños duerman con sus padres.

En resumen, por muy natural y lógica que sea la fórmula que elijamos para criar a nuestros hijos, en algún momento, tenemos que poner límites, decidir que "esto termina aquí", y con todo el amor del mundo, "si ya no necesitas biberones a las cinco de la mañana, no voy a preparártelos"... ¿Cómo se hace esto?

A ver, vayamos por partes. En el caso concreto del biberón, lo ideal es dejarlo de usar antes de cumplir el año. Es más fácil. Con dos o tres años, puede que el niño quiera seguir.

Ahora bien, si el niño pide leche a media noche (no brazos, ni compañía, sino leche), pues se le da leche. Faltaría más. Tenga la edad que tenga. Bebida en vaso, a ser posible (aunque, si hemos cometido el error táctico de darle biberón hasta los dos años, pues igual ahora pide biberón, y nos tendremos que aguantar). Y si lo que pide es cariño y el calor de mamá, ¿por qué vamos a negárselo? Probablemente, el niño se duerma antes y mejor si le acuestas en tu cama y los padres, podrán continuar descansando, que es lo principal. No olvidemos esto: el objetivo es que tú duermas y descanses.

¿Otros límites? Pues seguro que ya los has puesto sin ningún problema. ¿Verdad que si tu hijo quiere beber lejía no le dejas? No importa cuánto llore, cuanto proteste, cuántas rabietas monte. Por mucho que quiera beber lejía, no le vas a dejar. Pues ya está, lo estás haciendo perfectamente.

Ahora bien, si te mostrases igual de inflexible cuando en vez de lejía te pide un simple helado, ¿no te parece que serías un poco fanática? Hay cosas negociables y cosas innegociables, y la vida es un continuo compromiso.

Durante estas semanas, hemos solicitado a nuestros socios, que nos planteen preguntas y dudas para trasladarte a ti y uno de los temas estrella han sido los despertares nocturnos y por ende, la falta de sueño y descanso de los padres. ¿Cuándo debemos esperar que un niño duerma del tirón?

Para empezar, no todo el mundo duerme de un tirón. Lo normal es despertarse varias veces durante la noche… hay quien vuelve a dormirse casi instantáneamente, y quien se levanta varias veces para ir al baño… Con los niños pasa igual. Lo que es más fácil que suceda es que si nota a mamá cerca, escucha su respiración, o incluso la puede tocar, se relaje y vuelva a dormirse con cierta facilidad. En realidad no sé de donde surge la idea de que los niños duermen de un tirón. Al menos todos los que yo he tenido se han despertado hasta casi los tres años.

Nos han planteado el caso de niños que se despiertan llorando, muy agitados, pero que no atienden a los padres cuando estos se acercan a ver qué les sucede. ¿Se trata de terrores nocturnos?¿Qué son exactamente y cómo actuamos ante ellos?

Los terrores nocturnos son, en realidad, una forma de sonambulismo. Pueden sentarse, y hasta saltar y caminar.

Carlos González y Lucila Menéndez, presidenta de Amapamu, en las jornadas para padres.

"Las familias múltiples son un claro ejemplo de que los resultados de crianza no dependen solo de cómo lo hagan los padres: bajo un marco idéntico, surgen niños diferentes"

Lo único que recomiendo es vigilar que no se hagan daño. Por supuesto, siempre hay que acudir. Aunque una vez sea un terror nocturno, a la siguiente puede estar llorando de verdad, despierto y llamando a sus padres). Es mejor no hacer nada, porque si se les despierta (algo muy difícil en estas situaciones), luego les cuesta aún más dormirse. Durante el terror nocturno, efectivamente el niño no ve a sus padres, no interacciona ellos. Si llora pero no busca vuestra protección y consuelo, pues será que está dormido.

Otro de los temas más recurrentes es lo que cuesta a algunos niños dormirse. "Es como si se resistiera al sueño, y pide que me acuesten con ella", nos comentaba una madre que nos asegura que sin embargo el gemelo se duerme tranquilito y sin demasiados problemas.

Pues esta niña está diciendo bien claro cuál es la solución: quiere que se acuesten con ella. No puede dormir porque necesita a sus padres. Todos necesitamos una serie de circunstancias para dormir. Si yo tuviera que dormir en el suelo, tampoco podría. Necesito una cama, un colchón, una almohada. Los niños pequeños habitualmente lo que necesitan es una madre.

Otra de las "manías" recurrentes en los niños a la hora de dormir y que los padres se plantean cómo atajar es el de chuparse el dedo. ¿Cómo hacemos para evitarlo?

Yo no haría nada. La mayoría de las veces se trata de un acto que les relaja. O visto desde otra perspectiva, les calma los nervios. Cualquier intento por impedirlo probablemente la pondrá más nerviosa y hará que se lo chupe aún más. Y si simplemente es que le gusta chupárselo, pues es un entretenimiento bien inocente, y está en su perfecto derecho.

En el tema de las comidas, también surgen dudas. Cantidades, tipos de alimentos, cómo introducir los trozos, eliminar los purés, cómo conseguir que coman de todo…

Lo siento, no te puedo dar un truco para que los niños coman lo que no les gusta. Aunque existiera (que no existe) y yo lo conociera, no lo diría. Va en contra de mis principios. Yo no uso ningún truco para que tú comas lo que no te gusta. Ni siquiera te he preguntado, no os he preguntado a ninguna madre ni a ningún padre, qué es lo que coméis. Seguro que alguno de los que han escrito preguntando no come pescado o verdura. Pero le respeto, todos le respetamos, y tiene derecho a comer lo que le dé la real gana. Pues los niños también.

La introducción de alimentos en el primer año es bien sencilla: hasta los seis meses, nada. El gluten, antes de los siete meses. El pollo o la carne, probablemente también antes de los siete meses, por lo del hierro. Todo lo demás, cuando os dé la gana. Sin triturar, sin forzar, y dejando desde el principio que el niño se lo lleve él solito a la boca.

Existe un tema que también interesa a los padres, las alergias. ¿Cómo sobrellevarlas y hacer entender al resto de los hermanos que uno no puede tomar determinado alimento?

Bueno, hay que explicárselo y explicárselo. Por supuesto no lo entenderán a la primera, pero con tiempo, lo sobrellevarán unos y otros. Por suerte, la mayoría de las alergias se eliminan en los primeros años de vida.

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
ITV San Sebastián de los Reyes	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
Chiquitín	619419241
Guardería Infantil El Palomar	912415290
Idra - Escuela Infantil La Escuelita	www.idrasocioeducativosl.com
Kid's World	www.kidsworld.es
Smiles Nursery Shool	914685783
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

Carlin Distribución 2013	www.carlindistribucion.es
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
Gigantes	www.campus.gigantes.com
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

NCS Informática Tres Cantos	www.ncstrescantos.com
Rucatech Soluciones Tecnológicas	www.rucatech.es

ORGANIZACIÓN DE EVENTOS

CSC Eventos	659258935
DPI Eventos	www.dpieventos.es
Tatira	www.tatira.com

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 Asturias	www.asturiasrestaurante.es
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
Peques mamis y más	www.pequesmamisymas.com
Precasol	www.precasol.com
Primera Edad	www.primeraedad.es
Que Llueva	www.quellueva.com
Quémono! Trajes de comunión y ceremonia	www.quemono.org
Regalos Izyedo	www.regalosizyedo.es
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-centrouauditivo.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
Clínica Loyola	www.clinicadentalloyola.com
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	www.centrodeterapiasintegrales.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-juevenil	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

EL LENGUAJE SECRETO DE LOS GEMELOS

El desarrollo del lenguaje en los niños gemelos es normalmente más lento que en los niños de partos únicos, si bien sus capacidades de comunicación en general son mayores desde su nacimiento. Su necesidad de comunicar se plasma muchas veces en lo que se ha venido a denominar el "lenguaje secreto" de los gemelos. Los padres deberemos ser los conductores de nuestros hijos para que ellos sean capaces de mantener ese lenguaje de gemelos, a la par que el lenguaje con el resto de su entorno.

AUTORA:

Patricia de Eusebio,
(GADEPSI, Gabinete de Psicología)

Los bebés al nacer están biológicamente preparados para adquirir el lenguaje a través de la interacción con su entorno y con los adultos que le rodean. A la par sabemos que existe una predisposición innata para aprender normas gramaticales, de ahí que los niños completen terminaciones verbales con la terminación lógica aunque no correcta (rompido, ponido, sabo…). La biología y la experiencia cooperan para desarrollar lo que nos diferencia de otros mamíferos y lo que nos proporciona el verdadero pensamiento humano.

El desarrollo del lenguaje en los niños gemelos es normalmente más lento que en los niños de partos únicos.

Desde la perspectiva biológica se entiende que el bajo peso, la prematuridad que suele acompañar a los gemelos, las enfermedades asociadas habituales y la inmadurez en el desarrollo cerebral son algunos de los motivos por los que los gemelos tardan en igualarse en lo que al lenguaje se refiere.

Igualmente, la perspectiva social, también explica esta diferencia. Uno de los motivos es el tiempo que se les dedica en la estimulación que se les ofrece, estadísticamente, es menor pues debe compartirlo con su hermano. Además se ha comprobado que la mayoría de la estimulación lingüística que reciben proviene de un igual, es decir, puesto que la mayor parte del tiempo lo pasan con su hermano, será de éste de quien escuche los primeros vocablos y fonemas.

Estos motivos provocan que los gemelos o los hermanos de partos múltiples en general tengan un desarrollo del lenguaje más lento, pero eso no significa que no se igualen y lleguen a los 6 años

a las mismas cotas de comprensión, desarrollo y pronunciación, simplemente la adquisición del lenguaje formal es menos rápida.

Sin embargo, los hermanos que han nacido en un parto múltiple tienen mayores capacidades de comunicación desde su nacimiento (entendiendo comunicación como necesidad de intercambio con otro y habilidad para ello).

Tal y como dice Vygotski, el ser humano es social desde su nacimiento. Todo niño al nacer se relaciona con sus padres, con su entorno. El grupo externo cumple el rol de sociedad, y así el niño va socializándose desde el principio.

En el caso de los gemelos, la sociedad está fuera y dentro. Los hermanos comparten con ellos mismos, y entre ellos, esa sociedad desde el interior del vientre, por lo que desde el principio de los principios, entienden que la relación con uno mismo incluye la relación con otro. De ahí que su habilidad para comunicar sea mayor y su necesidad de ello también lo sea.

Por esa necesidad, los gemelos suelen desarrollar un lenguaje gemelar, en ocasiones denominado "lenguaje secreto" (que no se crea con el objetivo de no ser entendidos, ni pretende ser exclusivo de ellos mismos evitando la comprensión de los demás, sino satisfacer esa necesidad).

Este lenguaje secreto incluye un lenguaje no verbal muy amplio, unas manifestaciones sensoriales y emocionales que dotan de mayor sentido a las palabras. Por eso es común escuchar a gemelos reírse sin hablarse o saber la necesidad del otro, sólo por ponerse en su lugar de una forma muy habitual y eficaz.

Los gemelos se demoran en el desarrollo del habla pero lo sustituyen por señales o gestos que tienen el mismo objetivo: comunicar. El lenguaje no verbal que desarrollan es suficiente para ellos.

Las palabras inventadas pasan a ser el siguiente escalón de esa interrelación entre ellos. Estas palabras surgen de los primeros fonemas compartidos y tienen un significado que va acompañado de un contexto y una emoción. Si este lenguaje entre ellos es complementario al lenguaje con el resto de los miembros de la familia, simplemente es una expresión más de lo cómplices que son.

Sin embargo, se convertirá en un problema cuando sustituye al lenguaje materno o cuando excluye al resto de los miembros de la familia. En esos casos, deberemos fomentar la separación entre ellos, pero no la separación física sino la individuación. Con esto nos referimos a ayudarles a que ambos tengan un espacio independiente del otro y comunicación con otras personas con gustos e interés distintos.

Esta adquisición del lenguaje determinará en gran medida el tipo de comunicación futura en los gemelos. Siempre habrá uno de ellos con mayor tendencia comunicacional, mientras el otro será más propenso a esa comunicación sensorial y aparentemente más introvertida. Como en el resto de los hermanos, uno de ellos será quien dirija la comunicación la mayor parte del tiempo, mientras que el otro se dejará llevar en la conversación.

Los padres deberemos ser los conductores de nuestros hijos para que ellos sean capaces de mantener ese lenguaje de gemelos, a la par que el lenguaje con el resto de su entorno.

Es una utopía pensar que los hermanos de partos múltiples no se influirán en todos los aspectos: comunicación, personalidad, aficiones… Aunque la influencia entre ellos es evidente, no debemos olvidar que es similar a todos los hermanos. Es esperable que los miembros de una familia tengan cosas en común y se influyan mutuamente.

Los gemelos se demoran en el desarrollo del habla pero lo sustituyen por señales o gestos que tienen el mismo objetivo: comunicar

LA OTORRINOLARINGOLOGÍA Y LOS TRASTORNOS DE OÍDO

En el presente artículo, un especialista nos revela los principales trastornos pediátricos del oído. Sin duda, una preocupación de muchos padres, a los que esperamos aclararles algunas dudas.

AUTOR:

José Montojo Woodeson,
Doctor Especialista en Otorrinolaringología

En el presente artículo se pretende mostrar una idea general de los trastornos que atiende la especialidad de la Otorrinolaringología (ORL), seguramente la de nombre más largo e impronunciable dentro del ámbito médico, y probablemente de resonancias más cómicas (la primera vez que me contaron que un paciente se había dirigido a un compañero como "el Doctor Rino" no lo creí, pero a mí ya me ha pasado varias veces).

Ya que la publicación está dirigida a los padres y madres y que el espacio es limitado, me centraré en los trastornos pediátricos más frecuentes del oído.

De qué se ocupa la ORL

Lo primero que conviene aclarar es que la ORL es una especialidad médico-quirúrgica; eso quiere decir que nosotros diagnosticamos y tratamos todo lo que abarca la especialidad, incluidas las intervenciones quirúrgicas.

Tratamos los problemas del oído, que incluyen las alteraciones de la audición y los vértigos (sensación de movimiento propio o del entorno, típicamente giratorio), ya que en el oído está la cóclea para oír y el aparato vestibular, que es el principal órgano del equilibrio (en esta tarea también participan la vista y la sensibilidad de nuestros músculos y articulaciones, que se procesan a su vez en el cerebelo y el cerebro).

También tratamos los problemas de la nariz y los senos paranasales. Estos últimos son unas cavidades rellenas de aire en el interior de los huesos de la cara y que comunican con la nariz, cuya utilidad aún no ha sido aclarada, como no sea que pueden librarnos de ir a trabajar si se infectan y producen sinusitis.

Los problemas de la faringe y de la laringe, incluidos los trastornos de la voz, así como de las glándulas salivares, también son competencia del ORL.

Como he comentado antes, el ORL atiende todos los trastornos de estas áreas, lo que incluye lógicamente el tratamiento quirúrgico de los tumores o las correcciones de carácter estético de los pabellones auriculares o la nariz, por ejemplo. Tenemos terrenos fronterizos con otras especialidades, y en muchos centros, los cirujanos maxilofaciales, plásticos o generales cubren algunas de estas áreas.

Enfermedades más frecuentes del oído en la edad pediátrica

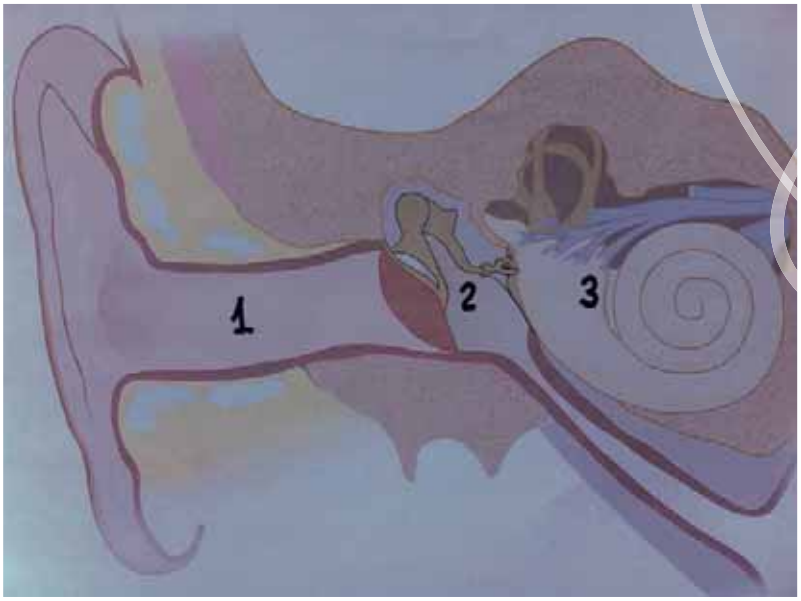
El tapón de cerumen

Es la causa más frecuente de pérdida auditiva en todos los grupos de edad y casi todos lo hemos padecido alguna vez. Contrariamente a lo que mucha gente cree, el acumulo de cera no produce pérdida auditiva progresiva, sino que mientras haya el más mínimo resquicio seguiremos oyendo normalmente, hasta que un día se tapa el oído, generalmente coincidiendo con la entrada de agua, y después puede destaparse y taparse varias veces, hasta que la oclusión ya se hace definitiva. Por eso suelen dar la cara en el verano, coincidiendo con la entrada de agua. El cerumen se elimina de forma natural al crecer la piel del conducto auditivo externo hacia afuera, como si fuera una cintra transportadora muy lenta, pero hay personas con especial tendencia a hacer tapones, y por desgracia no hay una manera eficaz de prevenirlo. Los sprays comercializados en general no los recomendamos porque pueden producir dermatitis y la humedad predispone a las otitis, aunque hay pacientes que nos cuentan que los usan y les funcionan. Tampoco se recomienda el uso de bastoncillos, ya que más que limpiar lo que hacen es empujar el cerumen hacia dentro, además del peligro de hacer daño a la piel del conducto de forma inadvertida; hemos visto incluso perforaciones timpánicas accidentales por el uso de bastoncillos. Lo mejor es seguir el viejo adagio: "no utilizar en el oído nada más fino que el codo", para lo cual nos puede servir una toalla o un pañuelo. Si se forma un tapón, lo mejor es que lo extraiga el médico. Si no hay antecedentes de enfermedad en el oído (sobre todo perforación timpánica), se puede extraer habitualmente con facilidad irrigando con agua; en la consulta de ORL también contamos con instrumentos al efecto para sacarlos con control microscópico, y cada método tiene sus indicaciones.

Las otitis agudas

Las otitis agudas se diferencian de las crónicas por el tiempo de evolución, no por la intensidad de los síntomas: las agudas duran menos de 3 semanas, y las crónicas más de 3 meses (para los curiosos, las que duran entre 3 semanas y 3 meses se llaman subagudas). Básicamente hay dos tipos de otitis agudas: la otitis externa, que afecta la piel del conducto auditivo externo, y la otitis media, que afecta el tímpano y el espacio que está detrás, el oído medio. Ambas suelen cursar con dolor intenso y frecuente supuración (que llamamos otorrea), pero las externas son típicas del verano por entrada de agua ("otitis de las piscinas"), y las medias son típicas del invierno, por entrada de microorganismos en el contexto de un resfriado. En general, las externas se tratan con gotas que combinan antibiótico y antiinflamatorio, y las medias con antibióticos orales. El antibiótico oral llega con dificultad a la piel del conducto auditivo externo a través de la sangre, y las gotas no llegan al oído medio (a menos que haya una perforación timpánica).

El acúmulo de cera en el oído, hasta la formación del tapón, no produce pérdida auditiva progresiva, sino que mientras haya el más mínimo resquicio seguiremos oyendo normalmente



Esquema del oído con sus tres partes: 1. Conducto auditivo externo, 2. Tímpano junto al oído medio que comunica con la trompa de Eustaquio, 3. Oído interno, con el aparato de la audición y del equilibrio.

La otitis serosa o secretoria

Aunque el nombre sea casi igual, la presentación y el curso de este proceso son muy diferentes. Son típicas de la infancia, y en ocasiones son un hallazgo casual en el curso de una consulta por otro motivo. Lo que ocurre básicamente es que se acumula líquido en el oído medio, que es el espacio que hay detrás del tímpano. Ese líquido puede ser de diversa consistencia según el tiempo de evolución, y con el tiempo se vuelve muy viscoso (los ingleses lo llaman "glue ear"). El origen del problema está en la trompa de Eustaquio, que comunica el oído medio con la zona situada detrás de la nariz y que permite el recambio del aire contenido en el oído medio (fig. 1). En los niños tiende a funcionar peor, por ser más horizontal y más corta que en el adulto. Aunque a veces se explica "que se han subido los mocos", lo cierto es que ese líquido se forma en el propio oído, no "sube" desde la nariz, aunque la mala respiración nasal favorece el proceso. Aunque se han empleado muchos tratamientos médicos (antibióticos, antihistamínicos, mucolíticos, lavados nasales, corticoides…), ninguno ha demostrado eficacia a largo plazo. Sí son eficaces los drenajes transtimpánicos, unos tubitos muy pequeños que se colocan en el tímpano, bajo anestesia general en el niño, pero que pueden dejar una perforación timpánica (en un 2-5% aproximadamente). La otitis serosa suele ser asintomática, por lo que no siempre se opera, aunque tiene unas indicaciones claras: cuando produce pérdida auditiva persistente (más de 3-6 meses) o cuando el tímpano está retraído (es decir, se introduce hacia el oído medio) por el peligro de producir cuadros más graves. En niños con problemas de desarrollo, la indicación de drenajes será más rápida.

Las otitis serosas son típicas de la infancia, y en ocasiones son un hallazgo casual en el curso de una consulta por otro motivo

Esperamos que estas líneas hayan aclarado alguna duda. Los problemas que cubre la ORL son muy frecuentes, especialmente en los niños, por tener espacios más pequeños que dificultan la eliminación de las secreciones. En próximas revistas intentaremos aclarar otras dudas sobre temas prevalentes como las sinusitis o las indicaciones de operaciones en amígdalas y vegetaciones.

Un cordial saludo de un padre de dos niños a otros padres y madres: ¡ánimo!

VIVA LA MATERNIDAD

A veces, a los sufridos padres, no nos queda más remedio que poner una sonrisa ante las "experiencias nuevas" que nos dan nuestros pequeños.

AUTORA:
Nuria García de Alba,
Socia de Amapamu

Sergio: Oye Adri, estaba yo pensando que, como mamá no tiene pensado darnos hermanitos, podíamos regalarle todas las experiencias posibles nosotros mismos. Por ejemplo, yo puedo tener terrores nocturnos mientras que tú puedes tener rabietas de dos horas llorando, ¿qué te parece?

Adrián: Me parece una idea genial. Yo podría dejar de comer sus ricas comidas y dedicarme solamente a dos o tres de ellas, y mientras tú, podrías vomitarlas.

Sergio: Chachi. Además yo lloraré por todo y me empeñaré en no decir una palabra, así tendrá que desarrollar su ingenio para entenderme y tú puedes pasarte el día diciendo "papá papá papá" sin parar hasta agotar su paciencia.

Adrián: ¡Jajaja! ¡Vale! ¿Se te ocurre alguna cosa más?

Sergio: Bueno, creo que después de estas tres semanas con mocos y sin dejarla dormir, será mejor darle un respiro y no añadir más cosas, total, nos quedan muchos años para darle experiencias nuevas.

Adrián: Está bien. Pues ya iré pensando cosas diferentes y si se me ocurre algo te lo cuento. Un besito "Ta".

Pasatiempos

SOPA DE LETRAS

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

Encuentra las siguientes palabras:

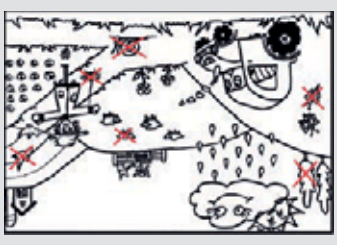
SOMBRILLA
PLAYA
ARENA
TOALLA
BAÑADOR
PELOTA
HAMACA
CONCHA
FLOTADOR

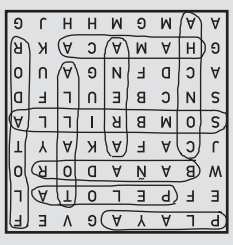
ENCUENTRA LAS 6 DIFERENCIAS

SUDOKU

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

Soluciones





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

AUTORA: Carmen Sotos

Recetas de cocina

Paté de berberechos

INGREDIENTES:

- 1 lata de berberechos
- 1 tarrina de queso de untar (tipo Philadelphia)
- Patatas fritas de bolsa

PREPARACIÓN:

1. Poner en un cuenco los berberechos con su líquido y romperlos y aplastarlos con un tenedor.
2. Ir añadiendo poco a poco el queso de untar, mezclando bien. Guardar en el frigorífico.
3. Se toma mojando la patata frita en el paté.

TRUCOS:

Está mejor de un día para otro.
Si vas con prisas se puede batir con batidora (aunque es mejor la textura rompiendo con el tenedor).

Solomillo Strogonoff

INGREDIENTES:

- 1 solomillo de cerdo
- 200 gr. de champiñones
- 200 gr. de nata líquida
- 1 cebolla
- Aceite de oliva
- 25 ml de coñac (opcional)
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Limpiar el solomillo de grasas y telillas. Cortarlo en rodajas o en tiras, y salpimentarlo. Calentar en una sartén amplia 3 cucharadas de aceite y dorar la carne a fuego fuerte. Apartarlas de la sartén cuando estén hechas.
2. Picar finamente la cebolla y pocharla a fuego lento en el aceite de haber dorado el solomillo.
3. Mientras se pocha la cebolla, limpiar los champiñones y laminarlos. Cuando la cebolla esté transparente, añadirlos a la sartén. Rehogar unos minutos. Añadir el coñac si se desea y dejar que reduzca.
4. Añadir la nata líquida y remover ligando la salsa, evitando que hierva para que no quede el aspecto cortado. Añadir la carne y dejar que cueza todo junto 3 minutos sin que llegue a hervir.

TRUCOS:

Se puede sustituir el solomillo por pechuga de pollo.
Acompañar de arroz blanco espolvoreado de perejil muy picado.

Polos de chocolate

INGREDIENTES:

- 360 ml de leche
- 200 ml. de nata para montar
- 100 ml. de leche ideal
- 50 gr. de cacao en polvo (valor)
- 120 gr. de azúcar
- 2 cucharaditas y media de maicena
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 vaina de vainilla, o unas gotitas de esencia (opcional)

PREPARACIÓN:

1. En un vaso, poner un poquito de la leche (unos 60 gr.) con la maicena, y remover bien hasta que quede bien disuelta.
2. En un cazo, mezclar bien el resto de los ingredientes.
3. Añadir al cazo el vasito de la maicena disuelta en leche y mezclar.
4. Calentar a fuego medio sin parar de remover, hasta que empiece a hervir, y la mezcla haya espesado un poco. Dejar enfriar.
5. Cuando esté a temperatura ambiente, poner en moldes y dejar en el congelador al menos 5 horas. (Salen 8 polos grandes)

TRUCOS:

Los moldes usados para la foto son de Silikomart, se desmoldan genial y cogen muy bien la forma.
(Visto en Food and Cook by Trotamundos)

Clafoutis de cerezas

INGREDIENTES:

- 250 gr. de cerezas
- 2 huevos grandes
- 100 ml. de leche
- 70 gr. de azúcar
- 50 gr. de harina
- Azúcar glass

PREPARACIÓN:

1. Deshuesar las cerezas.
2. Batir los huevos y añadir la leche, el azúcar y la harina.
3. Engrasar con mantequilla un molde de tarta (de unos 20 cm), poner la mezcla que hemos batido, y se añaden las cerezas repartiendo por toda la tarta.
4. Poner en el horno, previamente calentado a 180º, con calor arriba y abajo, durante media hora aproximadamente. Debe quedar una crema cuajada.
5. Al sacar del horno, espolvorear con azúcar glass. Se puede degustar templado o frío.

TRUCOS:

La receta original es con las cerezas sin deshuesar, porque el hueso transmite su aroma, pero para los niños es mejor deshuesarlas.
Para deshuesarlas y que quede la cereza entera podemos utilizar una pajita y empujar por el piquito de abajo de la cereza.
Se puede preparar con diferentes frutas: melocotón, fresas, albaricoque…

AUTORA: Lola López

CLÍNICA BAVIERA
INSTITUTO OFTALMOLÓGICO EUROPEO

OFERTA EXCLUSIVA
PARA SOCIOS
Y FAMILIARES DIRECTOS DE amapamu

SÓLO DE JULIO A SEPTIEMBRE

"Sin gafas la vida se ve de otra manera"
Inmaculada Nieto

¡DESPÍDETE AHORA DE GAFAS Y LENTILLAS!

Promoción
CIRUGÍA REFRACTIVA LÁSER
amapamu

905€/ojo
Incluidas revisiones hasta alta médica.

Consulta médica preoperatoria
35€

Promoción válidas hasta 30/09/13. No acumulable a otras ofertas.

Tarifa General: 995€/ojo. Excepto Lasik/Lasek Z-100. Tarifas válidas por el tratamiento de ambos ojos.

ACREDITACIÓN DE SOCIO

[CIRUGÍA REFRACTIVA LÁSER] [VISTA CANSADA] [CATARATAS]

IMPRESCINDIBLE PRESENTAR
en la 1ª visita a Clínica Baviera.

Resto de consultas y servicios 10% dto.
Excepto anillos y lentes intraoculares.

LÍDER EN ESPAÑA EN OFTALMOLOGÍA AVANZADA

ACoruña/Aranda/Albacete/Alicante/Asturias/Baleares/Barcelona/Bizkaia/Burgos/Castellón/CiudadReal/Córdoba/Gipuzkoa/Girona/Huelva
Huesca/LaRioja/Lugo/Madrid/Málaga/Murcia/Navarra/Palencia/Pontevedra/Sevilla/Tarragona/Toledo/Valencia/Valladolid/Zaragoza

CLUB CB PREMIER
UN CLUB LLENO DE PRIVILEGIOS

PIDE TU 1ª CONSULTA MÉDICA **902 130 100 / clinicabaviera.com**