múltiples

amapamu

Revista trimestral de la Asociación Madrileña de Partos Múltiples - Número 42

Comienza un nuevo año cargado de retos para AMAPAMU

Elegir escuela infantil

La autoridad positiva: en búsqueda del equilibrio a la hora de educar

La mediación: la mejor opción en la resolución de conflictos

INVIERNO 2014

sumario

3 Editorial

4 Asociación
Noticias Asociación

10 Entrevista
Marisa Rodríguez, Delegada para Getafe

12 Bebés
Elegir escuela infantil

16 Peques
La autoridad positiva: en búsqueda del equilibrio a la hora de educar

20 Papás
La mediación: la mejor opción en la resolución de conflictos

22 Pasatiempos

23 Recetas de cocina

Casa de las Asociaciones. C/ Cácerers, 18.
Despacho 104. 28100 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: 2.900 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

Y 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!

Además… **SÉ LA IMAGEN DE AMAPAMU**

Envíanos tu foto y sé la imagen de Amapamu.

Todavía estás a tiempo de enviarnos tu foto, debe reflejar la dificultad que supone criar más de un niño a la vez.

¡Quién mejor que nosotros para ilustrarlo!

Lucila Menéndez,
Presidenta de AMAPAMU

Editorial

Queridos socios,

Damos la bienvenida a un nuevo año y dejamos atrás otro que no ha sido probablemente el mejor para muchos de nosotros. Amapamu ha superado con éxito la prueba, a pesar de que ello nos ha supuesto dejar en el camino a parte de la antigua Junta Directiva, que decidió abandonar apenas unos meses después de la Asamblea General de Socios.

A partir de ese punto de inflexión, allá por el mes de mayo y gracias al apoyo incondicional de unos pocos, muy lejos de decaer en nuestro entusiasmo, decidimos emprender nuevos proyectos y embarcarnos en iniciativas como la Campaña de Libros de Texto que fue todo un éxito. Un puñado de voluntarios asumieron con la alegría y el optimismo que deben de acompañar siempre a cualquier labor de voluntariado, todo este trabajo adicional que tanto ha ayudado a muchas familias.

Amapamu es una asociación ejemplar en cuanto a su crecimiento y gestión por muchos motivos pero, fundamentalmente, porque se basa en el trabajo totalmente desinteresado de un equipo de voluntarios que ponen a su disposición todo su cariño, pero también, la mayor profesionalidad y compromiso para conseguir que todo salga bien.

Cerramos por tanto un año exitoso para Amamapu, con una Junta Directiva renovada y consolidada, con unos equipos de trabajo eficientes, comprometidos con sus tareas e innovando y mejorando los procesos. Podemos decir que hemos salido reforzados al superar una adversidad que se nos presentó en el camino y que lejos de minar la estructura de la asociación, la ha fortalecido.

En este año hemos conseguido realizar muchísimas actividades de Ocio y Cultura y Promoción de la Salud, así como retomar Multisenderos, tras unos meses de inactividad. También se han mejorado los procesos para la inscripción a actividades, así como regularizar la situación fiscal de la Asociación. Todo esto nos permite afrontar el futuro con la tranquilidad de contar con unas finanzas saneadas, gracias a una gestión eficiente, trasparente y modesta de nuestros recursos y que nos van a ayudar a seguir creciendo con seguridad.

Comienza el 2014, un año clave para Amapamu, en el que se van a cumplir 15 años desde su fundación y en el que tenemos previstos grandes eventos para celebrar, como se merece, el que seamos la Asociación de Múltiples por excelencia y referente a nivel nacional.

Para concluir, desearos lo mejor para el año que ahora comienza y animaros a todos a participar en este proyecto que nos une y que se llama Amapamu. La próxima Asamblea General de Socios está prevista para el día 8 de marzo y esperamos contar con vosotros.

Recordad que Amapamu somos todos y que te necesitamos para continuar

Un abrazo,

Lucila

ADIÓS A UN 2013 CARGADO DE ACTIVIDADES

En esta primera revista del año, aprovechamos para hacer un rápido recopilatorio de las actividades más destacadas del año. Una vez más, superamos expectativas. Y todo ello es posible gracias a nuestros voluntarios, que desinteresadamente ceden parte de su tiempo por el bien de todos los asociados. Sirva este reportaje de merecido homenaje y agradecimiento a todos ellos.

2013 ha sido el año en que AMAPAMU superaba el socio 4.000. Este año se han dado de alta 562 socios nuevos.

Los voluntarios no han parado.

- Se han gestionado 4.489 pedidos de leche y se han servido 14.200 cajas.
- Y este año, además, se ha puesto en marcha la compra de libros conjunta. Se sirvieron cerca de 5.300 libros, un total de 406 familias se beneficiaron de un importante descuento para que la vuelta al cole fuera más llevadera.
- En Ocio y Cultura, nuestros niños han disfrutado de cuentacuentos, teatros… Destacar tres grandes eventos con asistencia de más de 400 personas en cada uno de ellos, El Cascanueces, en febrero, Historias de Brujansburg, en mayo, y Un arcoíris de cuentos, ya en enero de este año. Pero también Teatruras, Amelie, Historias con Candela, La Gallina Submarina… y en los últimos meses, desde la vuelta del verano, la visita a la granja de Avestruces "El Quijote", a la Biblioteca Nacional, y al Museo y Parque de bomberos nº 8 de Madrid.
- El Grupo de Promoción de la Salud ha seguido realizando talleres de distintas temáticas, desde Fisioterapia respiratoria a Cómo abordar la separación, Osteopatía Pediátrica y Obstétrica, Diástasis abdominal y suelo pélvico… y la ya tradicional Escuela de Padres, que sigue con sus charlas.
- Especial ilusión nos hizo la vuelta de Multisenderos, con varias salidas a lo largo del año, a Las Lagunillas, Los Asientos de Valsaín….
- Los mercadillos siguen siendo de las actividades con más éxito entre los socios.
- Se han seguido celebrando las jornadas de bienvenida, muy valoradas por los socios nuevos. También se ha asistido con stand propio a la Feria del Bebé.
- Los concursos han seguido premiando a nuestros pequeños más creativos. Se han hecho concursos de todo tipo, desde mosaicos y relatos al Talent Show con el que nos deleitaron nuestros múltiples en la Fiesta de Navidad.
- Amapamu es también solidario. Este año destacar las donaciones al Banco de Alimentos, gracias en parte a la donación que nos hizo Laboratorios Milte de la que también se beneficiaron más de 200 familias socias.

¡NECESITAMOS TUS PROPUESTAS!

¿Qué actividades te gustaría realizar con tus niños?

Con tu colaboración lograremos hacer muchas más cosas.

Envíanos un correo a ocioycultura@amapamu.org

- Y no queremos dejar sin mencionar el trabajo de nuestros compañeros del grupo de Tecnología, que han seguido mejorando la web y las aplicaciones informáticas que nos permiten ser más eficaces en la inscripción a actividades, etc. El Grupo de Comunicación, que siguen trabajando porque Amapamu se conozca en los medios y por mejorar la comunicación interna. Relaciones Institucionales, con importantes retos para conseguir mejoras para nuestro colectivo. Y tantos y tantos voluntarios que con su día a día hacen que Amapamu funcione.
- Por supuesto, como no, el broche perfecto para el cierre del año fue, una vez más, la Fiesta de Navidad, nuestro evento más multitudinario. Casi 2.000 personas disfrutaron de las múltiples actividades organizadas por nuestros voluntarios.

2014 ya está aquí, y viene cargado de retos. Seguir ofreciendo a los socios actividades de calidad, donde todos podamos reunirnos. Gestionar descuentos, alcanzar acuerdos con empresas que nos beneficien a todos y –ojalá– ser capaces de hacer llegar nuestra voz a las instituciones en aras de mejoras para nuestro colectivo.

Para ello, te necesitamos. Necesitamos que nos hagas llegar tus ideas. Y que participes, en la medida de tus posibilidades, en la organización y puesta en marcha de actividades, haciéndote voluntario. Escríbenos a voluntarios@amapamu.org. Juntos, seremos mejores.

¡Y NO OLVIDES ESTAR ATENTO AL BOLETÍN Y A LA WEB PARA INFORMARTE DE LAS PRÓXIMAS ACTIVIDADES!

MULTIDESCUENTOS

Recordar que tenemos múltiples acuerdos con empresas de casi todos los sectores, que nos hacen descuentos como socios de Amapamu, desde alimentación a papelerías, fotografía, organización de eventos, comercio online…

Consulta la web www.amapamu.org y descubre los descuentos que están más cerca de tu casa y todo lo que puedes recibir a domicilio que te ayude a ahorrar.

Eva Porqueras, Voluntaria del Año

Todos los años Alcobendas celebra la Gala del Voluntariado. En 2013, los voluntarios elegimos a Eva Porqueras como Voluntaria del Año, en reconocimiento a su extraordinaria labor en la Asociación. Este es el texto que se leyó en la Gala:

"Eva Porqueras es una madre trabajadora de tres hijos que se unió al equipo directivo de AMAPAMU cuando sus gemelas apenas tenían unos meses. Desde el principio Eva destacó por su profesionalidad y sus habilidades analíticas, organizativas y técnicas. Enseguida asumió la responsabilidad de Tesorera de AMAPAMU, posición que ha desempeñado muy brillantemente durante los últimos 3 años, modernizando muchas de las herramientas de gestión de la Asociación para asegurar un correcto control financiero de la misma. Sin embargo, Eva ha sido mucho más que Tesorera, su extraordinario compromiso con la Asociación y su increíble capacidad de trabajo la han convertido en el motor de muchas de las actividades que AMAPAMU ha llevado a cabo en los últimos tiempos. Pero es por su generosidad, trabajando muchas veces desde la sombra y sin buscar ningún reconocimiento personal, por su enorme implicación y por toda la energía que ha puesto para que AMAPAMU pueda ayudar cada día mejor a las familias de múltiples, por lo que Eva Porqueras se merece este reconocimiento como Voluntaria del Año".

LA FIESTA DE NAVIDAD VUELVE A REUNIR A CASI 2.000 SOCIOS, EN UN DÍA COMPLETO DE DIVERSIÓN

La Fiesta fue una vez más en el Instituto de la Paloma, en Madrid. 400 familias disfrutaron de un día inolvidable donde no faltaron actuaciones musicales y, como no, la visita de los pajes reales, ¡este año en camellos zancudos!

Este año, había novedades: la fiesta comenzaba a las 12.30 h e incluía una estupenda paellada, que pudimos degustar en familia incluso en el exterior, aprovechando los rayos de sol.

Las actividades se organizaron como siempre por grupos de edad. De 0 a 18 meses, Taller de los sentidos, Espectáculo "Tic Tac", juegos y canciones navideñas. De 18 a 36 meses, Taller de tarjetas y adornos navideños y Espectáculo "Besos de Papel", además de canciones. De 3 a 7 años, "El Gran Juego de la Oca". A partir de 8 años, la gymkana "Puzzle de Navidad".

Además, el espectáculo "Mi primera Navidad" y para finalizar el Teatro Concierto Rock por el Grupo Comics.

Como punto negativo destacar solamente que aunque se contrataron más de 1.000 raciones de comida para el total de asistentes apuntados, sobró más de un 10% por la no asistencia de 119 personas, con el consiguiente coste para la Asociación.

Nuestros pequeños músicos y bailarines en el Primer concurso de Talent Show

Qué rica la paella cuando se come con tantos amigos múltiples

Lo pasamos en grande con las actuaciones musicales

Agradecemos a las empresas que han colaborado este año en la Fiesta de Navidad 2013.

Casbega (Coca cola) - Mi Bebe y yo - Baby gallery - El reino de Bután - AXA - Jesús G Reyes, Fotógrafo - Perfect Visión - Producciones 4U - Aprender T - Flowshiatsu.

Este final de año se han hecho tres concursos con temática navideña, de Christmas, Belenes y Árboles de Navidad. Además, en la Fiesta de Navidad hicimos el primer Talent Show de Amapamu.

Publicamos aquí nombres de ganadores y fotos de los trabajos, y os animamos a participar en próximas convocatorias.

CHRISTMAS

CATEGORÍA A

Mª Soledad Coll Hernández, 2008

CATEGORÍA B

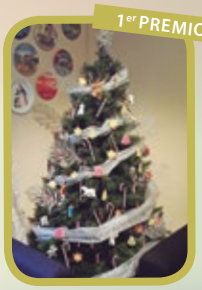
Myriam Serrano Rodríguez, 2005

CATEGORÍA C

Almudena Polo del Pozo, 2002

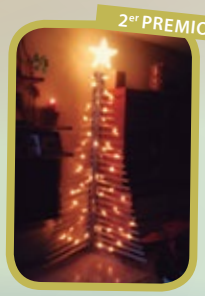
ÁRBOLES NAVIDEÑOS

1er PREMIO



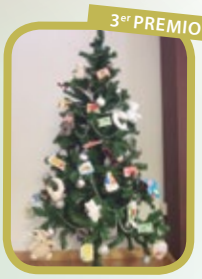
Árbol comestible
Shery, Nicole y Leonel Hernández Lanti

2er PREMIO



Escalera a la Estrella
Juanma Aparicio García

3er PREMIO



Navidades al cuadrado
Nuria y Hugo Viñado Torres

BELENES

1er PREMIO

Belén de Azúcar fondant
Pablo y Mario Sánchez Baz

2er PREMIO

Belén artesanal
Irene y Fernando Jiménez Alba

3er PREMIO

Dulce Belén de Navidad
Ana Pérez (iaia).
Rediseño y Desmontaje:
Héctor, Sergio y Rubén Company Miguel

TALENT SHOW

En la foto: la entrega de regalos.

Primer premio **BAILE**
Andrés (7 años), Noemí y Rebeca Rollán Plaza (2 años)

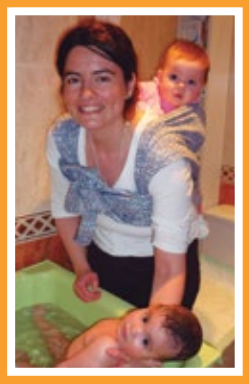
Se asignó un empate entre los siguientes participantes:

MÚSICA
Antonio Ladrón de Guevara (acordeón), 8 años
Mercedes Ladrón de Guevara (viola), 8 años
Rodrigo Gaya (piano), 8 años

Agradecemos a Silvia de Castro, fotógrafa, la donación de tarjetas regalo para los ganadores de los Concursos de Árboles y Belenes

Si Amapamu no sería posible sin los voluntarios, en estas páginas vemos las imágenes de lo que es verdaderamente Amapamu: las sonrisas de nuestros hijos, que tuvieron la enorme suerte de nacer con uno o varios hermanitos con los que jugar, reir, compartir…

Hemos de decir que recibimos estas fotos tras el llamamiento que hicimos para la campaña de Relaciones Institucionales que, por falta de tiempo, no ha podido ultimarse. Queremos pedir disculpas desde aquí porque estas fotos tendrían que haber aparecido en revistas anteriores, como parte de esta campaña. Las utilizaremos en esta y próximas revistas para que todos los papás puedan guardarlas de recuerdo. Y por supuesto, os animamos a seguir enviándonos fotos para la revista y futuras campañas a **revistamultiples@amapamu.org**



MARISA RODRÍGUEZ,
Delegada para Getafe

EN ESTE NÚMERO OS PRESENTAMOS A MARISA RODRÍGUEZ QUE JUNTO CON SUS HIJOS DANIEL Y ALBA DE CASI CUATRO AÑOS Y SU MARIDO, JOSÉ, DISFRUTA SIEMPRE QUE PUEDEN DE LAS ACTIVIDADES DE LA ASOCIACIÓN DE PARTOS MÚLTIPLES DE MADRID. DESDE OCTUBRE DEL 2010 ES DELEGADA PARA GETAFE CON EL FIN DE PROMOVER Y PROCURAR ACTIVIDADES PARA SOCIOS EN LA ZONA SUR. ADEMÁS HA SIDO LA VOCAL DE GRANDES EVENTOS DESDE DONDE HA ORQUESTADO LA PUESTA EN MARCHA CON TODO ÉXITO DE LAS DOS ÚLTIMAS FIESTAS DE NAVIDAD ENTRE OTRAS ACTIVIDADES.

AUTORA: Cristina Barragán

¿Cómo conociste AMAPAMU?

Mi aventura comenzó en 2009 cuando me enteré que estaba embarazada. Mi marido José y yo comenzamos un Máster en Partos Múltiples, leímos muchos libros de embarazos gemelares (creo que todos los del mercado) y preguntábamos a todas las familias que veíamos por la calle. Muchas de ellas me recomendaban la Asociación, sobre todo por el ahorro de la compra conjunta de leche, pero lo mejor ha venido después... me encanta formar parte de esta gran familia.

¿Cuándo y por qué empezaste a colaborar de manera voluntaria?

Con la baja maternal comencé a dar grandes paseos por mi municipio y a conocer a muchas familias múltiples. Todas coincidíamos en que en ninguna ocasión había actividades cerca de nosotros así que decidí ponerme en contacto con Belén Beorlegui, entonces Presidenta de Amapamu, para proponer a la junta ser Delegada de mi municipio y así poder disponer de espacios y poder organizar actividades más cerca a la zona sur. Les gustó la idea y desde octubre de 2010 estoy realizando esta labor. Mi primera colaboración fue en la fiesta de Navidad de ese mismo año donde yo ayudé en la recepción de invitados y mi marido hizo de paje real. Fue muy gratificante para los dos pero creo que sobre todo para él, que está deseando que los niños sean mayores para volver a ser paje.

Y en la actualidad, ¿en qué consiste tu actividad dentro de la Asociación?

En la actualidad continúo siendo la Delegada Municipal de Getafe, me dedico a buscar espacios para realizar las actividades, empresas colaboradoras, subvenciones y procurando la presencia de AMAPAMU en mi ayuntamiento. Hasta enero de este año he sido la Vocal de Grandes Eventos pero por motivos personales y familia-

res he tenido que dejar este cargo con una gran pena ya que es muy enriquecedor.

Vocal de grandes eventos… ¿En qué consiste esta labor exactamente dentro de la Asociación? Cuéntanos un poco…

Bueno, me he encargado junto con Eva Porqueras y Lucila Menéndez de la organización de las dos últimas fiestas de Navidad, probablemente la actividad que más participación de socios conlleva. Aunque es un trabajo muy estresante, realmente es muy gratificante. Ver la cara de los niños y la ilusión de los papás es una gran compensación.

A la hora de ponerse con ello, dimensionar este evento resulta un poco complicado, no sólo por la organización, sino por la previsión que supone, la gestión de voluntarios, la recepción de familiares, contratación de actividades externas, la localización donde se realizará, etc. Por suerte hemos encontrado un espacio muy amplio, muy bien comunicado y con muchas posibilidades, como ha sido el I.E.S. La Paloma, que aparte del espacio exterior y las posibilidades que ofrece, la división que proporcionan los pabellones nos permite establecer diferentes "ambientes" en los que disfrutar dependiendo de las edades y las exigencias/características que éstas demandan.

Y en general, ¿qué tal la fiesta de este año? ¿Habéis hecho balance?

A la fiesta del pasado año acudieron unas 500 familias. A esta última del 2013 se apuntaron 460 familias aproximadamente aunque faltaron muchas que no avisaron… Aprovecho para pedir encarecidamente a los socios que avisen cuando, por cualquier circunstancia, no pueden asistir a las actividades a las que se apuntan. Es muy importante, no sólo por la logística sino también por la gente que se queda fuera y que ya no tendrá opción a entrar.

Para esta fiesta teníamos un presupuesto de unos 25.000 € y hemos tenido un gasto de aproximadamente 20.000 €. Contábamos con un total de 65 voluntarios y algunos más que solicitamos en el último momento y enseguida respondieron a la llamada. Gracias a todos los voluntarios, este tipo de actividades es posible.

¿Y aparte de la fiesta de Navidad has colaborado con otras actividades?

Sí, he organizado dos mercadillos y una carrera para lograr fondos en favor de Lucía, una niña melliza de Alcalá de Henares que necesita un tratamiento médico muy costoso que sólo puede administrársele en EEUU. Además colaboro en la Feria del bebé, con Promoción de la salud,... vamos que como te dejes, en AMAPAMU haces de todo, jejejeje…

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

Sacamos tiempo quitando horas de sueño, de trabajo, de comidas, llevando a los niños al parque de bolas..., es cuestión de organización aunque yo personalmente siempre llego por los pelos... enredando a nuestras parejas para que también colaboren y sobre todo gracias a que en la juntas tenemos a Ana que quiere y cuida a nuestros pequeños. Sobre todo le vas buscando huecos porque te engancha.

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

Efectivamente, siempre te queda la cosa de que se podía hacer mejor… En esta última etapa no he tenido el tiempo que realmente creo necesario para poder preparar la fiesta de Navidad. De hecho, he tomado recientemente la decisión de dejar este cargo confiando en que seguro que pronto aparecerá algún voluntario con ganas e ilusión que pueda ocupar este puesto. Es muy importante saber hasta donde puedes llegar y es mejor retirarse a tiempo que fastidiar a un montón de familias que no tienen la culpa. Sin embargo, sigo como Delegada de mi municipio y continuaré colaborando en todo lo que sea necesario siempre que pueda.

¿Qué dirías a los socios para que se animaran a participar en las labores de Amapamu como voluntarios?

Creo que es muy importante destacar la importancia de los voluntarios para la asociación. Yo estoy muy agradecida a todos ellos ya que nuestra asociación funciona gracias a ellos.

¿Con qué te quedas de todo esto?

Pues me quedo sobre todo con que con tantas horas de colaboración entre voluntarios al final salen grandes amistades y conoces a gente realmente maravillosa. Mis hijos siempre están deseando ir a las actividades para ver a sus amigos los "multis". Disfrutamos mucho de Multisenderos y de los teatros que organiza AMAPAMU y espero poder disfrutar de la próxima fiesta de Navidad.

ELEGIR ESCUELA INFANTIL

En breve se abrirán los plazos de matriculación para el próximo "curso escolar" en escuelas infantiles, y el cómo elegir el mejor centro se convierte en una preocupación para muchos padres que optan por esta solución para el cuidado de sus hijos.

AUTORA:

Amalia González

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

Para todos los padres, decidirse por una escuela infantil es un proceso muy difícil en tanto en cuanto la elección genera miedo e inseguridad por derivar el cuidado de los hijos a personas ajenas al entorno familiar. Por ello es de especial importancia dedicar un tiempo a la búsqueda de escuela.

Las indicaciones que establecen los pediatras recomiendan que para que se dé una mejor adaptación del niño, la mejor edad para su incorporación al centro es justo antes de los ocho meses. En caso de que esta edad se considere demasiado temprana, la mejor será a partir de los 18 meses, puesto que el niño ya ha adquirido autonomía suficiente y control sobre lo que le rodea.

Suele ser la incorporación al trabajo de la madre la que implica tomar la decisión de llevar a los niños a escuelas infantiles, suponiendo en la mayoría de los casos un momento delicado que en muchas ocasiones se vive con angustia y mucha tristeza.

La separación física genera preocupaciones en cuanto a quién lo va a cuidar y cómo, si recibirá la atención que necesita, o si las condiciones del centro son lo suficientemente adecuadas para

satisfacer las necesidades del niño y cumplir las expectativas de los padres. Sin señalar la carga económica que supone llevar a los más pequeños a estos centros, principalmente si son de carácter privado, gasto que se duplica o triplica en el caso de los gemelos y trillizos. Por lo que es de especial relevancia la visita de todos los centros posibles para valorar cuál se considera más adecuado, debiendo tomar la decisión sin prisas y de una forma meditada.

La visita al centro

A la hora de elegir una escuela infantil es muy importante:

- Haber realizado la visita con anterioridad a algunas de ellas, para poder comprobar el método de trabajo en unas y en otras.

- Visitar la escuela cuando está en plena actividad, ya que solo así se podrán observar determinados detalles que no serían posibles si estuviera vacía. Muchas veces a la hora de concertar una cita algunas direcciones la emplazan al finalizar la jornada, argumentando que la visita se podrá realizar de forma más tranquila y sosegada. Esto no es conveniente, puesto que es importante poder observar la dinámica que se sigue con los pequeños, la interacción que se establece con ellos, y ver si los pequeños están en general contentos y limpios.

- Prestar atención a la limpieza del centro y medidas de protección de las que disponen (altura de los enchufes y protectores para los mismos, protectores para no lastimarse los dedos en las puertas, altura de las manillas, pavimento antideslizante e ignífugo, calidad de los juguetes, ventilación y climatización, calidad y estado del mobiliario, puertas exteriores de seguridad, medidas de protección para las piscinas, sistema de alarmas, las ventanas han de estar situadas fuera del alcance de los niños con cristales irrompibles, escaleras con pasamanos a la altura de los más pequeños, productos nocivos guardados en lugares no accesibles para los niños, mobiliario adaptado con cantos redondos...).

- Comprobar la existencia de diferentes espacios habilitados para diferentes actividades, debiendo disponer de salas para el juego, salas diferenciadas para la comida y de salas habilitadas para el descanso.

- Comprobar el nivel de higiene del que goza la escuela, por ejemplo visitando los baños, puesto que son uno de los espacios más utilizados por los niños, en tanto en cuanto los usan en innumerables ocasiones. Por ello se debería disponer entre otras cosas de toallas individuales y de sistemas de desinfección adecuados a fin de evitar enfermedades. Es importante que la zona de aseo del equipo de profesionales esté diferenciada de la de los niños.

- Compartir opiniones con otros padres que llevan o han llevado a sus hijos a alguna escuela infantil, ya que cada uno tiene sus vivencias personales y sus opiniones acerca de lo que consideran más positivo y lo que no les satisface en absoluto.

Con independencia de lo que cada uno considere, es cierto que los padres deben estar total y absolutamente convencidos con la elección, ya que les hará sentirse más seguros y tranquilos, generando sensaciones que sin darse cuenta transmitirán en forma de energía positiva o no, a los hijos.

Es de especial relevancia la visita de todos los centros posibles para valorar cuál se considera más adecuado, debiendo tomar la decisión sin prisas y de una forma meditada.

Recomendaciones para elegir una escuela infantil

- Comprobar que la escuela infantil cumpla la normativa correspondiente en función de la comunidad autónoma que corresponda.

- Realizar las gestiones oportunas sin prisas y sin agobios.

- Se ha de intentar en la medida de lo posible que el centro esté próximo al domicilio de los padres o de algún miembro de la familia, o del centro de trabajo de los progenitores. Esto facilitará la recogida del niño si surge alguna incidencia y el que sus compañeros de aula sean vecinos o amigos del barrio, de tal forma el niño siga manteniendo contacto con el medio social en el que vive.

- El centro ha de disponer de un horario flexible para compatibilizar las jornadas laborales de los padres.

- En el caso de gemelos, si para los padres es importante que estén juntos o separados, debemos consultar en el centro si tienen una política establecida en relación a este tema para después no llevarnos sorpresas.

- Se ha de prestar especial atención al ratio de profesionales que trabajan en el centro, debiendo acogerse a lo establecido en la normativa vigente. Las escuelas infantiles no deben limitarse a la vigilancia de los niños, sino que deben estar dotadas de un equipo profesional lo suficientemente competente como para garantizar el óptimo desarrollo de los más pequeños.

- En caso de que acudan niños con necesidades educativas especiales, el centro ha de disponer de la dotación correspondiente, contando con recursos humanos y material de apoyo que permita el trabajo y la integración de los mismos.

- Se ha de tener en cuenta la relación que se establezca entre el niño y el personal, debiendo ser cariñosa y agradable, al mismo tiempo que firme. En esta etapa es de especial importancia que se establezca una atención personalizada cargada de abrazos y de dulzura, prestando especial atención a la forma de hablarles y a las expresiones que se utilizan.

- Se ha de solicitar el proyecto educativo, y comprobar que su objetivo se centre en el aprendizaje a través del juego, con actividades de estimulación, que pueden ser complementadas con otras actividades como inglés o música.

- Es importante establecer entrevistas personales con los educadores con la finalidad de ver la línea de trabajo que se está siguiendo con el niño, y si se están cumpliendo los objetivos señalados, debiendo reflejarse en informes periódicos que ha de emitir la escuela.

En el caso de gemelos, si para los padres es importante que estén juntos o separados, debemos consultar en el centro si tienen una política establecida en relación a este tema

- El centro debe proporcionar toda la información acerca de las tarifas y los servicios que se incluyen (si se incluyen los desayunos y las meriendas, si en el centro existe la posibilidad de asumir productos determinados, por ejemplo la leche sin lactosa, productos para el aseo del niño, coste por ampliación de jornada, uniformes, matrículas o reserva de plaza).

- Hay que informarse si los menús se elaboran en el centro y la persona que los establece a fin de que se siga una dieta equilibrada y completa, la materia prima que utilizan,

o si trabajan a través de catering, debiendo facilitar además la hoja de menú diario del niño. Es importante igualmente conocer a la persona encargada de la cocina y visitar las instalaciones.

- En cuanto a la iluminación, es importante que todas las aulas tengan luz natural.

- De igual relevancia que la comida es el momento crucial de la siesta, tan necesario e importante en estas edades. Para ello hay que informarse del tiempo que dedican al descanso y del tipo de hamacas, mantas, sábanas que utilizan. También se debe conocer si se organiza por grupos o de forma general y del personal responsable de la vigilancia en este tiempo.

- Es importante comprobar que el material del que va a disponer el niño se encuentra en perfecto estado y se adapta a sus necesidades en función de su proceso evolutivo, además de comprobar que es sencillo y de fácil manejo.

- La escuela infantil ha de ubicarse en un local habilitado exclusivamente a tal fin, con entrada directa desde el exterior, disponiendo de las correctas condiciones arquitectónicas de cara a los alumnos con problemas físicos.

- Las unidades han de estar provistas del material adecuado en función de la actividad que en ella se vaya a desarrollar (la zona de descanso ha de estar adaptada con cunas y material de cama, mientras que la zona de manualidades ha de estar provista del material necesario como pinturas de dedos, agua, acuarelas, cartulinas de colores…).

- En la zona de patio, el suelo ha de ser suave y seguro, evitando pavimentos de piedra rugosa o arenosa que faciliten las heridas y las infecciones.

- Hay que saber que los niños están agrupados por edades o niveles a fin de que el centro informe a cuál pertenecerá el niño, en función de sus características.

- Informarse acerca de si hay o no actividades extraescolares, como natación.

Por supuesto, debemos saber que existen centros públicos, concertados y totalmente privados, y debemos analizar tanto las posibilidades para acceder a ellos (los papás de múltiples tienen un punto más por esta condición, pero aún así en muchas zonas es muy complicado por el alto número de solicitudes), como las condiciones económicas: en algunos casos, si tenemos que añadir horas extra, los públicos pueden ser menos flexibles o incluso menos rentables económicamente. Los centros deben facilitar información de las subvenciones públicas a las que los padres pueden acogerse. Por último, señalar que en Madrid existe la alternativa de las Casas de Niños, de titularidad pública y con los mismos procesos de admisión que las Escuelas Infantiles Públicas, pero con horario de 9 a 13 horas, sin posibilidad de ampliación. Puede ser interesante para personas que puedan compatibilizarlo con alguna persona de apoyo, porque el coste es bastante bajo (unos 60 euros mensuales por niño).

LA AUTORIDAD POSITIVA: EN BÚSQUEDA DEL EQUILIBRIO A LA HORA DE EDUCAR

¿Qué padre no se ha preguntado si está educando a su hijo de la mejor manera posible? ¿Si debería ser más o menos autoritario? Las normas y límites son nuestras mejores herramientas a la hora de educar con una "autoridad positiva".

AUTORA:

Tania Fraile Pérez,
Psicóloga del Instituto Madrileño de Formación y Estudios Familiares (IMFEF)

Cuando creamos una familia, afrontamos un nuevo reto que es el de educar a nuestros hijos. Nos planteamos qué estilo educativo puede ser más positivo para acercarnos a los objetivos que tenemos como padres y madres, nos planteamos cómo explicarles sus dudas, cómo reforzarles en sus miedos…

Estas situaciones nos obligan a revisar un concepto muy amplio que ofrece distintas posibilidades: la autoridad. Esto nos plantea cómo llevar a cabo este ejercicio y cómo sentimos su funcionamiento en el día a día en el marco familiar; ¿protejo en exceso?, ¿soy muy rígido?, ¿mi autoridad le está ayudando a crecer?

Partimos de la propia definición de autoridad; viene del latín *auctor* que significa lo que hace crecer. Si vamos un poco más allá en la definición, el resultado de *auctor* nos lleva a la palabra autor que es una de las metáforas más acertadas, bajo mi punto de vista, asociadas a la función de educar. Convierte a los padres y madres en autores de la obra maestra que serán sus hijos, los autores de un lienzo en blanco que necesita de los distintos colores que comenzaremos a darle para convertirse en una obra completa.

Y en seguida aparece en nosotros un cierto cosquilleo y sensaciones que pueden ser contrarias; una empuja a comenzar la tarea de pintar, de ver los progresos del "lienzo" y otra es la duda sobre qué colores elegir, cuáles quedarán mejor, etc. No es algo negativo sentir ciertas sensaciones de vértigo frente a la tarea de educar,

no es negativo reflexionar y mirar el cuadro para observar si le falta o le sobra algún color, no es negativo mirarse dentro y buscar respuestas.

Muchas veces nos encontramos que la tarea de educar genera en los padres ese tipo de emociones y en algunos de ellos se origina cierta sensación de angustia frente al reto de pensar si lo están haciendo bien o mal, si algo es correcto o incorrecto y la ansiedad que genera someterse a la sensación de sentirse juzgados. Es imprescindible quitarse las sensaciones de culpa y pensar que en todo caso los padres tienen la capacidad de responsabilizarse de las decisiones que toman en su ejercicio de autoridad, esto ayudará a no sentirse bloqueados ni cuestionados sino capaces de revisar y tomar decisiones.

Debemos recordar que las dudas implican una búsqueda de respuestas. En ocasiones pueden dar lugar a cambios si así lo consideramos, pero de cualquier manera implica un ejercicio de responsabilidad por parte de los padres y madres frente a sus hijos y su deseo y esfuerzo por conseguir mejorar y evolucionar en la maravillosa y a veces difícil tarea de educar. (¡Nadie prometió que esto iba a ser fácil!).

Revisemos entonces las dificultades más comunes que surgen en la actualidad frente a cómo ejercer la autoridad en el marco familiar.

En primer lugar, nos encontramos a familias que dudan entre el paso tan drástico que notan entre el estilo de autoridad más rígido "ordeno y mando" (autoritarismo) a la percepción de sobreprotección y negociación absoluta frente a cualquier situación con los hijos.

En segundo lugar, existe la dificultad por parte de algunos padres y madres de ejercer la autoridad porque temen que el clima familiar y las relaciones con sus hijos puedan verse afectadas por marcar límites en la conducta de estos.

Llegados a este punto, nos encontramos en situación de desequilibrio a la hora de ejercer la autoridad y esto nos obliga a retomar la definición de dicho concepto: ayudar a crecer, a desarrollarse. Esto hace que la autoridad sea imprescindible en el funcionamiento de la familia puesto que genera en los hijos sentimientos de seguridad y apoyo necesarios en las distintas etapas evolutivas que surgen a lo largo de su desarrollo. También refuerza el vínculo entre padres e hijos puesto que los hijos sienten que son importantes para sus padres, que son mirados y ayudados por ellos y sirve para establecer la primera relación con la autoridad que posteriormente desarrollará más en profundidad en su relación social, escolar y social. Este rasgo es muy necesario para su correcta adaptación al manejo de normas y los límites que aparecen en estos contextos.

Pero, ¿qué características facilitan que la autoridad no se convierta en un obstáculo? Veamos algunas de ellas:

Parece necesario desarrollar el **autocontrol** de los padres. Para ejercer la autoridad, estos se ven obligados a lidiar en situaciones en las que sin autocontrol resultaría muy difícil no acudir al grito como recurso casi instantáneo y que en ocasiones sirve para aumentar más aún el conflicto. Además nos convertiremos en un modelo de referencia en la resolución y manejo de los conflictos; recordemos que aprenden por observación de los comportamientos de sus referentes más directos, es decir, la familia.

Es conveniente recordarnos que las **normas y los límites** son las herramientas y nuestros aliados a la hora de ejercer la autoridad, puesto que son las bases de regulación de la convivencia. Si están bien establecidas, ambas ayudan a mejorar el clima en la familia, disminuyen los conflictos puesto que no nos vemos obligados a repetir una vez tras otra las mismas órdenes sino que las expectativas de comportamiento y funcionamiento diario ya estarían expresadas de forma clara y tranquila por parte de los padres.

Cuando somos capaces de pactar normas y límites ajustados a las mismas y de llevarlos al funcionamiento diario, podremos observar que esta forma de ejercer la autoridad motiva a los cambios de conducta en nuestros hijos porque reciben la atención de los padres, se sienten partícipes de las dinámicas y funcionamiento de la familia y son responsables de las consecuencias que resultan de sus comportamientos.

Esta manera de ejercer la autoridad se apoya en el refuerzo por parte de los padres, en el acerca-

Las normas y los límites son las herramientas y nuestros aliados a la hora de ejercer la autoridad, puesto que son las bases de regulación de la convivencia

Las sanciones deben ser explicadas, razonadas y deben ser comprensibles para ser vividas como consecuencias de sus actos (concepto de responsabilidad).

miento de sus hijos a la conducta esperada, así motivamos y ayudamos a conseguirla y a mejorar su ejecución sin dejar de lado el valor del esfuerzo que nuestros hijos desarrollan cuando intentan modificar o implementar una nueva manera de hacer las cosas más cotidianas.

Cabe recordar, que para ayudar a que las normas se perciban como herramientas de cambio en la familia y no sólo como órdenes, debemos pautarlas teniendo en cuenta que:

- Deben ser expuestas de forma clara, concretando las expectativas de la conducta exacta que se espera de ellos. Por ejemplo: recoge la habitación, así dicho es algo genérico y en ocasiones dispersa al niño que lo lleva a cabo. En su lugar, podríamos decirle: espero que tu habitación esté recogida, es decir, los juguetes en su cajón, la ropa sucia en el cesto y los zapatos en su sitio. De esta manera aumentamos la posibilidad de que se responsabilice de sus obligaciones.

- Las normas deben expresarse de forma positiva y alentar al niño al logro recordándole las cualidades que le ayuden a conseguirlo: "seguro que lo puedes hacer tan bien como el otro día, cuando ayudaste a tu hermano a recoger sus juguetes; cada vez lo haces mejor". No olvidemos que el ser humano funciona mejor desde el refuerzo y la motivación que desde el castigo y el reproche.

- Uno de los aspectos quizás más importante a tener en cuenta es que tanto las normas como los límites deben acompañar a la tarea de crecer de nuestros hijos. Esto quiere decir que deben ajustarse a su respectiva edad y periodo evolutivo; las normas serán más básicas en edades tempranas y se irán volviendo más complejas y más ambiciosas a medida que nuestros hijos crezcan, puesto que sus capacidades les permitirán hacerlas cada vez mejor y engloban más áreas de su vida (familiares, sociales, académicas…).

Resulta positivo, siempre que la edad de los hijos lo permita, establecer en grupo y/o debatir sobre las normas que podrán ayudar al funcionamiento de la familia o revisar si algunas de ellas ya no resultan útiles por el cambio de edad, necesidades, etc. El objetivo es que los hijos puedan sentirse cercanos a la autoridad que ejercen los padres, que son escuchados por ellos y que las normas tienen fines y objetivos educativos y de ayuda en el funcionamiento diario.

Si no les dejamos hacer, si no tienen margen de error, si no desarrollan su autonomía, no pueden adquirir sensación de eficacia, capacidad y con ello el desarrollo de su autoestima y autoconcepto.

La autoridad si es muy restrictiva puede bloquear los intentos de desarrollo y autonomía del niño-a, por eso es necesario revisar si nuestra forma de ejercerla ayuda a crecer y a desarrollarse a nuestros hijos.

¿Y si llega el momento de aplicar un límite? Los padres tendrán, llegado el caso, que aplicar las sanciones manteniendo siempre la calma y el respeto hacia los hijos. Además las sanciones deben ser explicadas, razonadas y deben ser comprensibles para ser vividas como consecuencias de sus actos (concepto de responsabilidad). Trataremos de evitar caer en la comunicación hostil como insultos, críticas o generalizaciones: siempre lo haces mal, eres torpe, pareces tonto, etc. No tratamos de hu-

millar ni de hacer sentirse mal con la aplicación de los límites, tratamos de conseguir que sienta que sus conductas dan lugar a consecuencias positivas y negativas y que él tiene la capacidad de elegir cómo comportarse porque tiene la referencia (norma) de cómo llevarlo a cabo.

Tanto el establecimiento de una norma como la aplicación de un límite no pueden depender en ningún caso de nuestro estado emocional (cansancio, enfado, tristeza) porque dará lugar a una situación no objetiva, no esperada y basada en algo arbitrario. Por eso el hecho de poder ser pactada de antemano (cuando se pueda) facilita evitar caer en estas situaciones.

Algo que distingue el concepto de autoridad positiva es lo que sucede tras un límite. No es castigar la principal herramienta para lograr los cambios de comportamiento, sino hacer reflexionar sobre cómo podía haber sido de otra manera y brindar a los hijos la oportunidad de valorar así distintas alternativas para que pueda elegir conociendo de antemano y a veces desde el error otras maneras de comportarse.

Tras aplicar los límites o castigos podemos retomar con él lo que ha sucedido, describiendo su conducta con un lenguaje no valorativo: "Los juguetes no estaban recogidos y ya habíamos hablado de lo que ocurriría", en lugar de "eres un desastre, mira como dejas la habitación todos los días" intentando ver alternativas para que no vuelva a ocurrir o disminuya la probabilidad de que suceda de la misma manera vez tras vez, ya que esto no ayudaría a crear conductas alternativas, muchas veces sería castigado por lo mismo.

Explicarle la razón por la que tiene que cambiar su conducta. Exprésalo simple y directamente: "yo también llego cansada de trabajar y si quieres que tenga más tiempo y energía para jugar contigo, tendrás que ser responsable de recoger, como dijimos, tu habitación"

Si reconocemos sus sentimientos, ayudamos a que entienda que puede sentirse de otra manera y asociará emociones a su decisión de cómo comportarse: "sé que estas enfadado, que a nadie nos gusta sentirnos así, pero la próxima vez sabes lo que puedes hacer para que no ocurra"

Y con gemelos, ¿cambia la forma de ejercer la autoridad positiva? Como siempre tenemos que recordar que tenemos dos hijos distintos con necesidades diferentes y que debemos intentar potenciar, alentar y limitar en función del comportamiento y necesidades de cada niño/a.

Tendremos que ejercer la autoridad teniendo en cuenta sus necesidades y sus carencias, potenciando su autoestima, e intentando que la autoridad se convierta en un bastón de apoyo, en una guía y referente. El objetivo final en la tarea de educar es conseguir que ellos sean autónomos, que nuestros hijos/as se sientan capaces, que sean conocedores de las cualidades con las que cuentan para enfrentarse al reto que supone vivir.

Sólo los padres y madres tienen el privilegio de crear una obra de arte partiendo de un lienzo en blanco y la mejor manera de llevarlo a cabo es el vínculo que se establece entre padres e hijos que está cargado de amor incondicional, respeto mutuo y pautas educativas claras que den a los hijos seguridad para poder convertirse en adultos capaces y autónomos.

En definitiva, dotarles de raíces para que se desarrollen y alas para que un día puedan volar.

La autoridad si es muy restrictiva puede bloquear los intentos de desarrollo y autonomía del niño

LA MEDIACIÓN: LA MEJOR OPCIÓN EN LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Ante un conflicto, la mediación puede evitar costes emocionales y económicos, por lo que si el conflicto se desarrolla en el ámbito familiar siempre es bueno valorarla como vía de solución.

AUTOR:
Asociación Sede Mediación, ASEDEME

Existen varias definiciones de conflicto. Una de las más comunes es aquella que lo describe como una situación en la que dos personas u entidades (empresas, organizaciones…) con intereses contrapuestos entran en confrontación u oposición ante una situación coyuntural u estructural. A menudo estas situaciones llevan a emprender acciones cuyo objetivo es neutralizar o eliminar los planteamientos realizados por la "parte rival".

La naturaleza de los conflictos es sumamente variada. Por ejemplo, los conflictos de valores son aquellos que se deben a la incompatibilidad de creencias o ideas que suele llevar a una imposición por la fuerza a la otra parte. Los conflictos de intereses que suelen desembocar en planteamientos de intolerancia o desconfianza.

Uno de los conflictos que más se da en nuestra sociedad es el derivado de los problemas de comunicación y relación. En este tipo de conflictos el componente emocional es sumamente elevado y suele llevar a una espiral de carácter destructivo para ambas partes.

En muchas ocasiones, el conflicto en sus fases iniciales es muy poco visible. Es como la parte del iceberg que está sumergida en el agua. En la mayoría de las ocasiones, existen una serie de indicios que presagian la aparición de una crisis conflictual: situaciones de incomodidad o insatisfacción ante un determinado contexto; la aparición de pequeños incidentes que normalmente suelen ser poco valorados por las partes; surgen malentendidos propiciados normalmente por el contexto; todo lo anterior lleva a procesos de tensión donde la implicación psicológica se hace muy evidente.

Este proceso lleva a la aparición del conflicto como tal. Siguiendo con la imagen del iceberg, nos damos cuenta de que la situación es mucho más complicada de lo que parecía y la envergadura del problema es mucho mayor. Es en este momento, cuando las partes suelen actuar de forma unilateral, apareciendo situaciones mucho más complejas de resolver, llevando a rupturas o a la búsqueda de soluciones mediante los tribunales.

Si miramos a nuestro alrededor, este tipo de situaciones se dan prácticamente en todos los ámbitos: en las empresas, entre trabajadores y la organización, o entre trabajadores entre sí o en la relación con sus superiores. También en el ámbito escolar, donde intervienen cuatro actores (institución académica, profesorado, familia y alumnos) cuya interacción continua suele ser caldo de cultivo para la aparición de conflictos.

Pero uno de los contextos donde suelen aparecer crisis conflictuales con mayor frecuencia es en el ámbito de convivencia (comunidades) y familiar, donde las consecuencias del proceso de resolución de los conflictos suele tener un componente emocional y, en muchos casos, económico, muy alto.

Es en este proceso de resolución de conflictos donde aparece la mediación como vía alternativa a la resolución de los mismos.

Hasta ahora, la vía más utilizada para la resolución de los conflictos suele ser la judicial, debiendo las parte asumir y cumplir con el dictamen de un tercero basado en fundamentos jurídicos. Sin embargo, en la mediación son las partes las que llegan a un acuerdo en base a un proceso estructurado guiado por un mediador profesional cuya misión no es imponer, sino facilitar la consecución de un acuerdo al que ambas partes llegan por sí mismos.

En este sentido, la figura del mediador profesional es clave dado que aúna una serie de conocimientos y habilidades que permite que los actores del conflicto puedan poner fin al mismo por sus propios medios.

Los beneficios de la mediación son múltiples:

- No hay ganadores ni perdedores, sino que ambas partes se sienten protagonistas y actores principales de la solución; la comunicación es mucho más fluida;

- Los acuerdos suelen ser mucho más duraderos porque son establecidos por las partes;

- Los acuerdos son más satisfactorios puesto que son los más adecuados para las necesidades concretas del conflicto en cuestión; en cambio las sentencias judiciales suelen ser mucho más genéricas;

- Desde el punto de vista económico, los acuerdos adoptados vía mediación suelen evitar costes innecesarios;

- Además, en caso de requerir una resolución judicial, el trámite de la misma suele ser más corto cuando es precedido por un proceso de mediación, evitando coste emocional elevado.

- En los procesos de mediación, los actores son las partes, con lo que se evita que el conflicto afecte a otros miembros cercanos a las mismas (por ejemplo, los hijos en la mediación familiar).

En la mediación son las partes las que llegan a un acuerdo en base a un proceso estructurado guiado por un mediador profesional, cuya misión no es imponer, sino facilitar la consecución de un acuerdo al que ambas partes llegan por sí mismos

Pasatiempos

SOPA DE LETRAS

S	E	M	E	S	T	R	E	J
E	A	N	U	A	R	I	O	E
M	Ñ	U	R	T	I	G	N	O
S	O	M	Ñ	E	M	J	A	L
E	F	L	E	M	E	S	E	S
M	T	D	I	A	S	A	U	I
A	H	H	A	J	T	Q	A	G
N	P	Ñ	O	S	R	Y	Z	L
A	Z	M	I	L	E	N	I	O

Encuentra las siguientes palabras:

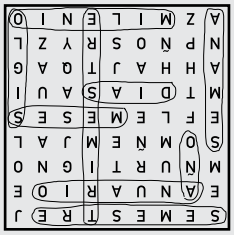
ANUARIO
AÑO
MESES
SEMANA
DIAS
SIGLO
TRIMESTRE
MILENIO
SEMESTRE

ENCUENTRA LAS 6 DIFERENCIAS

SUDOKU

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

Soluciones



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

AUTORA: Carmen Sotos

Crema de zanahorias al curry

INGREDIENTES:

- 1 kg. de zanahorias
- 400 gr. de patatas
- 1 cebolla
- Medio litro de agua
- 4 cucharadas de queso crema
- 50 ml. de leche evaporada
- 1 cucharadita de curry en polvo
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta

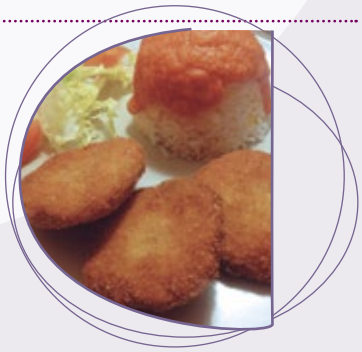
PREPARACIÓN:

1. Picar la cebolla. Calentar el aceite en una cazuela, añadir la cebolla picada y pochar a fuego lento-medio.
2. Lavar, pelar y trocear las zanahorias y las patatas. Añadirlas a la cebolla cuando ésta esté ya transparente, y rehogar unos minutos junto a la cebolla.
3. Añadir el agua, la cucharadita de curry, y sal y pimienta al gusto. Si se hace en olla rápida en unos 5 minutos estará lista. Si se hace en cazuela tradicional, en unos 30 minutos, o hasta que las zanahorias estén tiernas.
4. Añadir las cucharadas de queso crema y batir todo con la batidora. Añadir leche evaporada al gusto, para obtener la textura deseada.

CONSEJOS:

Para aligerarla, cambiar la leche evaporada por leche entera o semientera. Para enriquecerla, cambiarla por nata. Receta adaptada vista en Pepa Cooks.

Nuggets de pollo



INGREDIENTES:

- 1 kg. de pechugas de pollo
- 1 cucharadita de jengibre
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 2 huevos
- Pan rallado y harina para rebozar
- Aceite
- Sal, pimienta

PREPARACIÓN:

1. Trocear las pechugas, eliminando la grasa, telillas y venitas.
2. Mezclar las pechugas troceadas, las cucharaditas de jengibre y nuez moscada y los 2 huevos. Triturar con un robot (en Thermomix, 15 segundos velocidad progresiva 5-10) hasta que quede una masa uniforme.
3. Si queda poco firme la mezcla obtenida, darle más cuerpo añadiéndole unas cucharadas de pan rallado, de una en una.
4. Si es posible, dejar la mezcla en el frigorífico unas horas para que se integren bien los sabores y que coja más cuerpo y se puedan formar mejor.
5. Formar con la forma de nugget, o de albóndiga. Pasar por harina, huevo y pan rallado, y freír en aceite caliente.

CONSEJOS:

Sale mucha cantidad, para ahorrar tiempo se pueden congelar en paquetitos una vez formados y pasados por harina, huevo y pan rallado.
Receta adaptada vista en Velocidad Cuchara.

Galletas de turrón de jijona

INGREDIENTES:

- 100 gr. de mantequilla a temperatura ambiente
- 50 gr. de azúcar
- 200 gr. de turrón de Jijona
- 1 huevo grande
- 250 de harina

PREPARACIÓN:

1. Batir la mantequilla y el azúcar en un cuenco. Cuando esté y espumoso, añadir el huevo y seguir batir.
2. Añadir la mitad de la harina y amasar, cuando esté bien integrado añadir el resto de harina.
3. Trocear bien el turrón, y añadirlo a la masa. Seguir amasando un poquito. La masa estará lista cuando deje de estar pegajosa.
4. Formar una bola, cubrir con film transparente y dejar media hora en el frigorífico.
5. Precalentar el horno a 180 calor arriba y abajo.
6. Extender la masa entre dos hojas de papel de hornear o film transparente y pasar el rodillo de cocina por encima. Cortar con un cortapastas.
7. Colocar las galletas cortadas en una bandeja de horno forrada de papel de hornear.
8. Hornear unos 15 minutos, Sacar del horno cuando se empiecen a dorar por los bordes.

CONSEJOS:

Es una receta de aprovechamiento para darle salida al turrón que sobró de Navidad. Receta de Webos Fritos.

AUTORA: Lola López

CONTRATE SU SEGURO DE SALUD CON ADESLAS

ADESLAS, compañía lider en seguros de salud en España, con las más amplias coberturas, le ofrece las siguientes condiciones:

Oferta Especial de Adeslas para Asociados y Familiares de AMAPAMU que contraten una nueva Póliza de Salud

Poliza Pyme Completa con inclusión Dental sin ningún tipo de copago, sin períodos de carencia para asegurados que vengan de otra compañía

Precios para pólizas de + de 3 asegurados

De 0 a 44 años	***45'20€***
De 45 a 54 años	***47'50€***
De 55 a 64 años	***67'60€***

Adeslas tiene una promoción por la que devuelve 3 mensualidades del importe de la prima abonada, 2 mensualidades en el cuarto mes desde el inicio de la póliza y 1 en Enero de 2015.
Si prorrateamos los 2 meses del 2014, los precios del año 2014 quedarían en:

Precios para pólizas de + de 3 asegurados

De 0 a 44 años	***37'66€***
De 45 a 54 años	***39'58€***
De 55 a 64 años	***56'33€***

10% dto. como mínimo

en Seguro de Hogar, Comercio, Decesos, Accidentes y Vehículos.

INFORMACIÓN Y CONTRATACIÓN EN:

Manuel Mancebo e Isabel Mancebo
(Agentes Exclusivos de Adeslas)

ManceboI@Agente.Segurcaixaadeslas.es
ManceboM@Agente.Segurcaixaadeslas.es

Telf.: 91 313 36 61 / 655 750 009 / 635 473 168