múltiples

Número 46
Diciembre 2015

REPORTAJE
Cómo ser padres de adolescentes y no morir en el intento

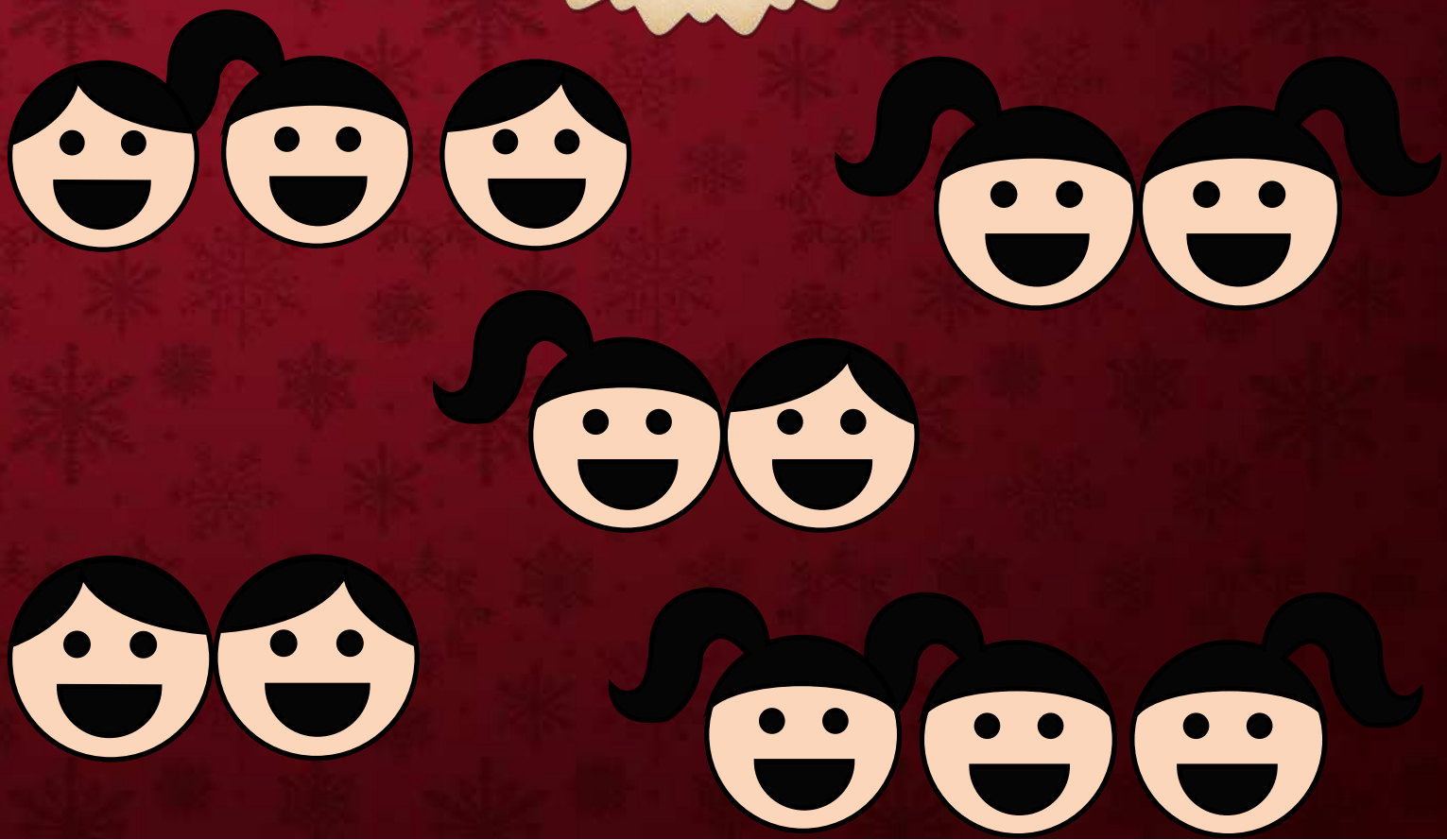
MODA
Conjuntados, ¡pero no iguales!

ACTIVIDADES
Resumen de las actividades realizadas

MAJO Y MAPI SÁNCHEZ ALAYETO

Las gemelas idénticas, actuales líderes del ránking mundial de pádel, nos hablan de su experiencia como múltiples.

Desde AMAPAMU os deseamos una FELIZ NAVIDAD y un PRÓSPERO AÑO 2016



SUMARIO

4 Gemelas Sánchez Alayeto

6 Voluntario del Año 2014

8 Moda Infantil

10 Actividades realizadas

15 Noticias AMAPAMU

16 Reportaje: Adolescentes

19 La labor de los voluntarios

20 Reportaje: ¿Y ahora qué?

22 Salud: Hipopresivos

24 Recetas Navideñas

26 Manualidades Navideñas

amapamu
ASOCIACIÓN MADRILEÑA DE PARTOS MÚLTIPLES

Casa de las Asociaciones.
C/ Cáceres, 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
Twitter: @Amapamu
Facebook: www.facebook.com/amapamu
Instagram: @amapamu

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

Coordinación: Comité de Redacción de AMAPAMU
Diseño y Maquetación: Twin Media Comunicación S.L.
Contacto: revistamultiples@amapamu.org
Depósito legal: M. 16991-2002
I.S.S.N.: 1579-7163
Impresión: Método Gráfico
Tirada: 3.600 ejemplares

Lucila Menéndez
Presidenta de AMAPAMU

EDITORIAL

Se acaba el 2015; un año con sus luces y sus sombras, como todos, pero en el que los últimos acontecimientos internacionales nos llenan de tristeza. Sin embargo, tenemos y debemos ser optimistas porque el futuro depende, en gran parte, de nosotros mismos y de los esfuerzos que hagamos para mejorarlo. En Amapamu tenemos múltiples motivos para afrontarlo así y eso también multiplica nuestra ilusión para lograrlo. Os animamos a todos a sumaros al espíritu de Amapamu y a colaborar como voluntarios en las iniciativas que se planteen para conseguir un futuro mejor para nuestros múltiples.

En estos días, Amapamu ha conseguido uno de los retos más importantes de los últimos tiempos. El pasado 26 de septiembre y coincidiendo con el decimosexto aniversario de Amapamu y la festividad de los patrones de los gemelos, San Cosme y San Damián, se firmó el acta de constitución de la Federación Española de Partos Múltiples. Nuestra Asociación, como promotora y fundadora de Fepamu, debe sentirse especialmente orgullosa de liderar este proyecto que ha de conducirnos a tener un mayor protagonismo ante las instituciones públicas y conseguir el reconocimiento del colectivo de familias de múltiples.

Durante las últimas semanas del año, estamos intensificado nuestra actividad institucional, dirigida en este caso a los partidos políticos, con el fin de que nuestras propuestas sean incluidas en sus programas electorales. Desde Amapamu sabemos que nuestras solicitudes son legítimas y viables, por lo que confiamos en que pronto podamos celebrar la consecución de alguno de los objetivos que nos hemos propuesto.

En el aspecto más lúdico, como siempre, el equipo de voluntarios de Amapamu nos tiene reservado un final de año repleto de sorpresas y actividades para que nuestros múltiples puedan disfrutar en familia de unos ratos de entretenimiento extraordinarios. En estas páginas encontraréis algunas, pero estad atentos a los boletines que os llegarán en los próximos días. Os animamos a participar en ellas para conocer y compartir experiencias con otras familias de múltiples como la vuestra.

Finalmente, desearos una muy Feliz Navidad y un Próspero Año 2016. Esperamos veros a todos en los próximos días y poder felicitaros personalmente.

por Natalia López

'Es una suerte tener una hermana de tu misma edad, compartíamos todo y nos ayudábamos con los estudios.'

Mapi y Majo Sánchez Alayeto, reinas del pádel mundial.

No sólo son dos gotas de agua dentro de la pista, sino también fuera de ella. Majo y Mapi Sánchez Alayeto nos cuentan en esta entrevista su infancia como múltiples y su día a día.

Son las indicutibles reinas del pádel mundial y, además de compañeras en pista, hermanas gemelas. Maria José y Maria Pilar (Majo y Mapi) Sánchez Alayeto son naturales de Zaragoza (Junio 1984). Comenzaron su carrera deportiva con el tenis, llegando a proclamarse campeonas de España de dobles en 2003 entre otros muchos títulos. No fue hasta el año 2007 cuando decidieron dar el salto al mundo del pádel, decisión que traería grandes alegrías a la vida deportiva de ambas y un grandísimo espectáculo para las pruebas femeninas.

Tras varios prometedores resultados, decidieron comenzar su carrera deportiva profesional en el año 2009, ascendiendo a un ritmo frenético en el ránking del circuito profesional. En la actualidad, han conseguido la gran meta de cualquier deportista: llegar a lo más alto de la clasificación mundial. Pero más allá de su impoluta carrera deportiva, Majo y Mapi son dos gotas de agua también fuera de la pista. 'Múltiples´ ha podido hablar con ellas para saber más sobre su vida personal.

¿Cómo fue vuestra infancia? ¿Cómo se crece teniendo una hermana idéntica?

Nuestra infancia fue dedicada al tenis. Empezamos a jugar a los 7 al tenis y dedicamos muchas horas al entrenamiento. Es una suerte tener una hermana de tu misma edad, compartíamos todo y nos ayudábamos con los estudios.

Con frecuencia nos cruzamos por la calle con desconocidos que se lanzan a hacer comentarios cuando ven a gemelas idénticas, o familias paseando a sus gemelos o trillizos. ¿Os han parado por la calle también a vosotras? ¿Tenéis alguna anécdota que contarnos?

Cuando vamos juntas por la calle estamos acostumbradas a que la gente nos mire porque somos iguales. Ves que comentan: "esas son gemelas" o cosas así. Son cosas a las que te acostumbras desde pequeñita y no nos molestan. Alguna vez sí que nos han parado o nos han preguntado: ¿sois gemelas, verdad? Jejeje.

Pasando tanto tiempo juntas, en entrenamientos, ocio, tiempo en familia, etc...¿Qué consejo le podríais dar a hermanos/as gemelos/as que están en plena adolescencia? ¿Qué consejo daríais a las familias que están esperando gemelos?

Tener un gemelo es una suerte. Es como un amigo, alguien en quien siempre te vas a poder apoyar: siempre sabes que vas a poder contar con tu gemelo.

¿Habéis tenido algún momento especialmente difícil que hayáis tenido que afrontar juntas? ¿Cómo lo habéis resuelto?

No tenemos un recuerdo que haya supuesto un momento especialmente

De izq. a dcha.: Los número 1 del ránking masculino, Pablo Lima y Fernando Belasteguín, junto a Mapi y Majo Sánchez Alayeto, números 1 femeninas.

difícil para nosotras, pero siempre nos apoyamos la una en la otra. Lo bueno es que nos complementamos muy bien, si una tiene más carácter, la otra acata un poco más, etc…

¿Cómo diríais que es la relación entre vosotras?

Tenemos más hermanos y con todos nos llevamos muy bien, pero entre nosotras hay una relación especial. Somos como dos mitades que hacen un todo, nos complementamos muy bien y sabes que siempre vas a tener a alguien que no te va a fallar, en lo que sea.

¿Qué aspectos son los más complicados de gestionar en vuestro deporte? ¿Cómo os organizáis para entrenar juntas?

Quizá, por ser un deporte en pareja, lo más complicado es gestionar la "relación" dentro de la pista, la comunicación. Y si encima juegas con tu hermana, esto se hace más complicado porque te puedes decir cosas que a otra persona no dirías o le dirías de otra manera. Todo esto son aspectos, entre otros, que hemos trabajado con nuestra psicóloga deportiva.

¿Es una ventaja o es una desventaja entrenar con tu hermana gemela?

Para nosotras es una ventaja. Tenemos una conexión especial, una compenetración única que no conseguiríamos con otra pareja. Son muchas horas las que pasamos juntas así que nos conocemos como si nos conociéramos de toda la vida (jajajajaja). No hace falta decirnos nada, con tan solo una mirada ya sabemos lo que la otra nos quiere decir.

¿Qué creéis que es lo mejor de tener una hermana gemela? ¿Qué os cuentan vuestros padres de cuando erais pequeñas?

Lo mejor es que es tu mejor amiga, una persona que sabes que jamás te va a fallar y con la que puedes contar para todo. De pequeñas, aunque nos peleábamos mucho, no nos hacían falta más niños para jugar, ente nosotras ya nos lo pasábamos genial, y nos apoyábamos mucho la una a la otra.

¿Cuál es el reto que tenéis por delante? Después de llegar al número uno mundial y alzar tantos títulos, ¿qué perseguís ahora mismo?

Nosotras seguimos entrenando como el primer día, con las mismas ganas, la misma motivación e ilusión. Lo difícil ahora es mantenerse en lo más alto, así que seguiremos trabajando duro para seguir alzando tantos títulos como podamos. Creemos que todavía tenemos margen de mejora, por lo que cada día trabajamos para mejorar como jugadoras y como equipo, para hacernos más fuertes y para pulir nuestras debilidades.

¿Cómo pensáis que será conciliar vuestra vida y el deporte de élite cuando os embarquéis en crear una familia?

Seguramente será fácil. No tenemos pensado crear una familia mientras estemos compitiendo, así que cuando llegue el momento será porque disponemos de tiempo para dedicarle a nuestra familia. Y seguramente seguiremos vinculadas al deporte pero de una manera menos exigente. Siempre, contando con personas a nuestro lado que nos ayuden a conciliar vida familiar y deportiva.

Amapamu es una asociación de más de 5500 familias de múltiples de Madrid que gestionan voluntarios y que pretende ayudar a las familias con actividades como compra conjunta, talleres, actividades de ocio, peticiones a la administración… ¿Te parece importante la labor de asociaciones de este tipo?

Sí, porque realizan una labor fundamental y necesaria para estas familias, que siempre agradecen las ayudas que se les pueda ofrecer.

Desde 'Múltiples', les deseamos a las gemelas Sánchez Alayeto que sigan cosechando éxitos y tengan una larga y emocionante vida deportiva.

por Ariana Francés

VOLUNTARIO DEL AÑO 2014

CARLOS COMPANY

'Al conocer el funcionamiento de la asociación y el trabajo de los voluntarios, me vi en la necesidad de aportar mi granito de arena.'

¿Cómo conociste a AMAPAMU?

Cuando supimos que íbamos a tener mellizos alguien nos habló de la asociación, y nos acercamos a la Feria de 'Bebés y Mamás' para conocerla. Allí hablamos con un grupo de voluntarios y nos hicimos socios.

¿Qué te hizo asociarte?

Sobre todo buscábamos la oportunidad de conocer a más gente en una situación similar a la nuestra. En aquella Feria nos hablaron de la lista de correo, donde se comparten dudas y experiencias de todo tipo; de la próxima Fiesta de Navidad, donde se reunirían montones de familias con niños de todas las edades… Y lo tuvimos claro.

¿Cuando empezó tu colaboración con AMAPAMU como voluntario?

Mi mujer, Trini, fue la que empezó todo hace aproximadamente 3 años. Tenía ganas de ayudar y se ofreció. Empezó asistiendo a las juntas y se hizo cargo de gestionar los recibos de las cuotas de los socios y de los pedidos de leche. Al principio iba ella sola y luego íbamos los dos con los peques. Así es como fui conociendo a la gente y empecé a participar colaborando en cosas puntuales, y más adelante en el proyecto de los libros de texto.

¿Qué te hizo dar ese primer paso?

Al conocer el funcionamiento de la asociación y el trabajo de los voluntarios, me vi en la necesidad de aportar mi granito de arena. Era cuestión de encontrar la tarea en la que pudiera aportar y me sintiera cómodo: veía que además de todo el trabajo administrativo y de gestión, se organizaban actividades culturales, salidas a la montaña, charlas y talleres… Y cuando surgió el pedido de libros pensé que podía encajar y formar parte de ese engranaje.

¿Eres o has sido voluntario en alguna otra asociación?

No.

¿En qué consiste tu tarea de voluntariado en AMAPAMU?

Ayudo a mi manera. Principalmente apoyo a los voluntarios en temas informáticos. Ayudo con la elaboración de encuestas, con la publicación de artículos en la web, adaptando contenidos de audio y vídeo (entrevistas y notas de prensa), respondiendo a preguntas sobre el funcionamiento de la web… ¡O dándole a un botón cuando otro no puede!

También ayudo en aquellos eventos donde hace falta "mano de obra voluntaria": fiesta de aniversario, mercadillo, Feria…

¿Cuál crees que ha sido tu mayor logro como voluntario?

El primer año de pedidos de libros fue un trabajo muy duro porque implicaba estar pendiente todos los días de que los pedidos salieran adelante. Supuso mucho trabajo para los voluntarios que nos implicamos en el proyecto. Era todo muy manual y partíamos de cero.

¿Qué te hace continuar siendo voluntario?

Quiero que la asociación siga adelante y el proyecto de la Federación tam-

bién, así que seguiré aportando mi granito de arena para que estos proyectos avancen en la medida en que mi familia y mi tiempo me lo permitan.

¿A qué te dedicas fuera de AMAPAMU?

A estar con los peques, hacer la compra de la semana, las actividades extraescolares, los partidos de hockey, el trabajo... A las cosas del día a día, como cualquiera de los mortales.

¿Qué significa para ti ser voluntario?

Tener libertad y elegir ayudar. Es hacer algo sin esperar nada a cambio. En mi caso, es mi forma de ayudar a que esta gran familia siga existiendo y pueda llegar a más personas. Salir de la rutina para intentar cambiar algo en este mundo y que sea para bien.

¿Cómo fue para ti que te nombraran Voluntario del Año en 2014?

Una sorpresa, aunque el mérito es compartido con todas las personas que permiten que la asociación siga adelante con sus propuestas o con su tiempo. Nadie va sobrado de tiempo y aun así arriman el hombro.

¿Por qué crees que te nombraron a ti?

Por estar ahí. Por ayudar cuando hace falta. Hay cosas que pueden ser un problema para unas personas que para otras no lo son. Y la tecnología se le atraganta a muchos.

¿Recomendarías a otros socios hacerse voluntarios?

Claro que sí. Hay muchas formas de ayudar. Desde acercarse un día para montar un mercadillo, conversar con otros papis en una feria, buscar lugares nuevos donde hacer eventos, o contactar con personas que puedan ofrecer nuevas actividades. Las ideas no se ejecutan solas.

¿Cómo definirías ser padre de múltiples? Cuéntanos tu historia personal

Ser papi es una alegría. Tanto si viene uno, como si vienen dos, como si vienen más. Cambian las prioridades, cambia lo que haces con tu tiempo, cambia todo. ¡Qué te voy a contar! Tuvimos la suerte de tener a nuestro primer hijo, con el que aprendimos mucho. Y luego llegaron los mellizos y el esfuerzo aumentó, pero como ya sabes la teoría y tienes algo de práctica se hace más llevadero.

Estoy asombrado de ver cómo unas criaturitas tan pequeñas e inexpertas van creciendo, aprendiendo y evolucionando. Ver cómo cambian físicamente, las expresiones que van utilizando, el razonamiento que van madurando. Es impresionante.

Es una labor agotadora a la par que gratificante.

¿Qué significó para ti ser padre de múltiples de repente?

Entusiasmo e incertidumbre. Fue una noticia inesperada. Recuerdo cuando mi chica y yo llamábamos desde el coche a nuestros padres, y cuando se lo contábamos pensaban que les queríamos tomar el pelo. Nos decían que hablásemos en serio. ¡Y tan en serio! De repente, somos familia numerosa.

Valores a destacar de la asociación.

Una gran familia. Las actividades tratan de juntar familias en un ambiente en el que papis y mamis disfruten de los hijos, familias tan parecidas o tan distintas a la tuya pero con las que puedes compartir muchas 'batallitas', contar experiencias y aprender de los errores.

¿Qué próximas acciones te gustaría que se llevaran a cabo en AMAPAMU?

Que siga liderando el proyecto de la Federación. Crear este altavoz a nivel nacional creo que va a ser positivo para todas las asociaciones integradas, ya que a más familias más peso.

¿Que mejorarías del voluntariado en AMAPAMU?

Me consta que se están trabajando los procedimientos. Documentar el área de responsabilidad de cada equipo, en tiempo y forma, para poder mejorar la comunicación entre todos.

PEQUES CONJUNTADOS Y A LA MODA

Te proponemos una selección de prendas para que los auténticos reyes de la casa disfruten de las navidades elegantes, cómodos y sobre todo calentitos.

1

2

3

4

5

6

7

1. Abrigo Borrego Niña C&A (€19,90) 2. Abrigo Niño C&A (€24,90) 3. Camisola Niña MAMUKY (€11,95) 4. Pichi Niño MAMUKY (€11,95) 5. Jersey Mickey Niño H&M (c.p.v.) 6. Jersey Minnie Niña H&M (c.p.v.) 7. Conjunto Puzzle Tot-A-Lot (€86,14).

10% de descuento para socios de AMAPAMU

★ Showroom de productos en Madrid ★ Descuentos especiales por recogida en tienda ★ Asesoramiento especializado ★ Servicio gratuito de carro gemelar de sustitución ★ Presupuestos personalizados ★ Listas de nacimiento ★ Packs de ahorro ★

SOMOSMÚLTIPLES

www.Tot-a-Lot.com

La única tienda 100% especializada en GEMELOS y MELLIZOS

FIN DE SEMANA DE CELEBRACIONES POR EL XVI ANIVERSARIO DE AMAPAMU

Fiesta XVI Aniversario

Un año más, celebramos nuestra fiesta especial de aniversario. Ya van 16 años festejando este día con todos nuestros socios y, en esta ocasión, fuimos más de 2000 los que disfrutamos de divertidas actividades desde las 12 de la mañana hasta las 8 de la tarde. Cientos de pequeños disfrazados de piratas corretearon por el Instituto La Paloma, bailaron y, en definitiva, se divirtieron junto a sus nuevos amigos grumetes. Los castillos hinchables y los patios se llenaron de niños con sus dobles (¡e incluso triples!) mientras que los papás charlaban y se intercambiaban teléfonos para volver a quedar en otra ocasión. A la hora de comer, pudimos descansar un rato al aire libre mientras degustamos una paella gigante. Música, premios y la presencia de las principales cadenas de televisión lograron que, un año más, la fiesta de aniversario fuera inolvidable.

Nacimiento de FEPAMU

Durante la fiesta de aniversario, además, se firmó el acta de constitución de la nueva Federación Española de Partos Múltiples, FEPAMU, por parte de las presidentas de las asociaciones de Cantabria, ACANPAMU, de Huelva, AOPAMU, y la madrileña, AMAPAMU. La federación podrá poner en marcha una interlocución al más alto nivel con las instituciones responsables de familia en beneficio de todos nuestros socios.

El Duende Calcetín

Esta magnífica obra de teatro está dirigida por Marina Bollaín, e hizo las delicias de todos, niños pequeños, niños grandes, padres... Fue un auténtico éxito, respaldado por los 597 socios que nos agrupamos. La obra fue representada en el Teatro La Esfera de Alcobendas.

Aventura Amazonia

El pasado 27 de Septiembre, y como parte del genial fin de semana que pasamos todos juntos con motivo de nuestro XVI aniversario, nos fuimos a la aventura con los mayores al "Parque Recreativo de las Berceas" en Cercedilla, que está considerado como el parque de aventuras más grande de España. Tirolinas y puentes colgantes fueron las atracciones estrella, contando con el mayor número de niños que querían disfrutar de estas emocionantes plataformas bajo el amparo de la naturaleza.

Ganadores Premio Miltina 2

Los socios 5001 fueron los ganadores del Premio Miltina 2 del Concurso de Fotografía ¨Multipirata¨que se llevó a cabo durante la celebración de la Fiesta de XVI Aniversario. El premio consiste en 25 botes de leche Miltina 2, que equivalen al consumo de sus múltiples durante 2 meses. ¡Que los disfrutéis!

Socios 5540: Ganadores de la canastilla Miltina durante la Feria Bebés & Mamás

Entre las treinta y cuatro familias que se hicieron socias de Amapamu durante los días de celebración de la Feria de Bebés & Mamás, anunciamos el sorteo de una canastilla de productos infantiles de la empresa Humana. El sorteo se realizó el pasado día 21 de noviembre utilizando una aplicación informática online y los ganadores han sido los socios número 5540. ¡¡Bienvenidos a todos y enhorabuena a los ganadores!!

Ganadores del Premio Pingo al socio 5000

AMAPAMU ha conseguido superar las 5000 familias asociadas. Para celebrar este hito, una de nuestras empresas colaboradoras, Pingo, ha premiado a los socios 5000 con un año de pañales y toallitas gratis para sus múltiples. AMAPAMU quiere agradecer a Pingo su generoso regalo por valor de unos 2000€ (calculado según el PVP de la marca).

Los socios 5000 recogieron durante la Fiesta del XVI Aniversario el premio de manos de D. Sébastien Favier, gerente de Pingo.

pingo

Un pañal con sentido

¡Sin tóxicos, por favor!

Un pañal ecológico certificado que garantiza la ausencia de más de 50 sustancias nocivas (cloro, ftalatos, perfumes, bisfenol, petrolatum, ...).

Una absorción superior: un 25% más frente a las marcas más conocidas (test laboratorio 2014/15).

Aprovecha la tarifa exclusiva de la compra mensual de AMAPAMU

naturemade star !

FSC

ORIGINAL excellent dermatest

myclimate

TCF TOTALLY CHLORINE FREE

ACTIVIDADES

Búnkeres de Guadarrama

Recorrimos las inmediaciones del Alto de los Leones, punto clave para el acceso a Madrid durante la guerra y además, zona de alto valor paisajístico y biológico, donde numerosos restos de fortificaciones republicanas hicieron que disfrutáramos de un día entretenido e interesante en la naturaleza.

Multisenderos en La Pedriza

La Pedriza fue el lugar elegido para un agradable paseo para familias múltiples, donde recorrimos 4,5 km por un lado del río y volvimos por la orilla contraria. Durante el paseo, paramos a comer junto al río, recogimos moras y jugamos con los peques.

Burrolandia

Burrolandia agrupó a 74 de nuestros socios más pequeños, donde pudieron tener un contacto directo con los burros, además de compartir y conocer su hábitat, comportamiento, alimentación, etc. Los niños pudieron sacarse fotografías con los animales y, tras una intensa mañana, repusimos energías comiendo en este entorno natural.

Multisenderos Alto del Jarama

En esta ocasión, se organizó una excursión por el Ato del Jarama y los Robledales de la Hiruela. La actividad se desarrolló durante todo el día, donde comimos todos juntos durante la travesía. El recorrido se llevó a cabo por los molinos y robledales de esta zona perdida de la Sierra del Rincón, un lugar muy poco visitado y que en otoño es famoso por el cercano Hayedo de Montejo.

Fauna Aventura

Pudimos disfrutar de una estupenda jornada en Parque Europa, donde se llevó a cabo una exhibición de aves rapaces y mamíferos en un espacio con gradas al aire libre.

Visita Museo Arqueológico Nacional

Tuvimos la oportunidad de visitar el Museo Arqueológico Nacional, en el que aprendimos un poquito más sobre historia tanto antigua como moderna. ¡La mejor manera de aprender es divirtiéndonos!

Reuniones de Bienvenida

El 21 de noviembre celebramos nuestra ultima reuniones bienvenida de este año. Como siempre, estuvimos encantados de compartir una mañana de sábado con todos los padres de múltiples y con los que esperan a más de un bebé para presentarles la asociación y responder a todas las cuestiones que nos quisieron plantear.

Las reuniones mensuales son una oportunidad excelente para intercambiar impresiones, compartir dudas y preocupaciones y para que los asistentes conozcan a otras familias que están en una situación similar a la suya.

Titanic The Exhibition

Los días 21 y 29 de noviembre se realizó la visita a la muestra internacional Titanic The Exhibition, en el Centro Cultural de la Villa. La actividad consistió en una visita de unos 90 minutos utilizando una audio guía para seguir las explicaciones de la exposición. Se trató de una actividad para los niños más mayores de la asociación, que disfrutaron de historias y objetos relacionados con el que puede ser el barco más famoso de la historia, hundido en 1912.

Cuentacuentos Martina y Matienzo

Martina y Matienzo nos hicieron disfrutar de cuentos-canción para cantar, bailar, hacer palmas y reír sin parar. Nos deleitaron con las canciones de María Elena Walsh, popularizadas por Rosa León. Con la excusa de recordar y compartir algunas de sus maravillosas canciones, se creó un Cuentacuentos muy peculiar, donde los personajes cobraron vida a través de la música, los juegos, los bailes, títeres y objetos de papel.

Los Ju

Nada más y nada menos que 600 socios vibramos con el espectáculo de 'Los Ju y los Juguetes Abandonados', cuya misión era cuidar y arreglar los juguetes abandonados, inventar nuevos juegos y recordar los juegos olvidados.

Mercadillos AMAPAMU

Esta actividad se creó para proporcionar un lugar donde los socios pudieran vender los artículos que ya no necesitan y comprar cosas de segunda mano a precios muy asequibles.
En este mercadillo de octubre, se facilitó una ludoteca para que los padres pudieran disfrutar y mirar las diferentes opciones de compra que había. Por la ludoteca pasaron un total de 53 niños, y en la actividad participaron 261 personas.

Feria Bebés y Mamás

Los días 14 y 15 de noviembre, Amapamu participó con un stand y una charla en la Feria Bebés & Mamás que se celebró en IFEMA. Durante estos días pasaron por nuestro stand muchos padres y sobre todo, futuros padres de múltiples, que se interesaron por nuestra asociación. Un buen grupo de voluntarios se turnó durante los dos días para atender, aconsejar y explicar en qué consiste nuestra asociación a todas las familias que se acercaron a Amapamu.

Escuela de Padres

Durante los meses de Octubre y Noviembre, se han desarrollado distintos talleres de la Escuela de Padres. En 2015, hemos seguido con el programa de formación continuada que iniciamos con las Jornadas para Padres celebradas en febrero. Realizamos un taller de padres separados, un taller de lactancia y otro de organización cuando se esperan múltiples. Finalmente arrancó la Escuela de Padres y durante los meses de octubre y noviembre se han desarrollado los talleres para padres con hijos de 9 a 12 y de 6 a 9 años. La Escuela de Padres la imparten distintos profesionales del Instituto Madrileño de Formación y Estudios Familiares (IMFEF) con amplia experiencia en la formación de padres. En enero continuaremos con la escuela para padres de hijos entre 0 y 3 años de edad, y en febrero, para padres de hijos entre 3 y 6.

Para más información: www.amapamu.org

Premio Family Friendly 2015

El pasado 6 de mayo, Amapamu recibió el premio Family Friendly, en su categoría de "Institución sin ánimo de lucro" por su trabajo de apoyo a las familias numerosas. El premio, otorgado por la Asociación Madrileña de Familias Numerosas, fue recogido en representación de todos los voluntarios de Amapamu por su presidenta, Lucila Menéndez.

Campaña Libros de Texto AMAPAMU 2015

Un año más, la Campaña de Libros de Amapamu ha sido un éxito. A pesar de las dificultades de gestión, provocadas fundamentalmente por la implantación de la LOMCE y la falta de previsión de algunas editoriales, Amapamu ha distribuido 6926 libros de texto. Un total de 448 familias se han beneficiado de esta actividad de compra conjunta que intenta ayudar a las familias de múltiples en el gasto extraordinario que supone la Vuelta al Cole.

Concurso de Logo para FEPAMU

¿Tienes más de 16 años y te gusta el diseño? Entonces tenemos el concurso perfecto concurso para ti.

La Federación Española de Partos Múltiples es muy joven y necesita un logo. Éste será su imagen corporativa y será usado en medios de comunicación tanto internos como externos.

El logo ha de reflejar el espíritu de FEPAMU: defender y promocionar los derechos de las familias de múltiples en el territorio nacional.

¿El premio? Se establece un premio valorado en 300€.

Puedes consultar las bases del concurso en nuestra página web.

por Carmen Peleato

CÓMO SER PADRES DE ADOLESCENTES Y NO MORIR EN EL INTENTO

Convivir con adolescentes nunca es fácil dado que es una etapa complicada en el desarrollo de nuestros hijos. Se trata de la transición de niño a adulto, que se produce en medio de una montaña rusa hormonal donde los primeros sorprendidos son ellos mismos.

Es habitual aproximarse a la adolescencia de los hijos con cierto temor. Los conocidos preguntan por la edad de nuestros hijos y prácticamente nos compadecen por lo difícil y disruptivo para la vida familiar que se imaginan que es tener en nuestra vida a varios hijos atravesando la adolescencia a la vez.

Nos habíamos acostumbrado a que nuestros hijos se iban haciendo mayores, adquiriendo cada vez más capacidad de hacer cosas, de razonar, se hacían niños cada vez más juiciosos con los que nos entendíamos cada vez mejor, con los que era más fácil dialogar, que nos admiraban y nos querían muchísimo. De repente, se produce una ruptura en este proceso: nos resulta más difícil comunicarnos con ellos, ya no les entendemos ni nos entienden, los niños que gestionaban cada vez mejor sus emociones son impulsivos. Entendían los riesgos pero en cambio ahora parece que los buscan, nos parecen imprudentes, se alejan de nosotros y no tienen ningún reparo en señalarnos nuestras faltas. Muchas veces nos preguntamos, ¿dónde están mis niños? ¿sobreviviremos a esta etapa?

Se trata de la adolescencia: nuestros hijos ya no son niños, aunque tampoco adultos, y sí, ¡podemos sobrevivir a este sarampión! También es cierto que la adolescencia de los hijos es una pequeña revolución que va a exigir que la familia se adapte para acoger a dos o más miembros que están cambiando profundamente. A nuestro favor tenemos la experiencia y las habilidades que vamos adquiriendo como padres conforme van creciendo nuestros hijos, y las estrategias que podemos poner en práctica para preparar este momento.

Los expertos definen la adolescencia como la etapa que comienza con la llegada de la pubertad, el proceso de maduración física que hace posible alcanzar la capacidad reproductora, y que finaliza con la consecución de los roles y responsabilidades de los adultos. Vemos que sze trata de un proceso que dura hoy en día más que nunca.

Esta etapa de transición de la niñez a la vida adulta se ha descrito desde la antigüedad y se observa en culturas de todo el mundo en cualquier grado de desarrollo. Es un fenómeno universal en los humanos que es –o ha sido durante cientos de miles de años- esencial para la evolución del género humano.

La impulsividad, la asunción de riesgos sin importar demasiado las consecuencias, ignorar la posibilidad de castigo primando la recompensa inmediata, la necesidad de separarse de los padres y buscar nuevos horizontes, no conformarse con lo establecido y arriesgarse a hacer las cosas de otra forma... todos estos rasgos tan típicamente adolescentes han sido claves para garantizar el progreso de la especie humana y están programados en nuestro desarrollo. Como veremos, estas características del comportamiento de los adolescentes no ocurren por azar.

Cambios y más cambios

Los adolescentes se ven sorprendidos por la llegada de la pubertad con cambios rápidos e importantes como el desarrollo sexual, el crecimiento en altura y peso, cambios en las necesidades de sueño y de alimentación, una nueva imagen en la que tienen que aprender a reconocerse.

Si en el aspecto físico se da una transformación radical en chicas y chicos, no menos importantes son los cambios en la morfología y funcionamiento de su cerebro que ocurren durante estos años y que no se completan hasta bien entrada la veintena. Este proceso de desarrollo neurológico puede permitirnos comprender mejor algunos comportamientos de nuestros hijos.

En estos años, se pierde hasta un 50% de las conexiones neuronales en algunas regiones del cerebro, se crean conexiones nuevas, se sincronizan diferentes zonas cerebrales y se producen ajusten en los sistemas de neurotransmisión. Todos estos cambios están dirigidos a lograr un funcionamiento más eficiente del cerebro, pero no facilitan precisamente la estabilidad y la armonía en los adolescentes.

Además, el proceso madurativo se produce con un patrón muy concreto, de la zona posterior a la anterior del cerebro. Es decir, se activan de manera temprana áreas implicadas en la emotividad y en la necesidad de encontrar recompensas, pero solo al final se desarrolla el área frontal, implicada en el control de los impulsos, en la planificación de los actos y el cálculo de las consecuencias. Es fácil comprender que será una etapa en la que nuestros hijos pueden tomar decisiones de manera irreflexiva, no hacer caso de las advertencias y ser más vulnerables a algún tipo de adicción.

Socialmente se da también un cambio importante. Los adolescentes necesitan alejarse de sus ideales infantiles y buscar fuera del entorno familiar nuevos referentes.

Dos o más adolescentes, ¿es una desventaja?

Tener dos o más adolescentes en casa es todo un reto, y como padres, hay que estar listos para adaptar el papel que hasta ahora teníamos y entender que necesitan separarse de nosotros, aunque sigan requiriendo todo nuestro apoyo. Dos o más hijos adolescentes tienen, por el otro lado, la ventaja de que podrán compartir cosas entre ellos que tal vez no quieran o no puedan hablar con los padres. Aún cuando estén cerrados a veces a lo que les digamos los padres, seguirán estando acompañados por otros que le quieren y le entienden bien. Muchas veces oirán buenos consejos de su hermano o sus hermanos, que son sus iguales, y que para ellos tendrán probablemente más credibilidad.

A veces compartirán círculo de amigos, o ampliarán unos el grupo de amigos del otro, manteniendo su independencia y su diferencia. En ocasiones tendremos varios frentes abiertos, pero los padres de múltiples estamos ya acostumbrados desde los primeros años a pasar a la vez todas las etapas, y tenemos cierta práctica!! Se trata de una fase que puede ser muy enriquecedora para la familia y que puede aportarnos grandes satisfacciones. Nuestra misión como padres es preparar a nuestros hijos para su independencia, y en esta etapa, este objetivo tiene más sentido que nunca. Colaboremos con nuestros hijos, entendiendo sus circunstancias y utilizando nuestra capacidad y nuestra experiencia en este viaje hacia su madurez.

Cada vez tiene más importancia el grupo de amigos y los padres van perdiendo progresivamente la influencia que habían tenido. Los hijos quieren probar su independencia y para ello se enfrentan a nosotros, desafían nuestra autoridad, se cierran en sí mismos. Para los padres es un proceso doloroso porque nos sentimos apartados y criticados por unos hijos que hasta ahora nos idealizaban.

Muchas veces los padres seguimos centrados en la idea de paternidad basada en la protección y el cuidado de los hijos, y el nuevo papel que nos toca nos provoca una gran frustración. Coincide esta fase habitualmente con nuestro propio paso por la mitad de la vida, un momento crítico que no facilita el estado de ánimo que requiere afrontar las situaciones en las que nos colocan nuestros hijos: los adolescentes quieren poner en práctica sus nuevas adquisiciones sociales, cognitivas y emocionales, empujados por su recién estrenada sexualidad y sienten la necesidad de una mayor autonomía e independencia, justo cuando los recelos de los padres se disparan.

No es extraño que los padres nos angustiemos ante estos cambios y queramos controlarlo todo, saberlo y decidirlo todo, seguir tratándoles como niños, lo que provoca que los adolescentes reaccionan con una fuerte oposición, esforzándose por demostrar a los demás y a sí mismos que son ya mayores.

Aunque no lo parezca, precisan sentir que el soporte familiar sigue ahí pase lo que pase. En la adolescencia la vulnerabilidad se disfraza de distancia y hostilidad, y a los padres nos toca soportarlo y no caer en la tentación de responder de una forma simétrica, "pasar" de ellos, no mostrarles el mismo afecto que antes, sin leer entre líneas, que muchas de sus actitudes responden a una pose que esconde su gran inseguridad, necesidad de apoyo y en ocasiones, desesperanza por no llegar a cumplir sus objetivos.

¿Se pueden evitar los conflictos?

Evitarlos totalmente no va a ser posible, es normal que se produzcan porque padres e hijos vemos las cosas desde puntos de vista distantes. Las cuerdas se tensan casi siempre en los mismos puntos: desacuerdos en temas como horarios, alcohol, la pareja, las relaciones sexuales, ocio nocturno, y otros menos relevantes como el orden en la habitación, la apariencia física, la vestimenta… Justamente son estos últimos, los que habitualmente más enrarecen el ambiente familiar.

Y que el conflicto va a estar presente, podemos tratar de verlo como una oportunidad de ajustar la relación padres-hijos ya que ponen en evidencia los cambios, señalan algunas de nuestras propias dificultades, y nos permiten buscar fórmulas de equilibrio entre la intransigencia y la ausencia de límites.

Tenemos que reconocer que nuestra adolescencia fue diferente a la de nuestros hijos, y que no nos podremos guiar estrictamente por lo que funcionaba hace 30 años. La brecha generacional es ahora más grande que nunca, empezando por las nuevas tecnologías y la forma de comunicarse, el estilo de vida, los tipos de relación y los modelos que ahora tienen nuestros hijos.

Entonces, ¿hay alguna estrategia que podamos poner en práctica? La preparación desde la infancia es clave. Es muy positivo haber ido adaptando nuestro estilo como padres conforme crecen, con el establecimiento claro y razonado de límites, fomentando la autonomía y la responsabilidad de los hijos, mostrando nuestra disponibilidad y afecto, en suma, una relación de confianza con nuestros hijos es muy importante para que la adolescencia sea más llevadera para nuestros hijos y para nosotros.

Muchas de las dificultades surgen de la falta de comunicación, del no querer escuchar, del cerrarse en sí mismos… No será fácil introducir una comunicación fluida cuando los adolescentes están en pleno torbellino, y todo lo que hayamos podido asentar durante la infancia, cuando mejor nos escuchan, mejor.

Cuando las estrategias preventivas no han tenido efecto, y nos encontramos ante un conflicto, es importante plantear cuáles son las expectativas que teníamos, el acuerdo o el límite del que se trate, y que no se han cumplido; proponer cómo rectificar y dar opciones; expresar con rotundidad nuestras razones y sentimientos, así como tomar medidas y resolver conjuntamente los problemas.

Comunicación: cambiar "mensajes tú" por "mensajes yo"

Mensajes tú:

Expresan el malestar en función del otro, generalizando, descalificando, sin dar salida al conflicto

Mensajes yo:

Expresan desde mi punto de vista cómo me siento, qué espero, cómo me sentiría mejor y cómo se evitaría el conflicto

En lugar de:

"Otra vez llegas tarde. Eres un irresponsable y no se puede confiar en ti, no piensas más que en divertirte, parece que lo haces adrede, te quedas un mes sin salir"

Intentar:

"Ya sé que cuando lo estás pasando muy bien cuesta despedirse de los amigos. Has llegado media hora tarde, y sabes que nos preocupamos cuando te retrasas, intenta ser más atento con el horario la próxima vez"

En lugar de:

"Eres un vago y no vas a aprobar ni una"

Intentar:

"Me da la sensación de que no estás estudiando lo suficiente últimamente. Es muy importante que te centres en tus estudios. Si necesitas ayuda, dínoslo y te echaremos una mano. Eres un chico muy listo, ya verás cómo si te esfuerzas un poco más, los resultados serán mejores, confiamos en ti"

Este es un pequeño decálogo que puede servirnos de cara a esta etapa:

- Establecer unas bases sólidas de confianza.
- Escucha sincera y atenta
- Mostrar disponibilidad, afecto y cercanía
- Disfrutar juntos, compartir alguna afición
- Expresar emociones, participarle situaciones
- Animar a pensar, a debatir
- Fomento de la autonomía y la responsabilidad
- Tolerancia a los errores, al desacuerdo
- Evitar descalificaciones, reproches, comparaciones
- Evitar generalizar e interrogar
- No abusar de los consejos, evitar órdenes
- Promover la búsqueda autónoma de soluciones
- Usar el humor
- Entender sus nuevas necesidades

YOLANDA LANCHAS VALLES

Voluntaria de Multidescuentos y versada en las últimas ferias de Mamás y Bebés, Yolanda apoya con su capacidad de organización este evento tan importante para nosotros.

¿Desde cuándo eres socia de AMAPAMU?

Hace ya 10 años. Nos hicimos socios en la primera Feria de Bebes & Mamas, a los dos meses de ser padres de nuestros chicos Álvaro y Eduardo. La persona que nos hizo socios era madre de trillizos. Nos animo el tema de facilitarnos la leche en casa con unos precios muy competitivos y todas las actividades que realizaban juntos. El tener la oportunidad de hablar con otras familias en tu misma situación.

¿Cuándo empezó tu colaboración con AMAPAMU como voluntaria?

Llevaré unos seis siete años, al principio colaborando de una manera muy esporádica, ayudando en pequeños turnos cuando acudíamos a la fiesta de Navidad, Feria u otros eventos. Luego poco a poco empecé a acudir a las reuniones mensuales que se realizan para los voluntarios y ahí empezaron a ofrecerme algunas cosillas que podría hacer desde casa y a mi ritmo.

¿Cuál es tu labor dentro de la Asociación?

Actualmente colaboro con mi compañera Aurora en el apartado de multidescuentos, gestionando los contactos de las empresas colaboradoras con Amapamu.

Buscamos nuevas empresas que hagan donaciones de obsequios para la fiesta de Navidad, concursos y además ofrecer descuentos especiales a los asociados.

También empecé a colaborar en la Feria de Bebés & Mamás en cuya organización y gestión estoy más involucrada a día de hoy, junto con el resto de voluntarios sin los cuales no sería posible.

¿Cuál crees que ha sido tu mayor logro como voluntaria?

Conseguir que las empresas hagan buenos descuentos y promociones. El poder tener la oportunidad de organizar y gestionar un trabajo pudiendo ser útil para todos los socios.

¿Qué te hizo dar el paso de colaborar?

El comprobar por mí misma como gestionaban una asociación la cual ha ido creciendo poco a poco, teniendo la oportunidad de poder opinar sobre lo que se hacia de una manera activa y aportando ideas.

¿Qué significa para ti ser voluntaria? Implicarse en la medida de lo posible de forma desinteresada. Conocer a todo tipo de personas, aprender de ellas y compartir momentos. Cada uno aporta su granito de arena y siempre es muy bien venido.

¿Recomendarías a otros socios colaborar como voluntarios?

Sí, por supuesto. Dentro del tiempo que pueda disponer cada uno. Es algo muy gratificante cuando ves que las cosas salen gracias a todos los voluntarios. Hay momentos de mucho agobio, pensando que las cosas siempre se pueden mejorar, pero al final todo es recompensado y muy agradecido.

Valores a destacar de la asociación.

Todo el trabajo que lleva por detrás y que es difícil de valorar . Hay mucha profesionalidad , calidad y trabajo en equipo.

¿Qué próximas acciones te gustaría que se llevaran a cabo con AMAPAMU?

Es difícil contestar esto. En los últimos años ha crecido tanto que es complicado manejar una asociación de estas dimensiones. Ya se han tomado medidas, como todos sabéis y se ha constituido una Federación de Partos Múltiples, esto abre un nuevo ámbito de acciones a realizar.

BEATRIZ SAEN DE CASAS SOBRINO

Es un valor seguro de la asociación en el ámbito de la cultura y del ocio. Esta sevillana es una fuente incansable de energía que aprovecha al máximo para proponer a los socios de Amapamu los mejores planes.

¿Desde cuándo eres socia de AMAPAMU?

Desde el año 2007, cuando estaba embarazada. Me enteré de la existencia de la asociación a través de la matrona del Centro de Salud de Barajas.

¿Cuándo empezó tu colaboración con AMAPAMU como voluntaria?

En septiembre 2014, a raíz de un contacto que tuve con la presidenta de la asociación y varios voluntarios en una de las actividades organizadas por la asociación.

¿Cuál es tu labor dentro de la Asociación?

Colaboro con el grupo de Ocio y Cultura, buscando actividades que sean adecuadas para realizar en familia. Pueden ser teatros, cuenta cuentos, visitas culturales o talleres. Una vez que he localizado una actividad que resulta interesante, contacto con los organizadores para obtener todos los detalles de la misma y paso los datos conseguidos a la directiva de la asociación para su aprobación. Así mismo, el día en el que se realiza dicha actividad, intento estar en el control de acceso a la misma y colaborar en que se lleve a buen término. También colaboro con el grupo de Naturaleza y Deporte, sobre todo, en las salidas de multisenderos, intentando siempre estar pendiente de los más pequeños y organizar alguna actividad al aire libre que sea divertida para todos.

¿Cuál crees que ha sido tu mayor logro como voluntaria?

Bueno, eso quizás tendrían que decirlo los demás socios. Personalmente, me siento muy orgullosa de haber localizado y que se hayan realizado dos actividades relacionadas con el contacto directo con los animales: una, en Burrolandia; y otra, en Parque Europa. En ambas, nuestros múltiples tuvieron la oportunidad de interactuar con animales y los adultos también. Así mismo, fue muy gratificante idear una actividad para realizar en la salida de multisenderos en La Hiruela por el Alto del Jarama: enterrar una cápsula del tiempo que nos hemos comprometido a ir a desenterrar dentro de cinco años ¿estará todavía allí, o la habrá encontrado alguien?

¿Qué te hizo dar el paso de colaborar?

Llevaba tiempo queriendo hacerlo. Quizás me decidió el hecho de ver la cantidad de sitios y actividades que sólo pueden hacerse en grupo y que sólo la asociación daba la oportunidad de hacerlas. Quería sentirme parte de todas ellas para así disfrutarlas no sólo como espectadora.

¿Qué significa para ti ser voluntaria? Colaborar en lo que me sea posible sabiendo que, a veces, no todo lo voy a hacer bien, pero que siempre puedo aprender algo nuevo en cada actividad. Y, sobre todo, un reto personal de intentar realizar todo aquello que pueda ser beneficioso para todos.

¿Recomendarías a otros socios colaborar como voluntarios?

¡Por supuesto! y desde aquí hago un llamamiento a todos los socios para que se unan a los voluntarios. No hace falta que dispongan de mucho tiempo o que sólo puedan ayudar en días determinados. Cualquier ayuda y colaboración es bien recibida y puedo asegurar que trae muchísimas satisfacciones personales. Entre ellas, ver a tus propios hijos y a los de los demás disfrutando de algo en lo que tú has colaborado.

Valores a destacar de la asociación.

Sin duda alguna, ser un punto de encuentro para todas las familias múltiples. Un lugar donde coincidir con otras familias con tus mismas preocupaciones, inquietudes y problemas. Y, ¡cómo no! un lugar donde hacer amigos.

¿Qué próximas acciones te gustaría que se llevaran a cabo con AMAPAMU?

¡Muchas!..jejejejeje!!! Me gustaría que se volviera a hacer el Fin de Semana en Familia, para que hubiese una convivencia de más de un día entre las familias de múltiples. También me gustaría que algunas actividades como cuenta-cuentos o teatros, tuviesen al terminar programado un "ratito" de tertulia entre padres y niños que llevase a un mayor conocimiento de los socios. Y, por supuesto, que no dejemos de "hacer camino al andar" tanto en las rutas de multisenderos, como en el día a día de la asociación.

por José Noblejas y Carmen Peleato

¿Y AHORA QUÉ?

El paso del hospital a casa es notable, y son muchos los padres que se sienten perdidos y con una larga lista de cuestiones sobre cómo actuar con los bebés esos primeros días. Os facilitamos respuestas y las claves importantes para salir airosos de vuestra primera semana en casa.

Como es normal, una vez que llegamos a casa desde el hospital, con los niños/as en los capazos, somos un mar de dudas. Es algo totalmente normal y la gran mayoría de padres se sienten así. No sólo se debe a la falta de experiencia, sino también al cambio de vida que supone.

La clave está en mantener la calma, nos va a ser imposible controlarlo todo, así que debemos ser conscientes de que no todo lo que pase en casa estará en nuestras manos. Dicho esto, vamos a apuntar algunas ideas que pueden facilitarnos la vida durante las primeras semanas en casa.

Para facilitarnos la vuelta a casa tras el nacimiento de nuestros bebés, es recomendable dejar algunas cosas preparadas por anticipado:

Además de las compras de todo lo que necesitan los bebés, es bueno acordarse de dejar la despensa y el congelador llenos porque cuando volvamos a casa, no vamos a encontrar tiempo para ello y vamos a agradecer todo lo que esté hecho ya.

Igualmente, es bueno tener preparado el papeleo de las ayudas para partos múltiples de las diferentes administraciones para enviar el formulario online o de forma presencial en cuanto podáis cumplimentar los datos.

No vamos a poder fiarnos mucho de la memoria durante los primeros tiempos. Los cambios hormonales y la falta de descanso aconsejan tener preparado un cuadrante para apuntar horas de las tomas de cada bebé, cantidad, cambios de pañal, etc. Aunque parezca mentira, no recordaremos a quién le toca comer primero, o a qué hora les dimos la última vez y el cuadrante nos saca del apuro. Además, cuando vayamos a revisión del pediatra, tendremos todo controlado.

Si vamos a dar lactancia mixta o solo biberón, dejemos los bibes y las tetinas esterilizadas y preparadas para la llegada a casa.

Organizarse es esencial cuando vienen dos o más. Os permitirá descansar más y los ritmos regulares y previsibles tranquilizan también a los bebés. No os exijáis el mismo nivel de eficacia que antes… los planes que tuvierais se tendrán que flexibilizar durante algún tiempo y adaptarlos a la nueva realidad, hasta que consigáis averiguar qué es lo que mejor funciona para vosotros.

Cada vez más papás ponen a dormir a dos bebés o más en la misma cuna. Podéis hacerlo también así, porque no suelen caber dos o más cunas en la habitación, y de esta forma no tendréis que daros paseos por la noche más que las veces precisas. Los bebés apenas se mueven mientras duermen en estas primeras semanas y no se molestarán nada.

Nos parece misión imposible poder dormir si hay que alimentar a más de un bebé por la noche… Además del pecho y biberón, de sacarles los gases, que en las primeras semanas puede ser un proceso lento, hay que cambiarles el pañal en cada toma, todo ello multiplicado por dos o por tres.

Hay estrategias que nos permitirán descansar un poco más, como alimentar a uno detrás de otro, para que os quede algo de tiempo entre una toma y la siguiente, descansar siempre que descansen ellos. Si les dais lactancia mixta, se pueden preparar biberones por anticipado con agua fría y dejarlos en la nevera hasta 24 horas. Cuando los necesitéis, sólo tenéis que calentarlos al baño maría y facilitar las tomas.

Limitad las visitas y tratad de poner un horario a las que necesitéis que vengan para que os ayuden con uno de los bebés en los baños, o para haceros algún encargo. Las visitas de cortesía, dejadlas para más adelante. Necesitaréis descansar a cualquier hora del día en la que los bebés duerman o estén más tranquilos, ¡y lo último que querréis es que a esa hora os suene el timbre con una visita sorpresa!

Esto os permitirá despreocuparos por un tiempo de la limpieza y el orden en el hogar, que seguramente pasarán a un segundo plano desde el momento de llegar a casa.

Las primeras semanas son cansadas por el postparto, la adaptación a la nueva situación, la falta de sueño… Pedid ayuda a amigos y familiares si os veis apurados en cualquier momento. Les encantará colaborar. Tampoco es desdeñable pensar en ayuda externa si no tenéis una red familiar cerca que os pueda echar una mano en momentos en los que la necesitéis. ¡No es mala idea pedirla como regalo de nacimiento entre compañeros de trabajo o familiares, si os preguntan!

por Natalia López

Gimnasia Abdominal Hipopresiva

La Gimnasia Abdominal Hipopresiva consiste, como su propio nombre indica, en reducir la presión dentro de nuestra cavidad abdominal, es decir, anular la presión que ejercen los abdominales y el diafragma sobre el suelo pélvico. Estos ejercicios tienen grandes ventajas para el postparto, sobre todo de madres de múltiples, pero comencemos explicando en qué consiste.

Aunque se suele asociar a las mujeres, la gimnasia hipopresiva no sólo es efectiva para ellas, sino que también beneficia a los hombres porque ayuda a prevenir problemas de próstata, además de ayudar a corregir problemas de columna y, cómo no, a hacer desaparecer la ya patentada ¨barriga cervecera¨.

Esta práctica engloba una serie de ejercicios activos mediante diferentes posturas y movimientos y realizando una contracción del diafragma en una espiración máxima, es decir, en apnea espiratoria. Con esto, se consigue la apertura de la caja torácica y la consiguiente eliminación de toda la presión del suelo pélvico, creando un efecto de succión de nuestras vísceras hacia arriba. Todo ello provoca una contracción refleja muscular de la faja abdominal y de la musculatura del suelo pélvico, ocasionando el fortalecimiento de dicha faja abdominal y una notable reducción del perímetro de la cintura. Este tipo de ejercicios requiere un aprendizaje bastante más complejo que ningún ejercicio abdominal clásico.

Hablamos con María Cofiño, profesional de Ana Serranilla Fisioterapia:

¨Una de las posturas básicas es con el paciente de pie con las piernas abiertas y alineadas a la altura de la cadera, rodillas semiflexionadas y estirando todo el cuerpo hacia arriba. Se colocan los brazos en forma de jarra sin apoyarlos en las caderas, con la palma de las manos mirando hacia el suelo y los dedos juntos. Se debe realizar una especie de empuje hacia abajo con las manos y hacia fuera con los codos.

Se debe hacer respiración torácica, llenando el pecho de aire. Lo realizamos dos veces y en la tercera vez, tras hacer la espiración y liberar todo el aire contenido, se queda en apnea. En este momento se intenta llevar el abdomen hacia dentro y hacia arriba lo máximo posible y notaremos como se expanden las costillas. La apnea se ha de mantener entre 20 y 25 segundos, aunque se comenzará por lo que cada persona aguante. Una vez terminado, se vuelve a respirar y se hace de nuevo.

Al comenzar esta práctica, es recomendable que se realice dos veces por semana y una vez que ganamos entrenamiento, se puede realizar a diario.¨

¿Qué contraindicaciones tiene?

Esta gimnasia está contraindicada en personas que tengan hipertensión arterial (HTA), alguna alteración del Sistema Nervioso Vegetativo, en mujeres embarazadas, en los inicios del postparto y en personas con presencia de hernia discal.

¿Qué beneficios e indicaciones tiene?

- Lograr un abdomen más plano

- Tonificación del suelo pélvico y de la faja abdominal

- Normalización de las tensiones musculo-esqueléticas

- Mejora problemas de incontinencia urinaria (IU)

- Mejora problemas posturales y lumbares

- Activa el sistema Nervioso Vegetativo Simpático

- Mejoran las relaciones sexuales

- Previene y mejora problemas de descenso de órganos

- Indicado en postparto

- Mejora el rendimiento deportivo

¿Qué beneficios tiene para el postparto?

Cualquier mujer asume que, una vez iniciado el embarazo, cuando esta maravillosa etapa pase, su cuerpo no volverá a ser el mismo, sobre todo si se es mamá de dos o más bebés. Tras el parto, habrá muchos aspectos de su cuerpo que no estaban antes, y que no reconocerá hasta que se fije con detenimiento.

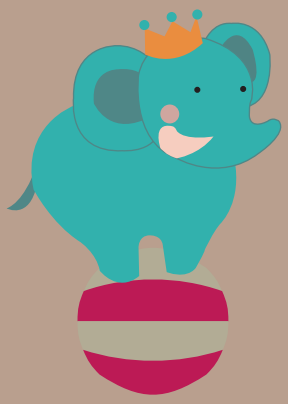
Para volver a la silueta original, hay que tener una gran fuerza de voluntad de cara a afrontar un exigente plan nutricional y una rutina de ejercicios determinada. Entre los tipos de ejercicios a realizar, la Gimnasia Abdominal Hipopresiva está especialmente recomentada para esta etapa.

Al elevar el ombligo hacia arriba desde el diafragma con una respiración especial y en una posición estática, se produce tanto una tonificación del suelo pélvico como de la cincha abdominal. En muchos casos, el vientre caído se debe a problemas posturales, como hombros caídos, tendencia a sacar tripa, cabeza adelantada, pies y rodillas en mala posición, etc.

Este ejercicio también corrige la postura producida por la hiperlordosis, (el aumento de la curva lumbar), coloca la columna sin dar presión abdominal, trabaja mucho los brazos y reduce la tensión del abdomen bajo.

¿Cuándo se debe iniciar la actividad?

La Gimnasia Abdominal Hipopresiva no se debe iniciar antes de los tres meses eriores al parto, es decir, cuando todo el útero ha vuelto a su tamaño y estado inicial. Este tipo de ejercicio es ideal para este periodo porque no se recomiendan ejercicios fuertes y esfuerzos excesivos para las madres. Lo ideal es practicar la GAH durante seis meses, aproximadamente dos veces a la semana. Posteriormente, se pueden pasar a tipos de ejercicios parecidos, como pilates o yoga.



Gran Circo Mundial

AMAPAMU ha mandado una carta a Sus Majestades los Reyes Magos de Oriente, diciendo que nuestras familias han sido muy buenas, y que nos dejen en los zapatos unas entradas al Gran Circo Mundial.

Disfrutaremos todos juntos, como la gran familia que somos, de un nuevo show en el que encontraréis contorsionistas que lanzan flechas con los pies, actos de malabarismos con diabolos, acrobacias increíbles con Sldelnikov, la Alta Escuela con Caballos de Pura Raza Española, el hombre Iguana, Carmen Zander, La Reina de los Tigres, el espectáculo de elefantes, los hermanos Díaz y los Manducas, fantásticos acróbatas, los Ernestos y la Fiesta de los Dálmata, los actos aeróbicos del Dúo Engels, Electra, la Mujer Láser y, cómo no, los fantásticos Payasos Pepín León Trío y los Rivelinos Clowns.

¡Seguro que lo pasamos fenomenal!

DÓNDE: Gran Circo Mundial (Hortaleza).

QUÉ: Pondremos el broche de honor a la Navidad con un nuevo espectáculo del Gran Circo Mundial.

HORA: 18:30 el 8 de enero de 2016.

Imprescindible solicitar plaza a partir del día 28 de diciembre a las 00.01 en nuestra web www.amapamu.org

por Sofía Alonso

ROLLITOS DE CANELA

Ingredientes:

Para 25 rollitos:
75 gramos de mantequilla
75 gramos de azúcar glace
media cucharadita de café de sal
25 gramos de levadura de panadero
450 g de harina de fuerza
250 gramos de leche entera

Relleno:
50 gramos de mantequilla a temperatura ambiente
40 gramos de azúcar glace
3 cucharaditas de café de canela molida
1 huevo batido para pintar los rollitos

Elaboración:

1. Trocear la mantequilla y mezclarla con el azúcar, la sal, la levadura y casi toda la harina.

2. Calentar la leche a unos 37 grados y agregarla a la mezcla anterior. Si se utiliza batidora-amasadora eléctrica, poner cinco minutos a velocidad media. A mano, hay que amasar hasta dejar la masa uniforme.

3. Dejar subir la masa 30 minutos en un sitio templado, cubierta con algo de harina y un paño.

4. Hacer el relleno con la mantequilla blanda, el azúcar y la canela utilizando un tenedor hasta que quede una pasta homogénea.

5. Precalentar el horno a 225 grados.

6. Enharinar la mesa y con el rodillo, extender la masa de harina hasta conseguir un rectángulo de unos 25 x 50 cm.

7. Repartir el relleno sobre el rectángulo de masa con una espátula y enrollar como se indica en la foto.

8. Cortar el rollo en trozos de unos 2 cm y colocarlos con el corte hacia arriba en una bandeja de horno. Hay que dejar bastante espacio entre unos y otros porque crecen. Normalmente ocuparán dos bandejas. Dejar que suban los rollitos otros 30 minutos.

9. Pintarlos con huevo batido y luego meter en el horno unos 8 minutos.

Los rollitos están mejor recién hechos, en cuanto se enfrían. Se pueden congelar los que no vayamos a consumir, y guardar en un recipiente cerrado los que dejemos para otro día.

PASTAS NAVIDEÑAS

Ingredientes:

250 gramos de harina de trigo
media cucharadita de levadura en polvo
100 gramos de azúcar glace
125 gramos de mantequilla a temperatura ambiente
50 gramos de almendra molida
1 huevo
Para decoración:
Trozos de chocolate, lápices de colores para tartas, decoración variada para tartas y pasteles

Elaboración:

1. Precalentar el horno a 180 grados.

2. Tamizar la harina con la levadura usando un colador y añadir todos los ingredientes. Si se utiliza una batidora-amasadora eléctrica se comienza a una velocidad baja y al final, a la máxima velocidad. Si se hace a mano, poner en una superficie la harina y hacer un hueco en el centro, añadir allí los ingredientes y mezclarlos hasta que se consiga una masa uniforme.

3. Meter la masa 15 minutos en la nevera para que sea más fácil trabajarla.

4. Enharinar una superficie y, con el rodillo, extender la masa hasta que tenga un grosor de medio cm aproximadamente.

5. Utilizar moldes para galletas con formas de estrella, corazón, luna, etc. y colocar cada pasta sobre una bandeja de horno en la que habremos puesto papel de hornear dejando un espacio porque crecen un poco.

6. Con la masa que sobra, se vuelve a hacer una bola y se extiende de nuevo hasta que no quede.

7. Los hombrecitos se hacen doblando una o dos puntas de la estrella presionando suavemente sobre el chocolate y metiéndolos luego al horno.

Se hacen varias bandejas, dejándolas en el horno 11 minutos conforme se van preparando.

Cuando se sacan del horno, quitar el papel de hornear de la bandeja y dejar enfriar.

¡¡Decorar según lo que a cada uno le guste más!! Están más ricas al día siguiente.

MANUALIDADES NAVIDEÑAS

Rudolph para colgar del árbol

Necesitarás:
Mini macetas
Pintura acrílica marrón
Limpia pipas marrones
Cascabeles (Lo suficientemente pequeños como para que entren en las macetas)
Ojos saltones de pega
Pompones rojos (para la nariz)
Lazo
Cola

Por pasos:
1. Limpiamos bien la maceta con un trapo húmedo para asegurarnos de que no queda ningún residuo. Después, lo pintamos con una capa fina de pintura acrílica marrón.

2. Introduce un limpia pipas en el agujero del cascabel, hasta mitad de altura del limpia pipas, y dale un par de vueltas para asegurarlo.

3. Con la maceta boca abajo, introducimos ambos extremos del limpia pipas por el agujero de la maceta.

4. Ceder los extreños de los limpia pipas más pegados al agujero de la maceta, y sellar con un poco de cola para evtar que se salga.

5. Pegar ojos y nariz al reno.

6. Modelar las astas para conseguir la forma deseada.

7. Doblar un pequeño trozo de lazo por la mitad y hacer un nudo en los extremos. Introducir por el agujero de la maceta, ¡y Rudolph estará listo para colgar!

Bola de Muñeco de Nieve

Necesitarás:
Bolas de navidad transparentes
Algo para rellenar (bolitas de poliestireno, purpurina...)
Vinilo naranja y negro
Perforador pequeño
Limpia pipas de dos colores (ej. azul y blanco)
Pompones

Por pasos:
1. Insertar el relleno en las bolas. Se puede añadir un poco de purpurina para darle un poco de brillo.

2. Cortamos los limpia pipas por la mitad y los unimos dándoles vueltas.

3. Usamos el perforador para hacer varios agujeros a modo de ojos y boca (vinilo negro), y cortamos la forma de la nariz (vinilo naranja).

4. Pegamos el vinilo y colocamos los pompones en los extremos de los limpia pipas a modo de orejeras. ¡Y listo!

Árbol de Navidad Original

Necesitarás:
Ramas pequeñas de árboles de diferentes longitudes.
Cuerda fina
Abalorios para decorar

Por pasos:
1. Colocar las ramas en orden ascendente de menor a mayor longitud.

2. Atar las ramas una a una con la cuerda, desde la mitad de la rama más larga. Atar dos cuerdas, y terminar con las dos puntas en lazo.

3. Decorar al gusto con diferentes abalorios, purpurina y guirnaldas.

FUNDACIÓN
Coca-Cola
Beba
Coca-Cola
Coca-Cola
COCA-COLA
PREMIOS
BUERO DE
teatro
joven
Coca-Cola
DESDE
SIEMPRE,
MUCHO MÁS
QUE UN
REFRESCO.
Coca-Cola y la botella contour son marcas registradas de The Coca-Cola Company.
Coca-Cola colabora y promueve
miles de proyectos sociales, culturales,
medioambientales y destinados al
fomento de la vida activa, en su
compromiso de garantizar el bienestar
y la calidad de vida de todos.
Descúbrelo en cocacola.es
Coca-Cola
Coca-Cola