múltiples

Número 50

Salud
Recuperar la relación de pareja

Receta
Hamburguesas vegetales

Moda Múltiple
Primavera 2017

50 Números
De la revista múltiples

Reportaje
Cómo nos cambió la vida

JOAN FRIEDMAN

PSICÓLOGA NORTEAMERICANA ESPECIALISTA EN GEMELOS Y MÁS

POR MÁS MOMENTOS
QUE CELEBRAR
Coca-Cola
SIENTE EL SABOR™
Coca-Cola, Coca-Cola Light, Coca-Cola Zero, el disco rojo y la botella Contour son marcas registradas de The Coca-Cola Company.

Sumario

Queridos socios,

Amapamu es una asociación viva y en continuo crecimiento que supera ya las 6.200 familias asociadas. Desde la organización nos esforzamos cada día para que nuestros socios se sientan orgullosos de pertenecer a este colectivo. Esto nos ha convertido en el colectivo de múltiples más activo y numeroso de España, y el impulsor de la creación de nuevas asociaciones que se sumen al proyecto de la Federación Española de Familias Múltiples.

Editorial

Representar a un gran número de familias que respaldan nuestra actividad es lo que nos da la fuerza para seguir concienciando a las administraciones sobre nuestras necesidades. ¡Contamos con que sigáis apoyándonos!

Detrás del éxito de Amapamu están vuestro compromiso y el esfuerzo de un grupo de voluntarios, a los que agradecemos enormemente su dedicación. Ellos consiguen que cada año Amapamu se supere y alcance cifras más espectaculares de actividad, ya sea en talleres formativos, en salidas al campo, en actividades de ocio, en nuestra representación ante las administraciones, en la comunicación a nuestras familias y a la sociedad…

Nuestra revista Múltiples, de la que se cumplen con este número las 50 ediciones, es buen ejemplo de ello. Han pasado doce años desde que un puñado de socios decidieron poner en marcha una pequeña publicación hecha con mucho cariño y pocos medios, que se convirtió en la primera en tratar de manera específica experiencias, consejos, temas de crianza y embarazo de múltiples. En estas páginas hacemos un homenaje a nuestra revista y a todos los voluntarios que han formado parte de esta aventura durante los últimos doce años.

4 Joan Friedman Psicologa

Los voluntarios de Amapamu pueden sentirse satisfechos de las cifras de actividad y de las familias que han participado en las distintas iniciativas que se han propuesto durante el año pasado. A los que disfrutamos de todo ello de manera totalmente gratuita nos resulta difícil de creer que podamos permitirnos todo este despliegue de actividad con una aportación anual por familia de tan solo 28€.

Sin embargo, en Amapamu tenemos claros cuáles son nuestros objetivos como organización. Estamos aquí para defender los derechos de las familias múltiples y hacer que se reconozcan por las distintas administraciones públicas a nivel estatal, autonómico o local. Es una tarea que requiere tiempo y esfuerzo porque implica concienciar a nuestros representantes sobre la singularidad de las familias múltiples que tienen una problemática, unas necesidades y unas características propias. En esta línea Amapamu está intensificando su labor institucional trabajando con varias consejerías de la Comunidad de Madrid.

8 AMAPAMU en cifras

10 Reportaje Revista

En estas fechas celebramos la Asamblea General de socios. Es una buena oportunidad para conocer la actividad del día a día de la Asociación y, sobre todo, para exponer vuestras ideas para que Amapamu sea cada vez más útil para las familias de múltiples. Contamos con vuestro apoyo y participación. ¡Amapamu somos todos!

Un abrazo,

Lucila

14 Actividades

18 Moda Múltiples Primavera 2017

19 Educacción Cómo te cambió la vida

23 Salud Pasión tras tener gemelos

26 Receta Hamburguesas vegetales

amapamu
ASOCIACIÓN MADRILEÑA DE PARTOS MÚLTIPLES

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

Coordina: Carmen Peleato
Colaboran: Laura Corral, Antonio Gil, Lucila Menéndez, Barbra Panaro, Lidia Robles y Clara Suárez

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

JOAN FRIEDMAN

Joan Friedman es una reconocida psicóloga estadounidense nacida en los años 50 especializada en gemelos. Joan tiene una hermana gemela y tuvo a su vez dos hijos mellizos. Su doble experiencia le ha permitido dedicarse a orientar a familias múltiples y a escribir dos libros sobre la psicología de los gemelos y más. Recientemente nos visitó en España y dio una conferencia a los socios de Amapamu sobre las peculiaridades de la crianza de hijos "iguales pero diferentes". Aprovechamos para hacerle unas preguntas.

Primera y obligada cuestión, ¿cómo deben prepararse los padres ante la llegada de dos o más hijos a la vez?

Los padres deben organizarse para contar con ayuda, por ejemplo, los miembros de la familia o amigos serán quienes puedan preparar las comidas, ayudar con las tareas domésticas o estar disponibles para asistir a los padres cuando éstos les necesiten. De esta forma, los padres se encontrarán más libres para poder concentrarse en el cuidado de los bebés.

Por su experiencia personal y para los no expertos en la materia, ¿qué tienen los múltiples de especial para requerir una atención específica?

Se debe prestar una atención específica a cada bebé para hacer un apego independiente con cada uno. Si bien es cierto que este proceso requiere más atención y esfuerzo al principio, establecer una relación por separado con cada bebé será un objetivo esperado de la rutina familiar y no interferirá con la conexión de los bebés entre sí.

> "Se debe prestar una atención específica a cada bebé para hacer un apego independiente con cada uno"

¿Cómo es la evolución de los múltiples: más precoz, al crecer con un compañero desde el principio o, por el contrario, es más lenta o simplemente es igual que el resto de niños?

Los múltiples deben aprender a turnarse y compartir el amor, la atención y el tiempo que les dan sus familias desde su nacimiento. Aunque la gestión de estas circunstancias puede ser una fuente de fortaleza para algunos múltiples, para otros, puede crear situaciones menos saludables/insalubres donde la competencia y los celos son exagerados.

Los múltiples comparten el mismo espacio emocional y psíquico desde su nacimiento, ¿cómo pueden darles los padres su espacio a cada uno?

Cuando los padres se esfuerzan en ver a sus múltiples como bebés distintos que simplemente han nacido al mismo tiempo, están creando espacio emocional en sus mentes para centrarse en su individualidad.

¿Qué pueden hacer los padres para fomentar el desarrollo emocional de cada gemelo?

Los padres deben aceptar la idea de que la conexión de los múltiples entre sí es menos importante que la conexión padre-hijo.

¿Cuáles son los principales temores de los padres de múltiples y los hábitos educativos erróneos más comunes?

Las familias comúnmente sienten una preocupación porque entienden que los niños serán infelices el uno sin el otro y que se necesitan para su comodidad y seguridad. No obstante, aunque puede ser cierto cuando son muy jóvenes, el desafío en entornos educativos es dar a los múltiples la oportunidad de ser autónomos y tener diferentes experiencias con amigos y en diversas actividades.

¿Es cierto que existe un vínculo o conexión entre los hermanos que nacen a la vez? Y si es así ¿lo ha experimentado personalmente?, ¿persiste durante toda la vida?

Creo que muchos hermanos permanecen fuertemente conectados durante toda su vidas; sin embargo, la creencia estereotipada de que TODOS los múltiples tienen la misma experiencia no es necesariamente así. De hecho, se han escrito

> "Se han escrito muchos artículos sobre cómo la conexión entre múltiples varía según las diferentes etapas de la vida"

muchos artículos sobre cómo la conexión entre múltiples varía según las diferentes etapas de la vida.

Por otro lado, ¿cómo debemos enfrentarnos a casos de rivalidad y conflicto entre múltiples?

Desafortunadamente, la rivalidad y el conflicto son elementos de la vida de la mayoría de los hermanos. Sin embargo, en el caso de los múltiples, estas cuestiones son bastante frecuentes. Tratemos de no etiquetar a los niños si no describamos sus distintas personalidades y apreciamos sus diferentes temperamentos. Cuanto más podamos ayudar a nuestros múltiples a conocerse, menos competencia experimentarán.

¿Qué hacer cuando un hermano eclipsa al otro?

Si hay diferencias claras y distintas debido a dificultades médicas, académicas o emocionales, es comprensible separar a los múltiples en diferentes escuelas para que las comparaciones no sean dañinas o crueles. De lo contrario, en los casos de funcionamiento normal y la comparación lógica, se convierte en nuestro trabajo como padres ayudar a los niños a gestionar sus diferencias y apreciar su singularidad.

> "Tratemos de no etiquetar a los niños"

Por sus vivencias, ¿los gemelos y trillizos se complementan entre ellos siendo diferentes o por el contrario, se mimetizan y comparten emociones y comportamientos?

Creo que la mayoría de los múltiples experimentarán cercanía y separación.

Lo más saludable es querer a sus hermanos, pero también darse cuenta de que pueden arreglárselas por su cuenta. Este equilibrio crea una estabilidad emocional que les ayudará a navegar ante los desafíos de la vida adulta sin miedo a la dependencia excesiva o la falta de identidad.

Una preocupación de los padres múltiples es la de sentir que quieren a sus gemelos de forma diferente, ¿es normal?

Es normal y saludable amar a los gemelos de manera diferente. No queremos sentir que debemos tratar a cada niño por igual, porque eso es poco realista y dañino. Amar a cada gemelo de manera diferente ayuda a desarrollar una separación saludable y una conciencia de sí mismo/un sentido de la identidad propia.

¿Cuáles son los retos a los que se enfrentan los padres a medida que los hijos crecen y van madurando?

Los padres deben aceptar el hecho de que sus hijos pueden pasar por períodos en los que no se llevan bien o no quieren estar juntos. Los padres de múltiples frecuentemente se preocupan cuando ven a sus hijos separándose porque lo experimentan como un fracaso propio en lugar de un hito de desarrollo lógico.

Amapamu realiza una encomiable tarea para ayudar a todos las familias asociadas pero además plantea cada año una serie de reivindicaciones y peticiones al gobierno español para favorecer al colectivo más allá del reconocimiento de "Familia Numerosa". En el caso estadounidense, ¿qué ayudas ofrece el Estado a estas familias? Como especialista en la materia, ¿qué país es el que más desarrollado está en las políticas sociales que benefician a los múltiples?

Me ha sorprendido muchísimo lo que AMAPAMU ha hecho en términos de concienciar a los organismos gubernamentales sobre las necesidades específicas de los múltiples y sus familias. ¡Es un logro sobresaliente! En los Estados Unidos no hay políticas sociales nacionales uniformes. Cada estado, región o ciudad parece tomar sus propias decisiones. Sé, sin embargo, que ha habido cierta intervención del gobierno en algunas áreas otorgando a los padres el derecho de decidir si sus hijos estarán juntos o separados en la guardería.

Comprando **12 unidades de Miltina 2 de 800 gr *** Humana **TE REGALA** una unidad de 30 ml de Colimil Baby, que ayuda a la digestión del lactante

Promoción valida para el pedido de abril 2017

AMAPAMU SOCIOS EXCLUSIVO

REGALO

Suplemento alimenticio con Manzanilla, Melisa y Lactobacillus Acidophilus tindalizado*
*Termoinactivado

La OMS recomienda la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses. Después debe completarse con otros alimentos. Humana apoya esta recomendación sobre la lactancia materna.

Humana
para mamá y para mí

*** 1 CAJA CONTIENE 12 BOTES DE 800 g.**

www.humana-baby.es

17012P

AMAPAMU 2016 en cifras

Un 5% de los niños que nacen en nuestro país actualmente son gemelos, trillizos o más, un fenómeno que se incrementa por el retraso de la edad de la maternidad y por el avance de las técnicas de reproducción asistida. En la Comunidad de Madrid, Amapamu cuenta ya con más de 25.000 personas asociadas y su gran objetivo es la promoción de los derechos de las familias que han tenido dos o más hijos a la vez.

Durante 2016, la presidenta y la secretaria de Amapamu se reunieron con el **consejero de Políticas Sociales de la Comunidad de Madrid, D. Jose Carlos Izquierdo, con el director general de la Familia y el Menor,** D. Alberto San Juan, y con alcaldes y concejales de municipios de la comunidad: Madrid, Torrejón de Ardoz, Las Rozas, Alcorcón, Pozuelo, Valdemoro, para plantearles las necesidades especiales de las familias múltiples y pedir su colaboración. Hemos visto este año que se han ido incluyendo algunas de nuestras peticiones en algún ayuntamiento, incluso en el plan de familia de la Comunidad de Madrid aparecen algunas menciones a nuestras familias. Pero tenemos todavía mucha labor por delante.

En 2016 se organizaron **dieciocho actividades de ocio y cultura** con visitas culturales, teatros infantiles, musicales o espectáculos de magia o de circo para niños, a los que asistieron **más de 13.000 personas**. Mención aparte requiere la fiesta de celebración de nuestro **17 aniversario** en Faunia.

En cuanto al **Club Multicompra**, se trata de una iniciativa que supone para las familias de este colectivo un **ahorro superior al 40%** en compras de productos de primera necesidad. En 2016, más de **1.000 familias** se beneficiaron de las actividades del Club Multicompra realizando un total de **5.500 pedidos**, sumando más de **150.000 artículos**.

Por otro lado, se organizaron **talleres de salud** en los que, de la mano de reconocidos profesionales, se han impartido de forma periódica sesiones encaminadas a orientar y mejorar la calidad de vida de los asociados entre los que destacan: talleres sobre organización, educación y crianza, primeros auxilios, o lactancia en múltiples. 2016 se cerró con la realización de **24 talleres formativos y reuniones de orientación** a nuevos padres.

En total estas actividades atrajeron a un total de **1.500 socios**. Igualmente, las **actividades deportivas y de contacto con la naturaleza** tienen cabida en AMAPAMU. En 2016 participaron cerca de **1.300 personas** en las actividades programadas.

Asimismo, el año pasado se organizaron dos **mercadillos** de artículos para gemelos y más en los que hubo gran participación tanto de socios como de visitantes.

Otras actividades como la publicación de esta **revista**, de la que celebramos con esta edición el número 50, la actualización de nuestra **web**, la atención diaria a nuestras redes sociales: **Facebook**, **Instagram**, **Twitter**, contribuye a la información de socios y público general sobre temas de interés para las familias múltiples y de las actividades de la asociación.

Todas estas actividades las organizan, planifican y llevan a cabo **voluntarios de la asociación**, cuya actividad queremos reconocer y agradecer desde aquí.

50

números de la revista múltiples

Con este número de "Múltiples" nuestra revista para socios de Amapamu cumple 50 números. Hace justo quince años, en marzo de 2002, lanzábamos el primer número de esta revista dedicada a un pequeño número de socios que entonces formaban parte de esta asociación. Ni los medios de la asociación ni las herramientas de edición facilitaban la publicación de una revista, pero todo ello se suplió con mucha ilusión y el apoyo decidido de un grupo de voluntarios, cuyos hijos rondarán ahora la mayoría de edad.

A través de sus páginas podemos seguir cómo se han ido haciendo mayores, igual que nuestra asociación, muchos de nuestros múltiples por las imágenes de sus participaciones en fiestas, salidas al campo y actividades de ocio… Repasar los números de estos quince años es hacer un particular recorrido por la historia de nuestra asociación. Os animamos a hacerlo.

En estos años hemos publicado reportajes y colaboraciones memorables. Conmemorando el lanzamiento del número 1, nos gustaría mencionar un artículo realmente divertido de una de nuestras socias, muy activas durante tantos años y que ya no está con nosotros, Elsa Aguiar, a quien muchos recordamos con mucho cariño. En él, "¡¿TREEEEEES?!" escribe sobre cómo se podrían clasificar las personas según los comentarios indiscretos, entrometidos, subidos de tono, etc. que les hacían completos desconocidos cuando paseaban por la calle con su carrito de trillizos. ¡No os lo perdáis!

En la web de Amapamu (www.amapamu.org ->Revistas) están colgados todos los números, que comenzaron con unas cuantas hojas editadas en Word y fotocopiadas inicialmente en blanco y negro, pero que merece la pena releer. Era la primera vez que los socios encontraban en algún medio temas específicos de gemelos y trillizos, cuestiones de educación y, sobre todo, experiencias y consejos de los socios.

Tres años y 12 números más tarde, en marzo de 2005, aparecía la revista Múltiples en formato revista, a todo color y con una maquetación profesional. Un gran paso adelante en nuestra comunicación, que dieron también voluntarios de Amapamu para informar a un número de socios que iba creciendo año a año.

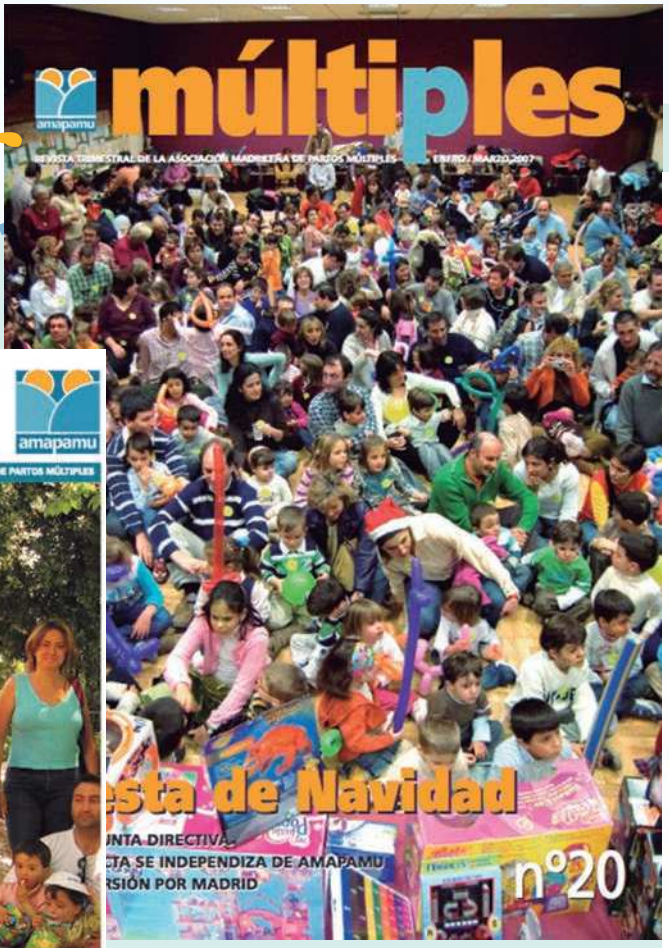
A partir de ahí, "Múltiples" ha ido modernizando su diseño, pero ha seguido contando la historia de la asociación con temas de interés especialmente pensados para nuestras familias, con consejos de otros padres y profesionales.

La aportación personal de muchas familias socias que han hecho posible que cumplamos 50 números y que ahora, además de enviársela a todos los socios, también mandemos "Múltiples" a los alcaldes y concejales de los 50 mayores ayuntamientos de la Comunidad de Madrid, a contactos de diferentes ministerios y de la Comunidad de Madrid. Así mismo, la revista está también disponible en línea en la plataforma issuu para todo el mundo (issuu.com/revistamultiples).

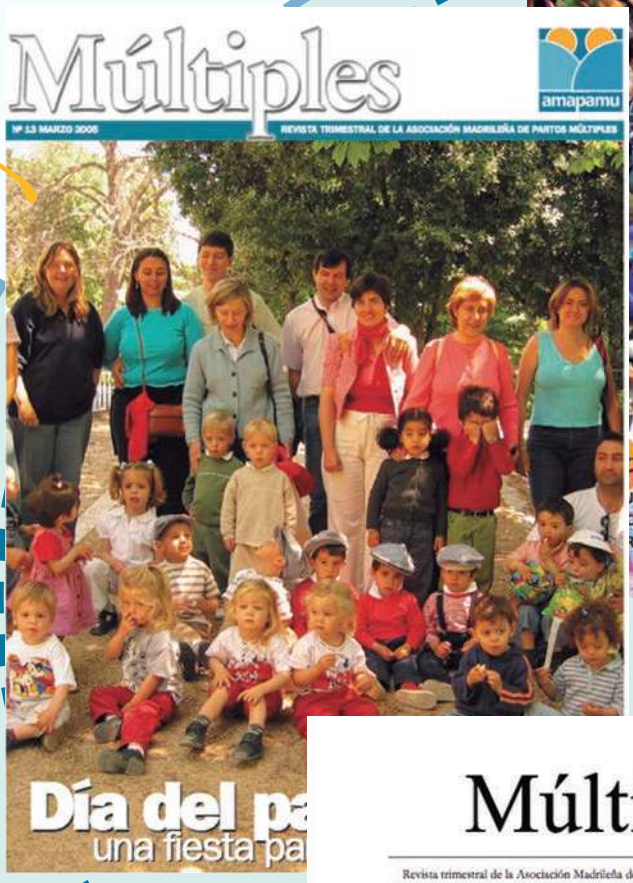
Nuestro sincero homenaje y agradecimiento a todos los socios que han contribuido con su ilusión y su esfuerzo durante estos quince años y 50 números a que esta publicación haya salido a la luz.

Trataremos de seguir mejorando con vuestros comentarios y, sobre todo, con vuestra colaboración, que ha permitido publicar esta revista única. ¡¡Esperamos poder celebrar el número 100 dentro de otros quince años!!

Revista número 20



Revista número 13



Múltiples

Revista trimestral de la Asociación Madrileña de Partos Múltiples – Verano 2004 – Nº 10

Sumario

- Asociación
  Visita a Marruecos de C.Feenstra
  Concursos
- Salud
  Los pies, Gastroenteritis, Cuidados en los embarazos múltiples
- Otros temas que nos interesan
  Recetas, Tiempo Libre

Editorial

¡Ya están aquí! ¡A la vuelta de la esquina! Tan esperadas por unos, tan olvidadas por otros, sorprendiendo a muchos y añorándolas todos. Son las vacaciones de verano.

Esa época del año dónde se juntan todos los buenos propósitos: limpiar el trastero, el garaje, ordenar los armarios, terminar aquella estantería, aquel cuadro de punto de cruz… y dónde el tiempo por desgracia no da de sí tanto como quisiéramos.

A los que somos padres, y además por partida doble como poco, se nos plantea un serio problema: ¿Qué hacemos con los hijos cuándo termina el colegio?

Si alguno de los padres trabaja en su propia casa, el asunto está solucionado. Pero si ambos cónyuges trabajan fuera del hogar, la pregunta nos puede volver locos, porque, un vástago se puede dejar con los abuelos, una vecina, etc., pero dos son multitud y tres una revolución.

Soluciones hay varias: repartimos los padres las vacaciones, contratar a alguien que los cuide en casa o enviarlos a las aulas de verano de los colegios. Por lo que vemos el tan cacareado plan de ayuda a la conciliación de la vida familiar y la vida laboral parece sumido en brumas de otro mundo.

A pesar de todas las dificultades, este tiempo es bueno para descansar, recargar las energías necesarias para continuar con nuestra labor de padres y para disfrutar de la naturaleza en forma de playa, montaña, pueblo o ciudad, sin olvidarnos de la oportunidad tan maravillosa que nos ofrece para realizar aquellas cosas que hacemos deprisa y corriendo a lo largo de todo el año; me refiero a jugar, a conversar con nuestros hijos, en definitiva a vivir con ellos y disfrutar de todos y cada uno de los momentos del día. ¡Gocemos de nuestros múltiples!

Feliz verano a todos.

Asociación

PEUGEOT

Como recordaréis, AMAPAMU alcanzó un acuerdo con PEUGEOT en el cual los socios de la Asociación se benefician de condiciones excepcionales, del 1 de marzo al 30 de septiembre de 2004 en la compra de 307 SW, 807, Partner Rancho, y Expert Combi. (Más información en la pág. del Club Multidescuentos).

COSITAS DE SAPOS

El pasado 18 de Abril, el Área Cultura, organizó una pequeñ títeres, en el salón de actos de la Cultura de Alcobendas, COSITAS DE SAPOS.

Los espectadores pequeños disfrutaron con las aventuras d cesa que quería ser rana.

Os iremos informando de mos eventos.

Área de O

FIESTA DEL DÍA DE LA MAI

El día 16 de Mayo nos reuni Parque del Retiro en la zona de los Títeres para celebrar el Día de la Madre.

El tiempo nos acompañó con un sol espléndido y todos los asistentes, pequeños y grandes disfrutamos en la zona de juegos.

También aprovechamos la ocasión para repartir el premio de la página Multipeques que correspondió a Sofía Ferré Beorlegui, hermana de los mellizos Alvaro y Guillermo y única participante del concurso.

Cristina González-Hidalgo
Área de ocio y cultura

Múltiples Verano 2004 1

Múlt

Revista trimestral de la Asociación Madrile
Nº

Sumario

- Especial Día del Padre
- Transfusión Feto-Fetal
- Nos hablan dos super-mamás

Revista número 10

Revista número 1

Revista número 30

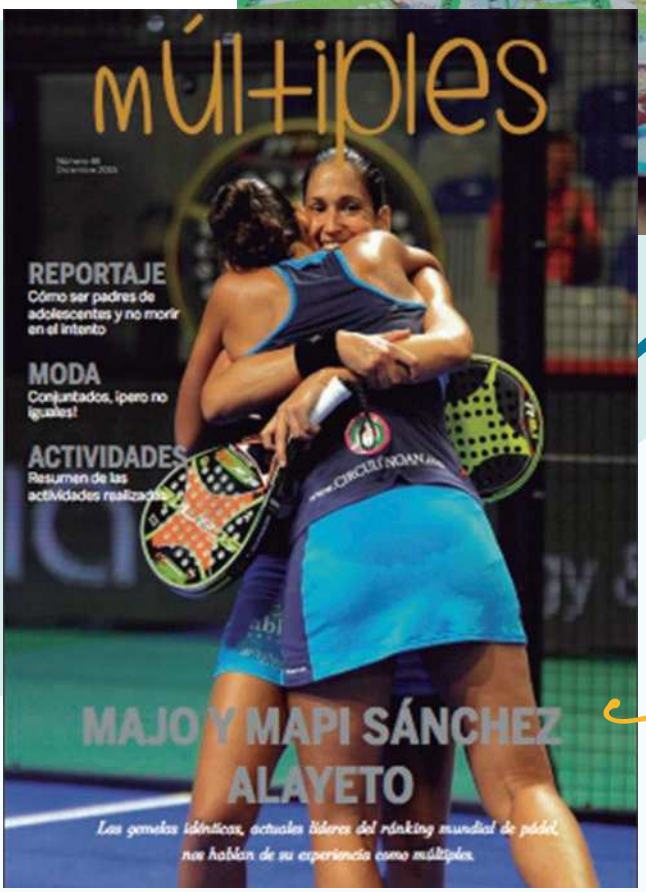
Revista número 40

iples

eña de Partos Múltiples – Marzo 2002 –
1

ante la noticia, que se preparan para una vida diferente, que sienten, viven, sufren y gozan de dos en dos, de tres en tres o de más en más. Todo se dispara de forma exponencial, también el amor, que en la compleja ecuación de nuestros hogares crece y crece, se su-

Cartas



Revista número 46

La Bella Durmiente: Un espectáculo musical para toda la familia

No hay palabras para describir lo que vivimos en el Teatro Nuevo Apolo. 90 minutos de un musical precioso, con un elenco genial y una puesta en escena que nos dejó a todos atónitos. Los menores de 3 años compartían butaca con su padre/madre y el show fue todo un éxito de participación.

Teatro para bebés: De luces y colores

El Teatro del Arte colgó el cartel de "no hay billetes" el pasado sábado 21 de enero ya que a obra "De luces y colores" fue un verdadero éxito de convocatoria. Sin duda un evento entrañable donde todas las familias pudieron disfrutar de momentos mágicos acompañados de más familias múltiples.

Gran Circo Mundial

El viernes 13 de enero en el Recinto ferial de Torrejón de Ardoz pudimos disfrutar de casi 3 horas de espectáculo. Payasos, equilibristas y muchísimas atracciones que hicieron que los más pequeños se quedaran con la boca abierta.

Taller de inteligencia emocional para familias

El sábado 28 de enero en la Casa de las Asociaciones de Alcobendas pudimos vivir una jornada estupenda con las mamás y los papás de la asociación. Dos horas y media donde se dieron muchas pautas y claves para entender un concepto que sigue estando de plena actualidad.

Conferencia de Joan Friedman. Criando múltiples: iguales pero diferentes

Joan Friedman es una experta en su campo y se ha convertido en una de las grandes referentes a nivel internacional. Tuvimos el placer de organizar su conferencia el pasado día 13 de febrero donde además de contarnos anécdotas personales (es madre de gemelos y tiene una hermana gemela) pudo satisfacer las dudas de muchos de los asistentes.

Espectáculo de magia

Lleno absoluto en la Casa de las Asociaciones para poder disfrutar de cerca de todo el poder de la magia. Trucos increíbles y elementos que desaparecen delante de nuestros propios ojos, no hubo familia que no saliera encantada con este evento.

Ruta por las Cárcavas

Las Cárcavas de Patones fue el escenario escogido para hacer una ruta de montaña muy suave y disfrutar luego de un picnic entre amigos. Fue el domingo 12 de Marzo y pudimos contar con muchas familias con niños (a partir de los 5 años) que vivieron un día emocionante y seguramente llegaran a casa felices de haber compartido momentos con otros niños.

Cuento de Navidad

El domingo 11 de diciembre en "La Esfera" pudimos disfrutar del cuento de Navidad, un clásico que siempre queremos vivir en familia y que cada año cuenta con más asistentes, algo que nos llena de alegría. No importa la edad, todos lo viven con una ilusión especial.

Cuentacuentos de Lola Núñez

Una hora de historias fascinantes genialmente contadas por nuestra amiga Lola Núñez, que consigue como nadie captar la atención de todos los asistentes (pequeños y grandes). Fue el pasado 18 de febrero en la Casa de las Asociaciones.

Ruta familiar, en "La Isla de Rascafría"

El sábado 11 de febrero nos reunimos para disfrutar de un día en Rascafría. Una ruta sencilla que nos permitió conocernos un poco más y disfrutar juntos. Como el día era espectacular, se realizó una ruta circular completa desde el área recreativa hasta el puente de La Angostura.

Neck&Neck

Vestido 39,99€
Camiseta 27,99€

Tutto Piccolo

Ranita Azul 23,95€
Pelele manga corta 24,95€

Tutto Piccolo

Vestido Braguita 29,95€
Dos piezas manga corta 31,94€

Neck&Neck

Sandalias 29,99€
Mocasines 67,99€

Neck&Neck

Peto 37,99€
Vestido 49,99€

Neck&Neck

Chaleco 43,99€
Abrigo 45,99€

por Carmen Peleato

Múltiples: cómo cambiaron nuestra vida

Habitualmente, a las familias a las que les anuncian la llegada de dos o más hijos a la vez les cuesta imaginarse hasta qué punto les cambiará la vida y si serán capaces de adaptarse. Desde cambios de coche a veces, en ocasiones de casa, a cambios de trabajo, de hábitos de ocio… Varias familias de Amapamu nos cuentan cómo están viviendo ellas esta experiencia.

Posiblemente, la vida cambia desde el mismo momento de enterarse de la feliz noticia, en el momento de ver la primera ecografía. **Tatiana y Juan** tenían ya un hijo y ella acudió sola a la cita con la ginecóloga para confirmar su segundo embarazo. Mientras le hacían la ecografía, la doctora se quedó callada. "Entonces me preguntó qué coche tenía. Yo no entendía nada. Me giró la pantalla y vi los tres saquitos, estaba claro... estaba embarazada de trillizos". Iban a pasar de tener un hijo a tener cuatro.

> **"En la ecografía, me giró la pantalla y vi los tres saquitos. Estaba claro... estaba embarazada de trillizos". Iban a pasar de tener un hijo a tener cuatro.**

Verónica y su marido iban a una revisión rutinaria por tener elevados niveles de azúcar. "Cual fue nuestra sorpresa cuando me hacen una eco y de repente había dos bolsas... Yo me puse a llorar como una loca diciendo que no podía ser…". Su marido trataba de tranquilizarla. "La ginecóloga, tuvo que parar la ecografía para que tomáramos aire y asimiláramos un poco todo lo que estaba pasando". Ya tenían una niña de tres años.

Charlotte y Jesús vivieron el anuncio de que esperaban dos bebés con sorpresa y un poco de temor, "pero muy felices porque después de 18 meses, al final habíamos conseguido el embarazo". Sus mellizos Mateo y Sienna acaban de cumplir en marzo su primer año.

Por su parte, **Pati y Jaime** ya contaban con la posibilidad de que fueran dos. Lo que no habían considerado eran los antecedentes de gemelos en la familia de él. "De los dos embriones que nos transfirieron, los dos progresaron y además uno se dividió. Para mí esperar trillizos fue un shock, tarde dos semanas en aceptarlo, ¡Jaime en cambio estaba encantado!" Sus bebés, dos gemelos y un tercer bebé mellizo, están a punto de cumplir un año y han superado sus dificultades por haber nacido de forma prematura.

Es inevitable afrontar la llegada de más de un bebé a la vez con dudas y en ocasiones con alguna otra dificultad añadida. Pati acababa de empezar a trabajar en una empresa. Los médicos le indicaron que, como tarde, en la semana 20 tendría que hacer reposo relativo. "Eso supuso que no me renovaran y me quedé en paro cuando íbamos a convertirnos en familia numerosa, era una situación complicada".

Lo que más preocupó inicialmente a Tatiana y a su marido fue que no podrían contar con la ayuda familia en el día a día, puesto que no viven aquí.

Verónica, lo primero que pensó fue cómo se lo tomaría su hija. La pequeña estaba encantada con la llegada de un bebé, pero ¿qué diría de que vinieran dos? Y añade, "mentiría si no dijera que pensé en lo económico, ya que todo iba a cambiar mucho… pero también sabía que gracias a Dios tenía una gran familia y que nos iba ayudar en todo".

Charlotte es autónoma y trabaja desde casa, con lo cual no iba a poder disfrutar de una baja maternal completa. "La verdad es me daba miedo anunciar la llegada de dos bebés a mis clientes... Al final no ha sido un problema, pero me costó explicárselo".

Y, ¿hasta qué punto les cambió realmente la vida a estas cuatro familias? "Completamente", dice Tatiana. "De tres pasamos a ser seis en casa de un día para otro y tres de ellos no dormían toda la noche y lloraban mucho. Así que lo más urgente fue el conseguir momentos de paz e intentar encontrar un nuevo equilibrio para todos".

"Si la llegada de un bebé ya te cambia la vida, tener una niña en casa de 3 años y de repente dos bebés más, fue un cambio realmente brusco". Verónica y su marido quisieron organizarse sin pedir ayuda externa. Su marido cogió un mes de vacaciones, pero cuando pasó, ella se hacía cargo de todo durante el día. "Solo tenía dos brazos y tres hijas, por lo que me levante, respiré y dije ¡¡a por ello!!"

"Nos casamos cuando los niños cumplieron seis meses, en definitiva, pasamos de ser una pareja de solteros a familia numerosa, ¡un cambio total!"

Pati y Jaime fueron de los que tuvieron que plantearse el cambio de piso. "Allí no íbamos a entrar los cinco y el ascensor no estaba preparado para un carro gemelar". Vivían en Madrid capital y se fueron a Las Rozas donde la logística con trillizos era más llevadera y tenían a la familia cerca. También se cambiaron de coche. Pero aún hubo más novedades, "nos casamos cuando los niños cumplieron seis meses, en definitiva, pasamos de ser una pareja de solteros a familia numerosa, ¡un cambio total!".

Una vez pasado el primer impacto de la noticia y de la llegada de los bebés, lo habitual es que las familias, con gran esfuerzo, vayan adaptando sus hábitos, su trabajo y el funcionamiento diario a la nueva situación. Tras unos primeros meses de cuidados constantes, llega el momento de volver al trabajo, las rutinas ya se han conseguido instaurar y se consigue un nuevo equilibrio, cada familia tiene una fórmula propia y una experiencia distinta.

Tras los primeros meses, así nos lo confirma Verónica, "cada vez que echo la vista para atrás, lloro, porque no me creo lo que hemos hecho y que las peques vayan a cumplir un año". Ahora se han adaptado y "al final, todo el temor que podíamos tener se ha convertido en amor", apunta.

Charlotte y Jesús también vieron cómo cambiaba mucho su vida, cómo tuvieron que enfrentarse a retos que antes no habían imaginado, "pero todo ha cambiado a mejor, estamos muy felices, muy agradecidos por poder tener dos hijos a la vez", nos dicen. "Tuvimos y seguimos teniendo la ayuda de una empleada de hogar, desafortunadamente, no tenemos la ventaja de contar con familia viviendo cerca.

"El principio es duro, sobre todo si no te dejas ayudar, que acepten toda la ayuda que les ofrezcan".

Pati y Jaime buscaron ayuda externa para que les echara una mano. "Nunca pensamos que iba a ser tan duro, con tres bebes siempre te faltan manos y a veces es muy frustrante no llegar a todo". Pati comenta que hubo momentos de desesperación y que esos meses difíciles parecían no terminar, "por suerte la situación es cada día mejor, y pasa de haber más tiempo de disfrute que de supervivencia, cuando antes era al revés".

No existen demasiadas ayudas en caso de nacimientos múltiples, y eso lo echan en falta las familias. Aquí está Amapamu haciendo un esfuerzo de concienciación de las diferentes administraciones para que tengan en cuenta la especial situación de tener que criar a dos o tres bebés que nacen a la vez, pero los cambios tardan en implantarse.

Tatiana y Juan aprovecharon las ventajas de la asociación para la compra de productos infantiles. A modo de anécdota comenta: "Juan fue al supermercado a por la primera compra de pañales de prematuros y compro treinta paquetes. La cajera le miro incrédula y le preguntó si no se había equivocado, quizás su mujer le había dicho treinta pañales... Pues aún tuvimos que volver otra vez antes de acabar el mes".

Verónica echó de menos "simplemente tener solo quince días más de baja maternal, creo que sería justo ampliar este plazo cuando tienes dos bebes o más a la vez".

"Recibimos una ayuda por parto múltiple, pero hemos echado mucho de menos más ayudas. Nuestros gastos en pañales,

leche y farmacia son enormes", dicen Pati y Jaime. "Precisamente deberían apoyarnos, ya que estamos contribuyendo al futuro del país", apuntan.

Cuando pasan los primeros meses, ya se puede hacer un pequeño balance echando la vista atrás, y recordar los primeros temores contrastándolos con lo que ha supuesto la realidad del día a día con los mellizos o los trillizos. Las recomendaciones de las familias que han transitado ya este camino pueden venir bien a los futuros padres o a los que acaban de tener a sus bebés. Un camino indudablemente duro durante los primeros meses, que hay que pasar tratando de cuidarse, descansar, mantener la calma y disfrutar lo máximo posible, y que se suele ver recompensado pronto con muchas alegrías, como nos comentan nuestras familias.

Verónica hace recuento y admite que el balance es mejor que el esperado cuando se acerca el primer cumpleaños de sus mellizas. "Estamos encantados, nuestro sueño, sobretodo el mío desde que era más joven, era tener 3 hijos. No pensaba que ya fuera posible y, al final, la vida me lo ha concedido".

A las familias que reciben la noticia les diría que "el principio es duro, sobre todo si no te dejas ayudar, que acepten toda la ayuda que les ofrezcan". También les avanza "en poco tiempo miraran para atrás y todo les parecerá maravilloso". Sobre todo, "cuando vean a los peques jugando, quitándose las cosas o dándose la mano... no recordarán nada de lo pasado".

Charlotte y Jesús superaron los primeros momentos con mucha planificación y organización. Para ellos, la experiencia fue mejor de lo esperado, ya que sus bebés duermen entre tomas, lo que les da un respiro. Desde que nacieron los bebés "llevamos una rutina muy estricta y los bebés están muy sincronizados en cuanto dormir a la misma hora, comer y tomar biberón a la misma hora". Para ellos la tranquilidad es la clave para que a sus bebés se les vea felices. "Hasta ahora no nos han dado problemas", comentan. Los cambios que han traído sus bebés han resultado todos positivos. "Después de la experiencia, pensamos que criar a un bebé solo tiene que ser muy sencillo y no podemos evitar sentirnos muy orgullosos y tremendamente afortunados".

"Llevamos una rutina muy estricta y los bebés están muy sincronizados en cuanto dormir a la misma hora, comer y tomar biberón a la misma hora"

Aconsejarían a los padres: "planificarlo y organizarlo todo, establecer una rutina desde el principio para que los bebés se acostumbren a un ritmo de dormir y comer a las mismas horas". A ellos les ha sido muy útil tratar de mantener la calma y la tranquilidad. "¡Tened paciencia y buen humor!", concluyen.

"Ahora les vemos y no nos lo creemos, nos reímos tanto con ellos que se nos olvida lo que hemos sufrido"

Pati y Jaime también tienen un balance positivo tras los primeros diez meses de sus trillizos, a pesar de reconocer que ha sido complicado. Y recuerdan los primeros tiempos: "hemos pasado momentos muy duros, los bebes nacieron muy pequeños, pasaron dos meses en incubadora con complicaciones, sobre todo Iván". El tiempo juega a su favor "no hay color con nuestra situación hace seis meses, es otra historia, ahora les vemos y no nos lo creemos, nos reímos tanto con ellos que se nos olvida lo que hemos sufrido".

Su mensaje a padres recientes es confirmarles que todo pasa y que no tardarán en llegar momentos maravillosos. "Tener hermanos es lo mejor del mundo y si nacen a la vez lo van a disfrutar muchísimo ellos y, por lo tanto, los padres.

"Nos ha hecho más generosos y el cariño se ha multiplicado exponencialmente"

Desde el primer día, la llegada de Tatiana, Gonzalo y Alejandro han supuesto un regalo que ha permitido crecer a sus padres cómo personas. "Nos ha hecho más generosos y el cariño se ha multiplicado exponencialmente", nos dice Tatiana. "Vivir con trillizos es una experiencia vital que requiere mucha paciencia y organización, pero nos sentimos privilegiados de poder haber tenido esta oportunidad y para los niños es un verdadero regalo para toda su vida que solo con el tiempo descubrirán".

Con la perspectiva que dan los cinco años de sus trillizos su valoración es: "Han sido los mejores y más intensos años de nuestra vida. Cada uno de ellos nos ha enseña algo y se han enseñado cosas entre sí. Ver esa magia, esa química y poder vivirla en primera persona es todo un lujo".

"Al principio necesitarán ajustarse todos a la nueva situación y encajarlo todo, pero la experiencia es maravillosa e irrepetible"

A los nuevos padres, Juan y Tatiana les darían la enhorabuena y "que afronten el día con mucho amor, mucha paciencia, y mucha organización. Que disfruten del día a día desde el principio, que hagan muchas fotos que luego hace mucha ilusión verlas. Al principio necesitarán ajustarse todos a la nueva situación y encajarlo todo, pero la experiencia es maravillosa e irrepetible". 👌

Recuperar la relación de pareja

Laura Ribagorda ha ofrecido recientemente a los padres de Amapamu un taller sobre la manera de mejorar la relación de pareja y nos ha mostrado estrategias para recuperar aquello que nos enamoró y que, tras la llegada de los gemelos, trillizos o más, parece que hemos dejado un poco abandonado. Laura nos concede una entrevista en la que profundiza en este tema.

Muchas parejas reconocen el cambio que se produce en su relación de pareja tras convertirse en padres y que suele influir en la aparición de más conflictos entre ellos. ¿Cuáles serían las principales razones de que se produzca este cambio?

El primer cambio que se refleja tras la llegada de un hijo es el menor tiempo dedicado a la pareja y a las actividades de ocio, y es que todo ese tiempo lo invertimos en las necesidades que se crean alrededor de los más pequeños. Además, hay una pérdida de intimidad en la pareja y, por tanto, un cambio en las relaciones sexuales, algo que es muy importante para la demostración de los afectos y que nos recuerda porqué estamos unidos a esa persona.

> "El primer cambio que se refleja tras la llegada de un hijo es el menor tiempo dedicado a la pareja y a las actividades de ocio"

¿Habría pues una dificultad mayor de mantener una buena relación de pareja cuando vienen dos bebés o más a la vez?

Las cargas de las que hablaba antes se multiplican por dos y por tres. Esto provoca que los padres se vean desbordados por las responsabilidades y, muchas veces, por las cargas económicas. Si en la pareja no hay unas buenas estrategias de comunicación, se empezarán a cometer ciertos errores de pensamiento, percibiendo situaciones cotidianas como muy conflictivas.

En estos casos, tendemos a pensar que la otra persona hace y dice cosas para dañarnos, nos sentimos incomprendidos y creemos que la mayor parte de las responsabilidades recaen sobre nuestras espaldas. Eso hace que envidiemos la situación de la otra persona y reaccionemos a la defensiva: saltamos a la primera de cambio, exigimos de forma exagerada y continua, y nos creemos en posesión de la verdad.

¿Podríamos decir que nos olvidamos durante un tiempo de ser pareja para centrarnos casi en exclusiva en ser padres de múltiples?

Es totalmente comprensible que durante los primeros meses de crianza uno se centre en el cuidado de sus hijos. El cansancio físico es una realidad por la falta de sueño, el ajuste a los horarios y la incorporación a las responsabilidades laborales. Entonces, la poca energía que queda es difícil dedicarla a buscar momentos con nuestra pareja. Pero si nos damos cuenta que sólo necesitamos 17 músculos para sonreír y 40 para enfadarnos, ¿a qué conclusión llegamos? Una relación ha de compararse con una planta y para que esta se mantenga viva ha de regarse y cuidarse día a día. Es importante que la pareja se dedique tiempo a solas y que cuiden en detalle su relación, porque si solo se basa en la crianza de los hijos cuando éstos echen a volar, el núcleo se quedará vacío.

> "Es importante que la pareja se dedique tiempo a solas y que cuiden en detalle su relación"

¿Qué habilidades y actitudes deberíamos fomentar para que no se deteriore nuestra relación cuando llegan los bebés?

La habilidad fundamental que se debe preservar es la comunicación. Esta es la base para poder hablar con toda naturalidad con mi pareja sobre aquellos conflictos que veo que nos están desbordando y compartir los miedos propios de la crianza de los niños. Gracias a unas buenas estrategias de comunicación, voy a poder negociar tanto en el reparto de tareas como en la toma de decisiones que supone la educación de nuestros hijos.

> "Es importante saber que los primeros meses tras nacimiento de los hijos son los más complicados y que los conflictos suelen ser pasajeros"

¿Cómo sabemos si estamos prestando suficiente atención a nuestra relación de pareja?

Señales como no recordar cuándo fue la última vez que fuimos a ver una película, cuando todas nuestras conversaciones versan sobre lo que ha pasado en el colegio o cuando no hay un acercamiento íntimo y una experiencia de disfrute, son las que me van a ayudar a reconducir mis prioridades y prestar más atención a la pareja.

¿Es una situación pasajera que suele superarse por sí sola o es necesario pararse a hablarlo y buscar soluciones?

Es importante saber que los primeros meses tras el nacimiento de los hijos son los más complicados y que los conflictos suelen ser pasajeros. Entendemos que uno tiene que adaptarse a la presencia de una nueva persona que ocupa un lugar en la familia, y eso trae estrés. Sin embargo, si esta situación se cronifica y se empieza a tener como rutina esa distancia emocional con la pareja, tal vez sea el momento de pararse y decidir qué rumbo se quiere seguir.

¿Cuáles podrían ser las señales de alarma que nos indiquen que debemos actuar antes de que empeoren las cosas?

Gottman, psicólogo de pareja, compara la relación de pareja a una cuenta bancaria. Los ingresos son aquellos momentos positivos que compartimos con nuestra pareja y los gastos todas esas desavenencias que se van creando día tras día. Cuando hacemos un ejercicio de reflexión y nos demos cuenta que estamos en números rojos, es el momento para pararse y conversar con nuestra pareja sobre aquellos aspectos que están afectando a la relación.

¿Es posible revertir esta situación y retomar la relación con nuestra pareja?

A pesar de todas estas dificultades, las parejas tienen una tendencia a seguir adelante y a buscar soluciones ya que no se quiere perder a ese compañero de vida, el distanciamiento con los hijos o la posibilidad de educarlos solos, abandonar el hogar, el cambio o la reducción de amistades, la pérdida de solvencia económica y el miedo a la soledad, entre otros. Es esencial que, si la pareja llega al acuerdo de hacer cambios, se haga un reseteo y el pasado no afecte a las conversaciones que se den en los nuevos conflictos. Hay que hacer un ejercicio de empatía y entender la situación por la que está pasando la otra persona para que así la relación siga adelante.

> "Es esencial que, si la pareja llega al acuerdo de hacer cambios, se haga un reseteo y el pasado no afecte a las conversaciones que se den en los nuevos conflictos"

¿En qué casos sería conveniente buscar ayuda profesional?

Lo primero es deshacerse de los prejuicios que supone ir a un terapeuta y verle como un profesional que va a ayudaros a conseguir aquellas herramientas que se han dejado de lado y que van a permitir recuperar la esencia en la relación. ¿Por qué si nos duele el pie no dudamos en ir al médico y en cambio, cuando lo estamos pasando mal emocionalmente, decidimos hacerle frente solos o dejar que pase el tiempo?

> "Ser una pareja perfecta, no significa no tener problemas, sino saber superarlos"

¿Cuáles serían las recomendaciones generales que darías a los padres de gemelos, trillizos y más para recuperar una buena relación con su pareja?

Lo primordial es que se paren a observar cómo está su relación de pareja y en qué aspectos están fallando. Los pequeños detalles son los que van a hacer que la cuenta genere ingresos, así que les animaría a que se despertaran y le dieran los buenos días a su pareja acompañados de una frase motivadora, le agradezcan las cosas que está haciendo para que la situación en casa sea más cómoda, pida ayuda a los familiares y se escapen a una cita romántica, que hagan un listado de las tareas que más les cuestan y las repartan. Son cambios que no requiere mucho esfuerzo pero que pueden cambiar la satisfacción en una pareja. Que recuerden: "ser una pareja perfecta, no significa no tener problema, sino saber superarlos". ☺

Laura Ribagorda es terapeuta de aprenderT, clínica de psicología especializada en el tratamiento de niños, de adultos y de pareja.

Nuestros retos como

Si la llegada de un bebé trastoca la vida que hasta entonces había tenido la pareja y requiere adaptar y encajar al nuevo miembro que ha llegado, en nuestro caso, padres de gemelos o más, esta tarea se multiplica.

Criar a dos o más hijos a la vez requiere un esfuerzo enorme, y exige mucha energía y tiempo de ambos padres. Es habitual que en el caso de padres de múltiples el encaje de la relación de pareja en su nueva situación sea más compleja y tarde un poco más en producirse. ¡El cansancio de los primeros meses con dos o más bebés recién nacidos probablemente solo la entiendan otros padres en nuestras mismas circunstancias!

Es necesario tener paciencia: a veces los bebés son prematuros y exigen visitas al hospital, la recuperación del parto o la cesárea necesitan tiempo y la revolución hormonal de la madre requiere de comprensión. En esta primera fase el apoyo de la pareja es esencial.

El cansancio crónico y la falta de sueño provocan irritabilidad y es más fácil entrar en conflicto y discutir por cosas a las que en otras circunstancias no daríamos importancia. Es bueno saber que es una fase pasajera y buscar sobre todo el descanso. No dudéis en pedirle a un familiar, un amigo, una persona que nos ayude en casa, que se haga cargo temporalmente de los bebés y nos permita reposar un poco más.

En esta fase, una siesta juntos, tomar un café en una terraza, dar un paseo por el parque, ver una película en el sofá, hablar como lo hacíamos antes de ser padres… cosas pequeñas y sencillas nos permitirán recordar que somos una pareja.

Conforme crecen los hijos, se recupera el sueño, pero el día a día sigue siendo muy exigente para los padres de múltiples con sus trabajos, los hijos, la casa… A veces uno de nosotros asume más tareas en el hogar y en el cuidado de los hijos y no se siente suficientemente reconocido. Ha reducido su jornada, o ha pedido una excedencia y, por mucho que quiera a su familia, añora su carrera profesional y se resiente del sacrificio que le supone estar en casa. No es raro manifestar reproches a la pareja directa o indirectamente, lo que enrarece el clima entre los padres.

padres de múltiples

La rutina impide con frecuencia recuperar aficiones y gustos que nos hacían sentir bien y que se abandonaron al llegar los niños. A veces se echa en falta la compañía de amigos a los que se ha dejado de ver y no se encuentra el momento de llamar. Todo esto provoca irritabilidad y descarga de mal humor en la persona que más cerca está.

Compartir estos sentimientos a tiempo puede ser de gran ayuda para buscar soluciones juntos y tratar de recuperar poco a poco, en pareja y en solitario, actividades que nos hacían sentir bien.

Cuando los niños van creciendo, según nos dicen los expertos, es conveniente ponerse de acuerdo en grandes temas de educación, pero lo cierto es que cada uno tenemos nuestras propias concepciones sobre cómo poner límites, en qué cosas y cómo corregir a los hijos… Muchas veces nos desautorizamos unos a otros y provocamos grandes enfados en la pareja. De nuevo es de ayuda la comunicación, reconocer el punto de vista del otro, llegar a soluciones de compromiso con las que los dos podamos sentirnos más o menos conformes y que eviten continuas situaciones de conflicto.

En esta fase será más fácil dejar a los niños con familiares y salir un fin de semana solos, o quedar a comer juntos cuando están en el colegio, salir al cine mientras están en un cumpleaños… ¡Aunque muchas veces aprovechemos estos momentos de calma para planchar o recoger la casa!

Cuando menos nos lo esperemos, nuestros hijos nos necesitarán cada vez menos y nos sorprenderemos teniendo que reorganizar nuestra vida para aprender a vivirla de nuevo juntos, ahora ya, sin ellos…

Cómo preparar Hamburguesas Vegetales

Una buena forma de que los niños prueben nuevos sabores y coman una hamburguesa sana.

Ingredientes para 5 personas.:

- 200 g judías pintas o negras cocidas
- 400 g boniato cocido
- 100 g arroz integral cocido
- 50 g de espinacas frescas
- 2 cucharadas de copos de avena suaves
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cebolleta
- 1 ajo
- 1 cucharadita de comino molido
- harina de garbanzo o pan rallado para espesar
- sal y pimienta

Se pueden servir con salsa de yogur griego aderezado con un poco de zumo de limón, aceite y sal o con otra salsa que os guste.

Preparación:

- Lavar y escurrir bien las judías si son de bote
- Pelar, trocear y cocinar el boniato en agua con sal unos 20 min, escurrir bien, dejar enfriar y añadir
- Picar un poco con una batidora
- Cocer el arroz integral o utilizar un vasito del ya cocinado
- Picar el ajo y la cebolleta bien finos
- Mezclar los anteriores ingredientes
- Añadir los copos de avena, la salsa de soja y el comino
- Cortar en tiras las espinacas y añadir a la mezcla
- Espesar con la harina de garbanzo o el pan rallado para que tenga la consistencia adecuada
- Salpimentar al gusto y dejar enfriar si es necesario
- Calentar aceite en una sartén a fuego medio (7 de 10) formar la hamburguesa con las manos y dorar por cada lado

Meapetececarne.com

PRODUCTOS PORCINOS DE ALTA CALIDAD

Carne de excelente calidad,

recién sacrificada,

y entregada en camiones refrigerados.

10% Descuento
al realizar el pedido, introduciendo el código que les proporcione Amapamu en su web

Descubre nuestros
PACKS PROMOCIONALES
en la página web

contacto@meapetececarne.com