Múltiples



REVISTA TRIMESTRAL DE LA ASOCIACIÓN MADRILEÑA DE PARTOS MÚLTIPLES № 13 MARZO 2005 a de padre una fiesta para pasar en familia

ASOCIACIÓN: Amapamu renueva su Junta Directiva ■ Las familias de múltiples recibirán la ayuda 'Primeros Días' tras el parto ■ Taller de Reanimación Cardiopulmonar y Primeros Auxilios ● MULTILACTA: nuevo calendario de reuniones

Estamos de estreno

Una vez más estrenamos año, que si es por el refrán "Año de nieves, año de bienes" esperamos que sea muy venturoso para todos, aunque al final todos pedimos lo mismo, salud para nosotros y nuestras familias, llegar a fin de mes si no desahogados –cosa harto difícil en nuestras familias de múltiples– al menos sin agobios y gozar del amor de nuestra pareja y de todos nuestros hijos.

Felicitamos a la nueva Junta Directiva por todo el quehacer que llevó a cabo el año pasado y la animamos a seguir con el mismo entusiasmo y la misma ilusión renovados, y con la esperanza de que el trabajo realizado continúe dando frutos. Gracias a todos por vuestro esfuerzo desinteresado y por vuestra dedicación a esta noble causa de las familias de múltiples.

Y como ya habéis podido comprobar, la revista comienza este año con un nuevo formato que esperamos os guste a todos. Hubiéramos deseado que fuera íntegramente en color, pero la falta de medios no nos lo ha permitido y de momento nos hemos quedado en la portada; pero eso sí, seguimos trabajando por mejorar los contenidos y buscar nuevos colaboradores día a día. Al mismo tiempo, se está realizando un gran esfuerzo y trabajo por mejorar nuestra página web con la colaboración de algunos de vosotros, con el fin de que se nos conozca mejor y de facilitaros a todos el acceso a la información.

Desde Amapamu y sus tres principales medios de comunicación, esta revista, la página web y la lista de correos electrónicos, os animamos a participar de forma activa, colaborando con ideas, cartas, tiempo, trabajo, etc., en esta nuestra causa.

Por último, queremos mandar todo nuestro cariño y fuerzas para Sofía García Landauro para que continúe con su recuperación y todo nuestro apoyo para su familia.■

Sumario

3/4	Asocia	ICION

Amapamu renueva su Junta Directiva.

La Asociación de Familias Numerosas de Madrid celebró su 18 aniversario.

Nuevo calendario de reuniones de Multilacta.

Las relaciones de pareja tras el parto múltiple. Il Taller de Reanimación Cardiopulmonar y

Primeros Auxilios. Las familias de múltiples recibirán la ayuda

'Primeros Días' tras el parto.

Avisos.

5/6 De todo un poco

La fiebre y su tratamiento (y II). Los clubes de compra.

Tablón de anuncios

7/9 Multidescuentos

10/13 Reportajes

¿Gemelos o mellizos?

Las rabietas,

una manera de expresar las emociones.

14/19 Ocio

Agenda: discos, libros, cine...

Excursiones: la comarca de La Jara.

Gastronomía, Belleza y Multipeques.

Multiples (revistamultiples@amapamu.org) es una publicación trimestral de AMAPAMU (Asociación Madrileña de Partos Múltiples).

Centro Cívico Anabel Segura. Avda. de Bruselas, 19. 28108 Alcobendas (Madrid). www. amapamu.org

Depósito Legal: M.16991-2002. I.S.S.N.: 1579-7163. Impresión: Gráficas de Blas. ● 914 723 801. Tirada: 450 ejemplares

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

Presidencia: Cristina González-Hidalgo. presidencia@amapamu.org
Vicepresidencia: Belén Beorlegui
Secretaría: Susana Stokman. administración@amapamu.org
Vicesecretaría: Lourdes San Juan

Tesorería: Mª Jesús Ruiz

Vicetesorería: Marisol Gómez

Relaciones con empresas / Club Multidescuentos: Belén Beorlegui, Eva Mª Plana Gómez. relacionesconempresas@amapamu.org

Relaciones con la Administración: José Alias, Mª José Dilla, Lourdes San Juan, Susana Stokman. instituciones@amapamu.org

Area de Salud: Susana Stokman, Gema Cárcamo.

Area de Ocio, Educación y Cultura: Cristina González-Hidalgo, José Prieto García. ocioycultura@amapamu.org

Area de Publicaciones: Elsa Aguiar, Arantza Antero, Mª José Dilla, Cristina Martín-Lunas, Carmen Peleato, Lourdes San Juan. revistamultiples@amapamu.org

Prensa y web: Carmen Peleato. prensa@amapamu.org

Club de Compra: Arantza Antero, Marisol Gómez, Carlos Lara, Angel Martínez, Socorro Montoya, Mª Jesús Ruiz Leo, Laura Simón.

607 240 407. pedidosleche@amapamu.org / incidenciaspedidos@amapamu.org

Lista de email: José Prieto García. amapamu@elistas.net

Multilacta: Gema Cárcamo.

636 096 351. multilacta@amapamu.org

Información:
686 323 410. informacion@amapamu.org

La Asociación de Familias Numerosas de Madrid celebró su 18º aniversario

La Asociación de Familias Numerosas de Madrid celebró, el pasado sábado 26 de febrero, su decimo octavo aniversario con una divertida fiesta infantil de apretada agenda: guiñol, payasos ...

para los más pequeños y una interesante reunión de trabajo para los más mayores.

Acompañaron a las familias asistentes los representantes del Ayuntamiento y de la Comunidad de Madrid, así como delegaciones de las Juntas Directivas de la Asociación de Minusválidos y de Amapamu, nuestra asociación.

"Conciliación, trabajo y familia"

Bajo el lema "Conciliación Trabajo y Familia", la sesión fue de gran interés puesto que los problemas debatidos tocan la línea de flotación del conjunto de las familias españolas. Los trabajos presentados por el profesor del IESE Don Sandalio Gómez López-Egea animaron la reunión; en ellos se muestra como los cambios acaecidos durante las últimas décadas no han estado acompañados de las medidas necesarias para defender a





las familias, llegando a demostrar cómo en el resto de países europeos, más preocupados por sus familias y su natalidad, empresas y/o gobierno aúnan sus fuerzas para asegurar el futuro.

Al final de la reunión, nuestra Presidenta firmó las conclusiones de la misma, que apoyan muchas de las demandas de nuestras familias.

Las intervenciones de los representantes del Ayuntamiento y de la Comunidad Autónoma están llenas de proyectos a corto y a largo plazo. Sólo nos queda esperar que estos proyectos no se queden en el camino, y sean efectivos a la hora de apoyar nuestras resentidas economías y la educación de nuestros hijos, los cuales son lo más importante para nosotros y el futuro de Madrid.

Para aquellos que deseéis tener más información sobre estas jornadas podéis consultar www.familiasdemadrid.com



Nuevo calendario de reuniones de Multilacta

Gracias al apoyo del Centro de Salud "Ciudad San Pablo" de Coslada y del Área 2 de salud de Madrid, muchas mamás han podido recibir de la mano de Multilacta, información y apoyo sobre lactancia materna en gemelos, trillizos o más, en un entorno amigable y de confianza.

Multilacta ha iniciado este año un nuevo calendario de reuniones que se realizarán en Coslada. El horario habitual de las reuniones será de mañana y tendrán lugar en este centro, como hasta la fecha.

Las próximas reuniones serán el 30 de marzo de 10:30 a 12:30 horas y el 25 de mayo de 10:30 a 12:30 horas.

Para más información contactar con Gema Cárcamo González. Multilacta. ♣ 636 096 351. multilacta@amapamu.org. www.multilacta.es.vg■

Amapamu renueva su Junta Directiva

La Asociación Madrileña de Partos Múltiples, Amapamu, celebró, el pasado día 4 de febrero, la Asamblea Extraordinaría en el Centro Cívico Anabel Segura para renovar su junta directiva. Tras la dimisión de Gema Cárcamo, la presidenta de la Asociación durante el 2004, por la nueva y futura maternidad múltiple, se generó la necesidad de renovar la Junta Directiva antes del periodo de dos años, establecido para cada puesto.

Después de no presen-

tarse candidaturas en la Asamblea Ordinaria del 20 de Noviembre de 2004, en esta ocasión sí se presentaron candidatos a los puestos vacantes, incluso dos en el caso del puesto de presidente, (Purificación Puente y Cristina González-Hidalgo).

Tras la votación de los 21 socios representados y asistentes, la Junta de la nueva etapa de Amapamu, quedó configurada de la siguiente manera:

illalicia.

• Presidenta: Cristina González-Hidalgo.

- Vicepresidenta: Belén Beorlegui.
- Tesorera: Mª Jesús Ruiz.
- Vicetesorera: Marisol
- Secretaria: Susana Stok-man.
- Vicesecretaria: Lourdes San Juan.
- Vocales: Carmen Peleato, Elsa Aguiar, José Prieto, Ma José Dilla, Laura Simón y Ángel Martínez.

La duración de los cargos es de dos años en el caso de los puestos oficiales, y esperamos que en este periodo Amapamu cumpla el objetivo de la autopromoción y de llegar a todas aquellas familias que lo necesiten.

Desde la nueva Junta Directiva queremos animar a todos los socios a que participen y nos hagan mejorar aportándonos todo su apoyo e ideas para crecer juntos.

Y agradecer a todos aquellos que ya participan, su colaboración y pedirles que continúen prestando su energía para desarrollar un proyecto tan ilusionante como el nuestro.

avisos

III CONCURSO AMAPAMU DE RELATOS

Recordamos a todos los socios que el plazo de presentación de las obras para el III Concurso Amapamu de Relatos se cierra el 15 de mayo de 2005. Las bases las encontraréis en el nº 12 de la revista (invierno 2004) y en nuestra página web: www.amapamu.org

SALIDA AL CAMPO

El domingo 17 de abril haremos una excursión a las Cascadas del Purgatorio en el Valle del Lozoya.

TEATRO

El 22 de mayo a las 12:30 h. tendremos una

obra de teatro infantil en el Centro Cultural Pablo Iglesias situado en el Paseo de la Chopera, 59 de Alcobendas. ● 912294220. Precio: 1€ por asistente. Para más información sobre cómo llegar, visitar la web www.alcobendas.org■

PRECIO DE LA LECHE

Os comunicamos a todos los socios que este año 2005 no habrá subida del precio de la leche. El incremento del mismo se aplicará en el 2006.

LECHE SIN LACTOSA

A partir del mes de abril de 2005, podéis incluir en vuestros pedidos la leche sin lactosa. Para ver los precios, consultar el folleto de la leche.

Las familias de múltiples recibirán la ayuda 'Primeros Días' tras el parto

El ayuntamiento de Madrid ha puesto en funcionamiento un programa pionero en España pensado para las familias monoparentales, numerosas o de partos múltiples denominado "Primeros Días".

Este programa es un servicio de ayuda que ofrece el Ayuntamiento durante los días posteriores a la vuelta al hogar tras el nacimiento de uno o varios hijos para facilitar la adaptación a las nuevas circunstancias familiares. Para poder acceder a este servicio, los beneficiarios deberán de ponerse en contacto con cualquiera de los cuatro Centros de Apoyo a la Familia puestos en marcha por el consistorio.

Plan de Apoyo a la Familia

Por otra parte, el alcalde Alberto Ruiz-Gallardón ha explicado que el Ayuntamiento ultima el primer Plan de Apoyo a la Familia, con más de 170 medidas específicas destinadas "a favorecer el bienestar, fomentar la igualdad entre hombres y mujeres a la hora de compartir responsabilidades familiares o

Program	a Primeros Días
Contenido	Prestación especializada de ayuda a domicilio de un total de 14 horas en los tres primeros meses de vida del recién nacido. Comprende: tareas de atención personal y cuidados especiales, tanto a la madre como a los recién nacidos; tareas generales de atención en el hogar.
Beneficiarios	Partos naturales de: familias monoparentales; familias numerosas (a partir del nacimiento del tercer hijo); partos múltiples.
Requisitos	Presentar la solicitud desde un mes antes de la fecha prevista del parto, hasta un mes después del mismo.
Lugar de inscripción / solicitud	Registro del Área de Gobierno de Empleo y Servicios a la Ciudadanía: de lunes a viernes de 9:00 a 14:00 h. Registro de las Juntas Municipales.
Documentación	Fotocopia del Libro de Familia donde conste la inscripción del menor. Fotocopia de acreditación de empadronamiento en el término municipal de Madrid. Fotocopia de documento acreditativo de condición de familia numerosa, en su caso.
Más información	Dirección General de Infancia y Familia. Tel. 91 480 15 67. Dirección General Igualdad de Oportunidades. Teléfono 010. Internet: www.munimadrid.es

facilitar la conciliación de la vida familiar y laboral de las familias madrileñas". Dentro de estas medidas están ya en marcha los puntos de encuentro familiares, los centros de apoyo y el nuevo programa de Apoyo Domiciliario Primeros Días.

El primer Plan Municipal de Apoyo a la Familia, que se aprobará en breve, contará con estrategias de apoyo a la familia para resolver o minimizar las dificultades a las que deben enfrentarse. Entre ellas se encuentran, además de las ya mencionadas, ayudas específicas a familias que pasan por procesos de divorcios, separaciones, reagrupaciones o fallecimiento, y a aquéllas en coyunturas de fragilidad, como pueden ser sobrecargas domésticas o familias monoparentales.

Il Taller de Reanimacion Cardiopulmonar y Primeros Auxilios

Amapamu os invita al II Taller teórico-práctico de RCP Básica y Primeros Auxilios que se llevará a cabo de forma gratuita el sábado día 2 de abril, en horario a partir de las 10:30 de la mañana, en el Centro de Recursos Asociativos "El Cerro" de Coslada, sito en calle Manuel Azaña s/n. Los ponentes serán estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Alcalá de Henares. Inscribirse en el teléfono de Multilacta 636 096 351, dejando datos y referencia al Taller de reanimación. El aforo es de 30-35 personas y no habrá servicio de Guardería.■

4 Múltiples

Las relaciones de pareja tras el parto múltiple

Por segunda vez y ante el éxito de la primera, el pasado 19 de febrero, tuvo lugar en el Centro Asociativo El Cerro de Coslada, la charla sobre las relaciones de pareja tras el parto múltiple. Lola Salinas, nuestra ponente, nos proporcionó numerosas pistas para poder atajar la pereza, la apatía, la falta de deseo, etc. y también nos explicó que uno de los principales problemas al que nos enfrentamos es la reubicación dentro de nuestra escala de valores, de las relaciones sexuales, que en esta vida de prisas, problemas y cansancio siempre se llevan la peor parte y quedan relegadas al último lugar.

Asistimos cinco parejas, la guardería funcionó de maravilla y la charla-coloquio nos encantó.

de todo un poco

La fiebre y su tratamiento (y II)

Este cuadro forma parte del artículo *La Fiebre y su tra*tamiento que publicamos en el nº 12 de la revista Múltiples (invierno 2004). Por problemas de maquetación no lo pudimos incluir entonces.

Cómo usar la tabla

• No existe dosificación para bebés menores de un

mes, porque a esta edad debe acudir inmediatamente al pediatra o al Servicio de Urgencias.

- La tabla está dividida en tramos horizontales según la edad del niño. Dentro de estos tramos de edad existe también una subdivisión según el peso.
- Para saber la dosis de antitérmicos que debe admi-

nistrar a su hijo, primero, localice el tramo de edad; segundo, localice el peso correspondiente a su edad; si el peso de su hijo no concuerda exactamente con las dos posibilidades de peso y sus dosificaciones, suba o baje de tramo y localice un peso acorde con el de su hijo. Use la dosis que vaya de acuerdo con el peso de su

hijo, aunque no le corresponda por la edad. Dé preferencia al peso y no a la edad a la hora de elegir la dosis.

● Vea las dosis de paracetamol e ibuprofeno. Todas las cantidades indicadas para esos pesos están calculadas según las dosis medias para estos antitérmicos y deberá utilizarlas cada 6 horas (paracetamol) o cada 6-8 horas (ibuprofeno).■

Sofía San Juan, pediatra.

EDAD	KILOS	PARACETAMOL	IBUPROFENO	A.A.S.	METAMIZOL	
		Gotas: 1 cc.=100 mg.	Jarabe: 5 cc. = 100 mg.	Aspirina	Nolotil	
1-3 mes	2,5/4,5	40 mg.= 0,4 cc	No recomendado	No recomendado	No recomendado	
	4,5	70 mg.=0,7 cc.	No recomendado	No recomendado	No recomendado	
	6,5	90 mg.=0,9 cc.	No recomendado	No recomendado	No recomendado	
3-6 mes	6,5	90 mg.=0,9 cc.	No recomendado	No recomendado	No recomendado	
	8	120 mg.=1,2 cc. Febrectal lactantes supositorios	No recomendado No recomendado		No recomendado	
6-12 mes	8	120 mg.=1,2 cc.	40-60 mg.=2-3 cc.	No recomendado	No recomendado	
	10	150 mg.=1,5 cc. Febrectal lactantes supositorios	50-70mg.=2,5-3,5 cc.	No recomendado	No recomendado	
12,18	10	150 mg.= 1,5 cc.	50-70mg.=2,5-3,5 cc.	No recomendado	No recomendado	
ó 24 mes	13	200 mg.= 2 cc. Febrectal lactantes supositorios Melabón infantil supositorios	70-90 mg.=3,5-4,5 cc.	No recomendado	No recomendado	
2-4 años	13	200 mg. = 2 cc.	70-90 mg.=3,5-4,5 cc.	No recomendado	No recomendado	
	17	260 mg.= 2,6 cc. Melabón infantil supositorios	90-120 mg=4,5-6 cc. No recomendado		No recomendado	
4-7 años	17	260 mg.= 2,6 cc.	90-120 mg=4,5-6 cc.	No recomendado	No recomendado	
	24	340 mg = 3,4 cc. Melabón infantil supositorios Febrectal infantil supositorios	120-160 mg= 6-8 cc. No recomendado		Nolotil supositorios infantil	
7-10 años	24	340 mg.= 3,4 cc.	120-160 mg= 6-8 cc.	No recomendado	Nolotil supositorios infantil	
	32	480 mg = 4,8 cc. Febrectal infantil supositorios Febrectal adultos supositorios Paracetamol compr. 500 mg.	160-200mg.=8-10cc. 1 comp. 200mg.	No recomendado o prescripción facultativa	Nolotil supositorios infantil	
10-12 años	32-40	480-600mg=4,8-6cc	200-240mg=10-12cc	Prescripción facultativa	1 supositorio infantil	
	48	Paracetamol compr. 500 mg.	15cc, 1y1/2 comp	Prescripción Facultativa	1 cápsula	
Adolescente	más 50 k	600 mgs ó 650 mgs. Paracetamol compr. 650 mgs.	2 comp 200mg, 1 aspirina adultos 1 comp de 400 mg.		1 cápsula	

de todo un poco

Los clubes de compra

Hace unos días leí, en el Dominical de El País, un artículo de Fernando Trías de Bes y Alex Rovira, los autores del best-seller *La buena suerte*, el cual habréis leído muchos de vosotros y si no, os lo recomiendo. En su artículo hablaban de los clubes de compra, tal como el título que yo he copiado de ellos, y del cual he tomado lo siguiente que os voy a contar.

Los clubes de compra son una oportunidad para los consumidores de poderse unir y conseguir mejores precios y hacer más fácil llegar a final de mes. Son algo así como una cooperativa de compradores.

En una sociedad como la nuestra de Libre Mercado, el precio lo marca el equilibrio entre la oferta y la demanda. Pero cuando quienes marcan la oferta son muy poderosos (grandes superficies, multinacionales...) y los demandantes muy débiles (familias individualmente), es evidente que la negociación se la llevan los poderosos. Es decir, los precios son más altos de lo que podrían ser con unos demandantes fuertes.

De aquí que aparecieran los clubes de compra, ya que la unión hace la fuerza. Se dice que el fenómeno empezó en Estados Unidos cuando a un ama de casa no le llegaba para el modelo de automóvil que deseaba adquirir y se puso de acuerdo con un par de personas que querían el

mismo y contactaron con varios concesionarios solicitando un mejor precio por la compra.

Nosotros y nuestras familias, socios de Amapamu, formamos un colectivo cuya "cesta de la compra" tiene una composición muy similar. De hecho, lo que hacemos conjuntamente comprando leche infantil para nues-

tros hijos se podría considerar como la actividad propia de un club de compra.

Actualmente sólo tenemos una categoría de producto (alimentos infantiles de primera edad), pero puede ser que alcancemos acuerdos con más mayoristas y aumentemos el número de productos que como usuarios de nuestro club de compra podamos adquirir.

En Amapamu, ya tenemos nuestro Club Multidescuentos. Podríamos con-

siderar que también contamos, aunque le quede mucho por crecer, con nuestro Club Multicompra.

Os animo a sumar todas vuestras fuerzas para poderlo conseguir. No es tan complicado, sólo hace falta creerlo... (de este modo termina el artículo)...

Mª Jesús Ruiz Leo, tesorera de Amapamu.



de todo un poco

tablón de anuncios

se vende

- Vendo carro gemelar Super Twin de Jané con 10 meses de poco uso. Es azul marino completo con tapicería como nueva. Incluye las capotas y cubrepiés para recién nacidos, una bolsa de paseo y cesta inferior. Regalo plásticos de lluvia originales de Jané. Me costó 475 más los plásticos y lo vendo todo por 200 €. Se puede ver sin compromiso. Preguntar por Cristina: 629 159 328 (Madrid Alcobendas).
- Se vende Super Twin de Jané azul marino y beige, con portabebés y con plásticos de Iluvia, sombrillas sin estrenar. Siete meses de uso. 360 €.
 915 271 626.
- Vendo chasis gemelar de Inglesina con dos sillas azules y adaptador para poner

- en paralelo. Regalo plásticos para la lluvia y dos sillas paraguas individuales. Por 150 € todo. Contactar con Patricia: 670 51 33 20 o Alberto: 661 67 99 53. Madrid.
- Se vende silla Active Complet Prenatal, azul marino + accesorios. Perfecto estado. Pliega tipo paraguas segura y robusta. Precio 150 €. También, silla portabebés primer viaje grupo 0+ (Maxico-xi) Prenatal, azul marino/celeste, base PVC para anclar al asiento del coche. Perfecto estado y adaptable al chasis silla Active. Precio 75 €. Interesados contactar con Beatriz en blazaro@fcc.es \$ 916 290 288 o 669 201 342.
- Vendemos una cuna de madera de pino en color miel 120 x 70, está en muy buen estado, recién barniza-

- da, con la cuna regalamos un colchón de muelles. Precio 50 €. Preguntar por las tardes, por Cristina: 913 819 717 ó 606 560 211.
- Se venden **dos hamacas con musica de Chicco** (como nuevas), las dos por $60 \in Y$ **dos cunas de viaje** también las 2 por $80 \in Y$ (una de ellas es mas ancha, permite usarla de parque). Contactar con Suly. **4** 625 825 478 ó 916 817 569.
- Vendo **tres hamacas** por 50 €. Si alguien está interesado preguntar por Elena: \$ 669 132 178.
- Se venden dos maxicosissillas grupo 0 marca Prenatal con plataforma fija para automóvil. Modelo Primo Viaggio. Se adaptan a varios modelos de chasis Prenatal. Están nuevas con un año de garantía

- de la marca. 55 € cada una. Interesados contactar con Esther: \$ 626 725 441 ó 913 516 208.
- Vendemos una cuna de madera, marca Prenatal, modelo ositos color nogal, con un gran cajón inferior, en excelente estado, por 120 €. También tres fundas para carrito de paseo marca Dulces de cuadritos sobre fondo azul, por 15 € cada una, y un cambiador ajustable a cuna, de poner y quitar, de Prenatal, por 20 €. Nos podéis llamar por las noches al ¶ 914 336 150. Carlos y María Jesús.
- Se vende **carro gemelar** incluido el bolso, dos fundas y los plásticos para la lluvia. Precio 200 €. Si desean ponerse en contacto llamar al 915 606 344 o al 690 203 164.

Transport versión monovolumen M-UT muy cuidada. Nunca ha tenido golpes y siempre ha estado en garaje. Costó en su día 4,5 millones de pesetas. El precio de venta hoy es de 7.850 €. Creo, francamente, que es una buena ocasión. Preguntar por Ignacio en el

627 68 35 36.

se regala

■ Regalamos saquito para silla grupo 0+, nuevo, tres biberones anticólico Chicco, calienta biberones marcha Chicco, silla con ventosas para bañera Prenatal, termómetro bañera, tres toallas capa de Prenatal, dos buzos, ropa unisexo (desde 0+ a 12 meses, invierno/verano). Interesados contactar con Beatriz en blazaro@fcc.es ● 916 290 288 o 669 201 342.

multidescuentos



El Patio de mi casa, Chiquijardín, S.L., Ailimafed, S.L. (DeFamilia), Xplorys España, CSC, Baby Moon y El Corte Inglés, se suman al Club Multidescuentos

Amapamu firma nuevos convenios y renueva el acuerdo con Peugeot

El departamento de relaciones con las empresas ha llegado a acuerdos con distintas entidades para que los socios de Amapamu obtengan descuentos. Las empresas que se unen a este club son El Patio de mi casa, Chiquijardín, S. L., Ailimafed, S. L. (DeFamilia), Xplorys España, CSC y Baby Moon. A su vez, se ha renovado el acuerdo con Peugeot para este año modificando las condiciones. Por último, El Corte Inglés también se suma, apoyando a los múltiples de más de dos.

natación, organización de fiestas infantiles: cumpleaños, bautizos, y comuniones; participación de los padres, actividades extra escolares, escuela de padres, cursos de verano... Áceptamos Ticket Guardería.

Para los socios de Amapamu, y siempre sujeto a la disponibilidad de plazas, ofrecen matrícula gratuita, acceso preferencial en caso de matrículas múltiples, reducción del 20 por ciento de la cuota mensual a partir del 2º hijo, y el 3º hijo y siguientes recibirán una reducción del 25 por ciento

durante toda su escolarización, 15 por ciento de descuento por uso de locales para fiestas familiares.

Para ampliar la información y concertar una cita, por favor llamar al 91 316 0955 ó 600 775 771.



El patio de mi casa

El Patio de mi casa es una escuela infantil para niños de 0 a 6 años situada entre Mirasierra y Puerta Hierro, en Cardenal Herrera Oria 338. Se trata de un chalé independiente que dispone de 800 m² de jardín y ofrece los siguientes servicios: enseñanza bilingüe, personal titulado y experimentado, educación integral (estimulación temprana, psicomotricidad, educación en valores...), flexibilidad de horarios, pediatra y equipo psicopedagógico, jardín propio y huerta, grupos reducidos por clase, servicio de comedor supervisado por expertos en nutrición, uniforme escolar y servicio de autobús, excursiones y clases de

Chiqui Park y Pizza Jardín

Chiqui Park y Pizza Jardín Xanadú integran un nuevo concepto de ocio destinado a la familia. Pizza Jardín Xanadú es un restaurante familiar cuya carta está basa-





da en la dieta mediterránea y con unos amplios ventanales que comunican con Chiqui Park Xanadú, el parque infantil cubierto más grande de Europa y que cuenta entre sus instalaciones con una estructura de juegos de más de 1.000 metros², Karaoke, Circuito de seguridad vial e incluso una escuela infantil para menores de 3 años, Chiqui Tín Xanadú.

Para los socios de Amapamu la oferta sería matrícula gratis y 10 por ciento de descuento en la cuota mensual para el segundo niño y sucesivos en Chiqui Tin, y segunda hora gratis al contratar una hora de juego en Chiqui Park. En la celebración de fiestas de cumpleaños, el anfitrión y los hermanos disfrutarán gratis de las instalaciones al celebrar un cumpleaños de más de 10 invitados de pago. Para entrar en Chiqui Park deberán cumplir las normas de acceso, tales como tener una edad entre uno y 11 años y

Pizza Jardín Xanadú, ese mismo día todos los hijos de la familia accederán, de forma gratuita,

durante una hora a Chiqui Park Xanadú.

Estas ofertas no son acumulables a otras, y para disfrutar de ellas es impresencible presentar el carné de

Para más Continua información llame al 91 648 20 48, o acérquese a nuestra recepción en el Centro Comercial Madrid Xanadú

DeFamilia

DeFamilia es una empresa de servicios a domicilio orientados a la familia, entre los que destacan los de cui-



dado infantil, masaje infantil y estimulación temprana.

El cuidado de DeFamilia con la calidad del servicio es nuestro principal compromiso con nuestros clientes y una exigencia que nos hacemos día a día, desde el proceso de selección de nuestras cuidadoras, logopedas, psicopedagogos/as y demás profesionales, hasta el seguimiento individualizado que realizamos sobre cada alumno o tutelado. Esta calidad se traduce en un alto grado de satisfacción de nuestros clientes, pudiendo afirmar que se han logrado los obje-

multidescuentos



IBERTASA

expert 📑

Múltiples 9

TECN=VAP

tivos marcados en más del 98% de los casos. Para los socios de Amapamu, las tarifas se cobrarán por familia en lugar de por hijo, por tía de forma que si el emplelo que el precio por hora de cada servicio no varía para un hijo, dos, tres o más.



Xplorys

Xplorys es proveedor de productos de nuevas tendencias para bebés v niños como las gafas de sol Baby-Banz y KidzBanz y muchos más. Si quieres ver todos nuestros productos entra en www.xplorys.com. Los socios de Amapamu obtendrán un 15 por ciento de descuento en la compra de cualquiera de nuestros productos.

Para pedidos pueden ponerse en contacto con nosotros por teléfono en el 902 410 141, por fax en el 933 003 315. También se puede contactar vía correo electrónico a la siguiente dirección: hans@xplorys.

CSC

CSC es una empresa de selección de personal para servicio doméstico. A las familias asociadas a Amapa-



mu, CSC ofrece un 15% de descuento sobre sus tarifas habituales en los servicios de selección de personal de

servicio doméstico de régimen externo, en el ámbito de la Comunidad de Madrid, con 1 año de garanado tiene que dejar el trabajo por cualquier causa (accidente, enfermedad, etc.) se sustituye por otro inmediatamente, sin ningún coste adicional para el cliente. Para más información llamad a los teléfonos 915 484 949 ó 915 474 265.

Peugeot

Hemos alcanzado un nuevo acuerdo exclusivo con Peugeot, que implica para todos los socios de Amapamu, la



obtención de unas condiciones únicas y excepcionales durante 2005. Estos vehículos ofrecen espacio interior y practicidad, caracte-

rísticas muy importantes en nuestra situación. El 307 SW tiene hasta siete plazas, el 807 hasta ocho plazas, la Partner Rancho cinco plazas y dos puertas laterales deslizantes y la Expert Combi tiene hasta nueve plazas.

Los descuentos totales ofrecidos (sobre precio sin impuestos ni transporte) son los siguientes, y son únicamente sobre los modelos siguientes: 307 SW: 17 por ciento, 807: 15 por ciento, Partner Rancho: 24 por ciento y Expert Combi: 23 por ciento.

Estos descuentos son incompatibles con cualquier otra promocióny no se aplican a familiares de los socios. Los vehículos deben de ser matriculados en nombre de los socios de Amapamu.

El socio se identificará, presentando su carné y una carta sellada de la asociación acreditando el pago de su cuota anual 2005. El concesionario Movilmarca, por proximidad a la asociación, aplicará las condiciones pactadas con Amapamu y formalizará la operación.

direcciones

• AILIMAFED, S.L. (DeFamilia)

c/ Doctor Vallejo 12. 28027 Madrid.

\$ 913 775 079. www.defamilia.com

BABY MOON

Plaza Juan de Malasaña, 6 (Valle-28031 Madrid

91 3320362.

www.ebabymoon.com

• CSC

9 905 484 949 / 915 474 265. www.empleadosdomesticos.com.

• CHIQUIJARDÍN, S.L.

C.C. Madrid Xanadú c/ Puerto de Navacerrada, s/n. Local 273.

28939 Arroyomolinos. **9**16 482 048.

• EL CORTE INGLÉS

Departamento de Relaciones Externas. c/ Hermosilla, 112.

28009 Madrid. **\$** 914 018 500.

www.elcorteingles.es.

• EL PATIO DE MI CASA

c/ Cardenal Herrera Oria, 338. 280?? Madrid

● 913 160 955 ó 600 775 771. www.elpatiodemicasa.net. E-mail: el_patiodemicasa@yahoo.es

• PEUGEOT/MOVILMARCA

Ctra de Fuencarral nº60. 28108 Alcohendas. **9** 91 657 48 81/80.

• XPLORYS

• 902410141. Fax: 933 003 315. www.explorys.com. e-mail: hans@xplorys.com



Baby Moon es un centro especializado en puericultura, mobiliario y moda infantil, con más de 30 años de experiencia en el sector. Disponen de una gran exposición y stock de productos, donde podrás encontrar las mejores marcas al mejor precio, y con una atención exclusiva v altamente especializada.

Para los socios de Amapamu un 10 por ciento de descuento sobre los precios vigentes en el momento de la compra, excepto en artículos va rebajados ó promociones.

Diferentes regalos, según consumo, al abrir una lista de nacimiento (consular la sección "promociones" de su página web: www.ebabymoon.com).



El Corte Inglés

El Corte Ingles ayuda a las familias que acaban de tener parto múltiple de trillizos. Enviando una carta con los datos personales y fotocopia del Libro de Familia, recibiréis una tarjeta regalo por valor de 180 euros para poder gastar en cualquiera de sus centros.■



riarsans

de toda confianza

CHRYSLER

Living

Lidercai

Via Libre

8 Múltiples

Teportaje

J. Gemélos o mellizos?

Todos somos conscientes de que existen dos tipos de "múltiples": los fusión, con su terminología peculiar, y con la convicción por parte de que son iguales y los que no lo son. Pero saber de qué tipo son los muchos de ellos de que "una bolsa = idénticos, dos bolsas = difenuestros o los de un conocido, no es tan sencillo como podría pensarse rentes". A todos nos han preguntado en más de una ocasión: ¿son melliya iniciado el siglo XXI. Incluso los médicos pueden inducirnos a conzos o gemelos? ¿Los mellizos son los que son iguales o distintos?

sta terminología, mellizos, gemelos, en sí ya es confusa, ya que los dos términos en realidad significan lo mismo. Ambas palabras proceden del latín "gemellus", que daría directamente 'gemelo", mientras que mellizo (o sus variantes melgo, mielgo, melguizo) provendría de la vulgarización "gemellicius". Congruentemente con este origen, "mellizo" ha sido hasta tiempos recientes el único manejado popularmente en muchas zonas de España. Designaba a los hijos nacidos de un parto múltiples, fuesen idénticos o niño y niña. Aún hoy en muchos pueblos de Castilla se habla de "los mellizos", refiriéndose a dos hermanos que son como gotas de agua. Por otro lado, el térmi-

no culto "gemelos" es el único usado en medicina, diferenciando entre "gemelos monocigóticos" y "gemelos dicigóticos". Pero esta palabra ha pasado también al habla popular, y actualmente se tiende a equiparar "mellizos" con "gemelos dicigóticos", y "gemelos" con "gemelos monocigóticos", aunque etimológicamente no hay razón para ello.

El embarazo múltiple

Los términos "monocigótico" y di- (poli) cigótico" (de cigo-



LA IDEA TAN EXTENDIDA DE DOS BOLSAS IGUAL A DICIGÓTICOS, UNA IGUAL A MONOCIGÓTICOS, NO ES TAN SIMPLE. PUES GEMELOS IDÉNTICOS PUEDEN TENER CADA UNO SU SACO EMBRIONARIO E INCLUSO SU PLACENTA

referencia a cómo se ha originado el embarazo múltiple.

En el caso de los gemelos (o más) monocigóticos, un óvulo es fecundado por un espermatozoide. La célula embrionaria comienza a multiplicarse, al igual que en un embarazo simple, pero en un momento dado se divide, dando lugar a dos embriones (en trillizos monocigóticos, uno de ellos vuelve a dividirse).

En el caso de gemelos (o más) dicigóticos, la mujer to: huevo, embrión) hacen madura dos o más óvulos

simultáneamente, que son fecundados por el número correspondiente de espermatozoides, originándose dos, tres... embriones.

Pueden darse ambas situaciones en una misma gestación, si uno de los cigotos originados en una doble fecundación se divide posteriormente (en este caso, dos niños serían idénticos entre sí, y el tercero sería diferente a sus hermanos).

Los embarazos dicigóticos suponen el 70 por ciento de los embarazos gemelares y su

las razas, siendo más frecuentes en las poblaciones de raza negra y menos en las asiáticas.

Los embarazos monocigóticos, en cambio, tienen una frecuencia similar en todo el mundo (aproximadamente 3,5 por 1.000 niños nacidos vivos). No se ha hallado relación con la edad de la madre, la raza u otros factores. Aunque la literatura especializada no reconoce una predisposición genética, sí que parecen ser más frecuentes en unas familias que en otras. En realidad, no se conoce el mecanismo por el que en un momento dado el embrión se separa en dos grupos de células.

aparición viene determinada

(hay una predisposición here-

dobles ovulaciones aumentan

en mujeres con más años)

• por factores genéticos

• por la edad materna (las

por número de hijos

por tratamientos de fer-

También hay variación entre

tilidad (estimulación ovárica).

por diversas causas:

ditaria)

anteriores

Monocigóticos y dicigóticos

El distinto origen es la causa de diferencias importantes entre gemelos mono o dicigóticos. Para comprenderlas plenamente, hagamos un repaso a algunos conceptos previos.

Cada célula de nuestro cuerpo posee toda la información genética completa, orga-

nizada en 46 cromosomas (que se organizan en 23 pares). Es decir, todas nuestras células son genéticamente iguales. Todas, excepto los gametos (los óvulos y los espermatozoides), que sólo poseen la mitad, 23 cromosomas (uno de cada par). Todos los gametos de una persona no son idénticos, ya que al hacer el "reparto", no siempre se hace igual, es decir, y simplificando mucho, en un óvulo (espermatozoide) podrían recibirse los 23 cromosomas que la persona recibió de su madre, y en otro los 23 que recibió de su padre, y lógicamente con todas las combinaciones intermedias (además, pueden producirse intercambios de material entre los cromosomas de cada par).

Cuando el espermatozoide fecunda el óvulo, se produce un cigoto (célula embrionaria), va con la dotación genética completa: 23 cromosomas del

SABER SI NUESTROS HIJOS SON GEMELOS DICIGÓTICOS O MONOCIGÓTICOS PUEDE SER UNA CURIOSIDAD PARA LOS PADRES, PERO ES IMPORTANTE PARA EL SEGUIMIENTO DEL EMBARAZO Y LA EXISTENCIA DE ENFERMEDADES HEREDITARIAS

padre, 23 de la madre (en el óvulo). El cigoto empieza a multiplicarse, originando no sólo el embrión, sino las estructuras que le acompañan: dos membranas que le envuelven (corion, la externa; amnios, la interna), y parte de la placenta (otra parte la forma la madre).

Conocer si nuestros hijos son gemelos dicigóticos o monocigóticos puede ser una curiosidad para los padres y familiares, pero es importante para el seguimiento del embarazo y también ante la existen-

cia de enfermedades hereditarias. Durante el embarazo, el diagnóstico del tipo de gestación gemelar se basa en la observación mediante ecografía, especialmente en los primeros meses. Si no se observan tabiques entre los embriones, indudablemente se trata de monocigóticos mono-mono. La existencia de un tabique fino v una sola placenta apunta a un monocorial biamniótico (el tabique está formado por dos capas, una de cada amnios). En cambio, si se visualiza un grue-

so tabique (cuatro capas, dos de los amnios y dos del corion) y una o dos placentas (dos placentas pueden fusionarse a lo largo del embarazo), no puede afirmarse nada con certeza. Es más probable que sea dicigótico, pero hemos visto que hay un porcentaje de casos monocigóticos que presentan esta variedad. En este caso hay que recurrir a otros datos: si los niños son de distinto sexo o si, tras el nacimiento, físicamente son bastante diferentes (color de ojos o pelo distinto), se trata de gemelos dicigóticos. Si son muy parecidos (a la gente les cuesta distinguirlos), probablemente serán gemelos idénticos, pero la única manera de confirmarlo al 100 po cien sería realizar una prueba gené-

(*) Pilar Jiménez Sancho es Doctora en Ciencias Biológicas

tipos de embarazo

Gemelar dicigótico

Los niños resultantes son el mismo caso que dos hermanos que nacen separados (la diferencia es que ¡tienen que compartir el útero! con lo que ello conlleva para la mamá...). Cada embrión posee su placenta y su bolsa con sus membranas correspondientes. Cada uno procede de óvulos y espermatozoides distintos, por lo que serán tan parecidos o tan distintos como hermanos de distinta edad. Pueden ser de distinto o del mismo sexo. Comparten, como promedio, la mitad de la información genética.

Gemelar monocigótico

Partimos de un único cigoto que sigue el proceso "normal" de multiplicación celular y formación de anejos embrionarios. En un momento dado, se produce la separación en dos grupos de células, todas con la misma información, porque proceden de una única célula embrionaria, y que darán lugar a dos individuos idénticos, que comparten el 100% de su dotación genética. Dependiendo del momento en que se haya producido la separación, ésta afecta de distinta manera al embrión y/o sus membranas y placentas.

1 placenta l placenta 2 placentas 2 placentas 1 corion corion unidas en una 2 coriones 2 coriones corion 14% 63% Gemelos Mellizos 42%

IMAGEN TOMADA DE 'EL GRAN LIBRO DE LOS GEMELOS', DE COKS FEENSTRA.

Gemelar monocigótico bicorial biam- do lugar a una gestación monocorial y biam**niótico:** en el 25-30 por ciento de los casos, la división se produce muy pronto, entre el primero y cuarto día después de la fecundación, dando lugar a una gestación bicorial y biam- embarazos monocigóticos, la división se proniótica, con dos placentas (que, para complicar más las cosas, pueden fusionarse).

Gemelar monocigótico monocorial biamniótico: lo más frecuente (65-70 por ciento) es que la división se produzca entre el cuarto y octavo día después de la fecundación; cada embrión forma su cavidad dan-

niótica, con una sola placenta.

Gemelar monocigótico monocorial monoamniótico: en el 2-4 po ciento de los duce entre el octavo y el decimo tercer día dando lugar a una gestación monocorial y monoamniótica

Siameses: hav casos en que la división puede producirse aún más tarde, ocasionando que los embriones queden unidos de manera más o menos importante.

Múltiples 11 10 Múltiples

Teportaje Texto: Marta Castillo de la Fuente (*

una manera de expresar las emociones

¿Sabías que el 50-80 por ciento de los niños entre los 18 meses y los tres años tiene rabietas al menos una vez a la semana? ¿Y que el 20 por ciento las tienen diariamente? Una rabieta es una forma de expresar las emociones fuertes antes de aprender a exteriorizarlas de una manera socialmente aceptable. Las rabietas son situaciones normales en el desarrollo infantil.

12 Múltiples

n niño cuando tiene una rabieta no lo hace "norfastidiar, sino que es su medio "natural" para conseguir aquello que desea. Este modo de actuar y de comunicarse lo debemos educar y encauzar a comportamientos más apropiados socialmente. Estas temidas rabietas tienden a disminuir y a desaparecer en el niño según madura y aprende y a medida que alcanza un mayor desarrollo y poder de inhibición o control cortical.

Pero mientras tanto tenemos al niño tirado en el suelo pataleando, llorando y sin poder hacernos con él, mientras todos (hermanos, amigos, familiares, vecinos...) miran Nuestro propósito en este artículo es daros unas pequeñas pautas que os ayuden a prevenir estos terribles berrinches v a actuar correctamente en el momento en que se produzcan. De cómo prevengamos y cómo actuemos frente a un niño enrabietado dependerá en gran medida su futuro comportamiento en situaciones semejantes.

¿Cómo prevenir una rabieta?

La prevención de las rabietas pasa por tener en cuenta los siguientes puntos:

hav que intentar, en la medida de lo posible, seguir unas cuando un niño tiene hambre, está cansado, etc. estalle en una de estas "crisis" que llamamos rabietas. Por tanto debemos limitar sus frustraciones por la no consecución de sus necesidades básicas atendiendo a su ritmo y hábi-

- bios: prepare a sus hijos para los cambios o nuevos eventos, hablando de ellos antes de que sucedan; el lenguaje contribuye a que estas rabietas disminuyan.
- Ceñirse a las normas establecidas: enséñele a su hijo las normas y reglas habideterminadas ocasiones, el 'no' debe ser irrevocable y no debemos ceder ante la petición del niño; sin embargo, en otras situaciones en lugar de contestar con una negativa, conviene proponer otra alternativa desviando así su atención hacia otra cosa y no cediendo ante lo que pide.
- Permitirles elegir: hay que permitirles que realicen

• Mantener la rutina: mismos, dentro de algo aceptable.

Haciendo frente al "temporal"

En el caso de que la rabieta se esté produciendo, se puede responder atendiendo a los siguientes pasos:

- Mantener el control y la calma, no perder los nervios".
- Mantener un tono de voz neutral.
- Ignorar la conducta del niño desde el momento en que empiece a tener intención de llorar y continuar con la actividad que estemos haciendo.
- No rendirse a la rabieta, ya que probablemente la falta de atención provocará un llanto más fuerte. Si se rinde a la rabieta, estará reforzando esa conducta y el niño aprenderá a utilizarla para salirse con la suva.
- Retirar los objetos potencialmente peligrosos que estén a su alcance.
- Dejar un período no muy largo de tiempo para permitir que el niño recupere el control.
- No sobornar al niño para detener la rabieta, ya que estará aprendiendo a conseguir una recompensa de forma incorrecta.
- Cambiar de actividad, si la rabieta se prolonga, intentando llevar su atención hacia otro terreno.
- Pactar con el niño, si tiene entre cinco y seis años un lugar aislado donde se 'le pase' la rabieta.

Siempre que la rabieta aparezca, hay que repetir los pasos

La actitud que tenemos que adoptar es de tranquilidad y continuar haciéndole caso como si nada hubiera ocurrido. Para evitar que las rabietas se produzcan con frecuencia, hay que reforzar positivamente las conductas mado, no debemos decirle de control en las que el niño que se ha portado mal, sino se está portando bien, ya que que ha sido un momento de ese refuerzo ayudará a mantener la conducta positiva.

Hay que tener en cuenta

que no todos los niños tienen la misma predisposición a las rabietas, dependerá del carácter de cada uno y de la actitud que adoptéis los padres ante estas situaciones.

Es preciso ser firmes y consistentes y no regañar por tonterías.

Conviene ser comprensivo y paciente según la edad y la madurez del niño. En determinadas ocasiones y

pida las cosas de manera adecuada, podemos ceder si

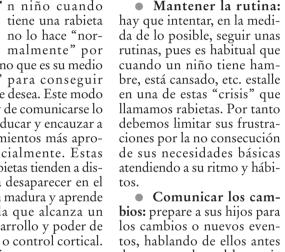
siempre que el niño nos

esto es completamente normal y no hay que preocuparse, irán disminuyendo en la medida que nuestro comportamiento permanezca invariable.

consideramos la demanda y el momento apropiados. La actitud de los padres, al no prestar atención en el momento de las rabietas, hará que éstas aumenten en lugar de disminuir. Al principio,

> (*) Pilar Jiménez Sancho es psicopedagoga del Gabinete Psicopedagógico Eldon

> > Múltiples 13



atónitos el acontecimiento, tuales v cíñase a ellas. En

 No hacer de la casa una cárcel: debe acomodar la casa a los niños (en la medida de lo posible) para que no todo esté prohibido.

algunas elecciones por ellos

LA ACTITUD DE LOS PADRES, AL NO PRESTAR ATENCIÓN EN EL MOMENTO DE LAS RABIETAS, HARÁ QUE ÉSTAS, EN UN PRINCIPIO, AUMENTEN EN LUGAR DE DISMINUIR; ESTO ES NORMAL E IRÁN DISMINUYENDO SIEMPRE QUE NUESTRO COMPORTAMIENTO PERMANEZCA INVARIABLE.

anteriores, sin olvidar que no

Una vez se haya pasado la

rabieta y el niño se haya cal-

descontrol", evitando hablar

demasiado de lo acontecido.

debéis prestarle atención.

Pautas para después

de la 'tormenta'

ocio/agenda

LIBROS

¡AGARRAOS LOS BIGOTES... QUE LLEGA RATIGONI!

'El Eco del Roedor' es el periódico dirigido por Gerónimo Stilton. Una mañana, cuando acude al kiosko para comprar su



otras muchas aventuras más suceden en Ratonia, capital de una isla con forma de loncha de queso situada en el Océano Rático

'Agarraos los bigotes...que llega Ratigoni'. Editorial

EL NIÑO SUPERDOTADO

¿Qué es la superdotación?, ¿cuáles son las características de un niño superdotado?. ¿con que edad se puede diagnosticar?, ¿en que pruebas se basa el diagnóstico? y ¿cómo educar a



estos niños? son algunas de las preguntas que se plantean aquellos padres que intuyen que su hijo no es como los demás

'El niño superdotad'. Coks Feenstra, Editorial Medici.

ESPECTÁCULOS

PETER PAN, EL MUSICAL

Desde el 5 de febrero de 2005, podemos disfrutar, de Peter Pan, el musical, un espectáculo familiar apto para todos los públicos que contiene hasta 12 composiciones sonoras distintas. En este 'show' se cuenta la conocida historia de Peter Pan, el niño huérfano que nunca quiso crecer. Rodeado de Campanilla, Wendy y sus amigos John y Michael, nuestro protagonista irá descubriendo poco a

poco valores como la amistad, el compañerismo o el amor...

Teatro Calderón. c/ Atocha, 18. € 914 295 890.

LAS AVENTURAS DE DON QUIJOTE Y SANCHO PANZA.

La Compañía la Bicicleta nos hace cabalgar junto al hidalgo y sus escudero disparatadas aventuras, compartiendo la hermosa amistad entre don Quijote y Sancho, quienes, pareciendo no tener nada en común, no son nada en uno sin el otro. A

Teatro San Pol. Plaza San Pol de Mar, 1. € 915 419

DISCOS

JAZZ, BABY

Con esta música, niños y adultos cantarán y bailarán al son de la música



oído se acostumbra al idioma inglés. Jazz baby es música de alta calidad para que compartas con los pequeños. Jazz Baby ha recibido el Premio a la Excelencia del Film Advisory Board. Este premio es reconocido internacionalmente y promueve y premia la

creación de productos orientados al entretenimiento de familia y niños.

'Jazz Baby', Essentialminds

CINE

ROBOTS

De los 'Creadores de Ice Age' llega la historia de Rodney Hojalata, un robot que siempre ha soñado con ir a Robot Ciudad y ser un inventor como el Gran Soldador, su héroe desde que tiene uso de razón. Para ello inventa a Wonderbot, su llave de entrada en las industrias El Gran Soldador. Pero en su camino a Robot Ciudad pierde el Wonderbot, lo que no le permitirá entrar en las industrias. Alejo Sauras, Elsa Pataky y Florentino Fernández ponen las voces de Rodney, Cappy y Manivela, tres personajes imprescindibles de esta historia cómica que demuestra que cualquier robot puede destacar, sin importar de qué esté hecho.



Varios

ACTIVIDADES EN DIDECO

- ▶ El día 2 de abril celebraremos el Día Internacional del Libro Infantil y Juvenil en todos nuestros centros.
- A lo largo del mes de mayo se realizarán actividades de Maquillaje Infantil en nuestros centros. El día 7 será en el centro situado en Xaudaro, 36; el 14 en el centro de Puerta de Toledo y el 21 en el de Arzobispo Cos.
- » Actividades de globoflexia. Las fechas para participar son las sigientes: 28 de mayo en el centro de Xaudaro, 36; 4 de junio en el centro de Puerta de Toledo, y el 11 de junio en el de Arzobispo Cos.

ACTIVIDADES EN EL DRAGÓN LECTOR

DEI sábado 2 abril, homenaje a H.C.Andersen, con motivo de los 200 años de su nacimiento. Durante todo el día, se expondrán diversas publicaciones que contienen su obra. También, las sesiones de cuenta cuentos (a las 12:00 h y a las 18:00 h sesiones se dedicarán por entero a tres de sus cuentos más

conocidos: 'El soldadito de plomo', 'El patito feo' y 'El traje nuevo del emperador'

- >> Taller de libros de teatro. Se trabaja la expresión de los pequeños para que puedan llegar a contar un cuento a los demás. Sábado 9 de abril. 18,00 h.
- >> Taller 'Cómo se hace un libro' (parte 1). Se recorre el proceso de una manera muy simplificada de la edición y publicación de un libro. Sábado 16 de abril. 18.00 h.
- » Maratón de lectura. Con motivo del día del libro, los niños inscritos en el maratón irán leyendo diferentes fragmentos escogidos de la literatura infantil. Sábado 23 de abril. De 12:00 a 14:00 h. y de 18:00 a 20:00 h.
- >> Taller 'Cómo se hace un libro' (parte 2). Se finaliza el proceso de fabricación del libro, encuadernándolo y haciendo la portada. Sábado 30 de abril. 18,00 h.
- » Cueta cuentos. Todos los sábados, a las 12:00 horas, se realiza esta actividad enla que se narran tres cuentos, tanto clásicos como novedades.
- El Dragón Lector. c/ Españoleto, 4. 4 914486015.

ocio/excursiones



La Comarca de la Jara

SE ACERCA EL BUEN TIEMPO Y CON ÉL LAS GANAS DE SALIR A TOMAR EL SOL AUMENTAN, PERO CON FAMILIA MÚLTIPLE LA COSA SE COMPLICA UN POCO. POR ELLO VAMOS A DAR UNA OPCIÓN PARA LOS DÍAS QUE COMIENZAN A SER MÁS LARGOS.

170 km de Madrid por la Nacional V, llegamos en dos horas escasas a una zona desconocida para la mayoría de los madrileños y en la que podemos encontrar

grandes sorpresas. La Comarca de la Jara, se encuentra entre los límites occidentales de las provincias de Toledo y el comienzo de la de Cáceres y situada muy cerca de la reserva nacional de Cíjara y del parque natural de Cabañeros. Aquí se encuentra la Vía del Hambre, abandonado trazado ferroviario recuperado ahora para el senderismo.

Con una multitud de pueblos interesantes, podemos comenzar con Oropesa, población muy antigua en la que destaca el precioso castillo que, en realidad son dos, uno del siglo XII y otro del XV, unidos por el patio de armas. El

segundo, según parece, fue obra de Juan de Herrera, el arquitecto de El Escorial, ahora Parador Nacional. La visita entre los más pequeños, se hace muy interesante si se busca a la princesa en lo más alto de la más alta torre, o al terrible caballero negro escon-



guía

CÓMO LLEGAR

Por la Nacional V, tomamos la salida 150 a Oropesa.

MÁS INFORMACIÓN

▶ Fernando Jiménez de Gregorio. Comarca de la Jara Toledana.

Toledo: Diputación Provincial de Investigaciones y Estudios Toledanos, 1982.

- ▶ Inventario de recursos de la provincia de Toledo. Diputación Provincial de Toledo, Unidad de Escuelas Taller y Casas de Oficios, 1999-2003. 6 vol.
- ▶ http://www.alamancha.net
- ▶ http://www.toprural.com

dido tras un tapiz. También podéis lanzar alguna piedra imaginaria desde la catapulta o luchar, todo ello dentro del patio de armas del antiguo castillo. En esta localidad se celebran, después de Semana Santa, unas fiestas medievales con representación de luchas y torneos entre caballeros y cuenta con numerosos alojamientos rurales.

Seguimos visitando castillos, y está vez nos vamos a Escalona. Este pueblo, situado sobre un otero al borde del Alberche, conserva restos de sus murallas y de la puerta de San Miguel, que nos invitan a un agradable paseo por una pequeña ciudad medieval. Desde las murallas se contempla el valle del río Alberche y en los días de calor, hasta podemos mojarnos los pies y degustar un pequeño picnic.

Pero si lo que buscáis es tranquilidad, os recomendamos Mohedas de la Jara, un pequeño pueblo de 600 habitantes con ovejas y

grandes olivares por los que pasear, que nos ofrece dos alojamientos rurales que pueden dar descanso a los pequeños caballeros y princesas de la comarca de la Jara, y con un poco de suerte, algún lugareño se puede prestar a llevarles en un agradable paseo en burro. Además en esta villa, podemos comprar un magnífico aceite virgen que se elabora en la almazara de Mohedas de la Jara.

La comida de la zona es la típica castellana, migas, caldereta, rabo de toro, cabrito al ajillo, chuletillas y cochinillo.

Si quieres contarnos tu salida favorita, escríbenos a la dirección de AMAPAMU, indicando en el sobre "Salidas de…" o mándanos un e-mail a ocioycultura@amapamu.org, estaremos encantados de conocer todos los lugares preciosos y perdidos de nuestro país.

ocio/gastronomía

para disfrutar del buen tiempo

YA ESTAMOS EN PRIMAVERA, Y LOS FINES DE SEMANA APETECE SALIR. DISFRUTAR DEL BUEN TIEMPO Y DE LOS NUESTROS. Y NO TENER QUE TRABAJAR MÁS DE LO QUE YA LO HACEMOS DURANTE EL RESTO DE LA SEMANA. POR ESO CON LAS SUGERENCIAS DE ESTE NÚMERO PODREMOS ORGANIZARNOS DE ANTEMANO Y DISFRUTAR PLENAMENTE DEL FIN DE SEMANA, SIN PASARNOS TODO EL DÍA EN LA COCINA Y MANCHANDO LO MÍNIMO.

EN PRIMER LUGAR, OS PROPONEMOS UNA PAELLA EXPRÉS, QUE ACOMPAÑADA DE UNA ENSALADA DE TOMATE O MIXTA ES UN EXCELENTE PLATO ÚNICO. IGUALMENTE EL PAVO ES UNA COMIDA

QUE MUCHOS TODAVÍA NO CONOCEN, Y SU CARNE ES MUY SANA. SIN GRASAS Y A LOS NIÑOS LES ENCANTA. SE PUEDE DEJAR HECHA EL DÍA ANTERIOR, O ESE MISMO DÍA EN UNOS 3/4 DE HORA. ACOMPAÑADA DE UNAS PATATAS FRITAS O ASADAS EN EL MICROONDAS NOS PERMITIRÁN TOMAR TAMBIÉN UN PLATO ÚNICO. DE POSTRE Y COMO COMPLEMENTO IDEAL DE CUALQUIERA DE LAS DOS OPCIONES, OS PROPONEMOS UN HELADO DE FRESA CON EL QUE TERMINAR CUALQUIER COMIDA DEL FIN DE SEMANA, COMO LO QUE DEBEN SER, UNA FIESTA, Y NO UN MOTIVO DE CANSANCIO Y ENFADO CON LA PAREJA O CON



pechuga de pavo exprés

Ingredientes

1 Kg • 3 cebollas • 1 servir. vasito de coñac • sal • pimienta • acei-

Elaboración

 Poner aceite en la olla exprés. Salpimentar la pechuga y dorarla. Sacarla v reservar. Dorar la cebolla cortada en iuliana (10-15 minutos). ga encima de la cebo-Tapar, dejar 10 minutos

Dejar dentro de la sal-• 1 pechuga de pavo de sa hasta que se vaya a

• Está mejor hecha en el día, pero también está buena si la hacemos la víspera, y así el sábado no hay que guisar. Con 1 kg se puede comer varios días, así que la mitad se congela directamente con su sal-Volver a poner la pechu- sa y ya tenemos la comida hecha para otro fin lla. Echar el coñac y de semana. Si de la dejar que evapore el ración que nos comealcohol. Añadir medio mos quedan restos, se vasito de agua escaso. dejan para una cena de niños o, si es poco, se con los dos anillos, y aprovechan para unas cuando se enfríe, abrir. patatas guisadas.■

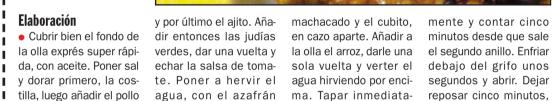
paella exprés de carne

Ingredientes

• 300 gr de costilla de cerdo cortada en trozos • 350-400 gr de pechuga de pollo cortada en cuadritos • 100-150 gr de judías verdes congeladas • 2 dientes de ajo picaditos • 3 cucharadas de salsa de tomate • 5 medidas de arroz (una tacita de café. o lo que uséis para medir) • la misma cantidad, más dos medidas más (7) de agua con cubito o caldo si lo tenéis hecho • aceite • sal • azafrán.

Elaboración

 Cubrir bien el fondo de la olla exprés super rápida, con aceite. Poner sal



machacado y el cubito, en cazo aparte. Añadir a sola vuelta v verter el agua hirviendo por enci-

mente y contar cinco minutos desde que sale el segundo anillo. Enfriar debajo del grifo unos segundos y abrir. Dejar

después de haberle dado una vuelta. Si le sobra agua, dejar destapado v si está un poco duro, deiar tapado.

Trucos

 Cada olla funciona de una manera. Unas necesitan más agua, otras menos, buscarle el punto a la vuestra. Podéis dejar el sofrito hecho a primera hora y luego en 10 minutos se termina de hacer. También lo nodéis deiar terminado a mitad de mañana. Si sobra, para cenar está buenísimo v se puede congelar para que cenen algún día los niños. Si os gusta más de pescado, o incluso mixta, también se pue-

helado de fresa

Ingredientes

• 1 Kg de fresas • 1/2 kg de azucar • 2-3 limones en zumo.

Elaboración

• Poner en el vaso de la batidora las fresas, el azucar y el zumo de los limones. Triturar muy bien y colar por el chino. Congelar en un molde tipo plum-cake de pirex o en una fuente más plana. El día que se vaya a tomar, sacar limón, sin el azúcar, unas horas antes, batirlo de nuevo y guardar otra vez en el congelador. También se le pue-

de dar vueltas con un tenedor mientras se congela para evitar que cristalice. En algunos congeladores se congela sin cristalizar y no hace falta ni batir. Servir.

Trucos

 Si tenéis familiares diabéticos o no queréis engordar, también se puede hacer con sacarina en polvo. Trituráis toda la fresa con el separáis vuestra parte a la que añadís la sacarina y ponéis el azúcar en la de los niños.■



16 Múltiples Múltiples 17



VAMOS A HABLAR DE UNA PARTE DEL CUERPO QUE ALGUNA VEZ, POR INCREÍBLE QUE NOS PAREZCA, NOS HA LLAMADO LA ATENCIÓN Y HEMOS PENSADO: "QUÉ REDONDO, GRANDE, PEQUEÑO, APLASTADO, PUNTIAGUDO, PERFECTO,..." LAS NALGAS O COMO LO CONOCEMOS NORMALMENTE EL CULO.

Todo el mundo

sabe que si un

músculo no se

trabaja, se

atrofia y tiene

tendencia a

acumular grasa.

as nalgas, se componen de tres músculos, el menor, el mediano y el mayor. La evolución de la especie humana los destinó para que pudiéramos caminar erguidos, sin embargo, hoy, la mayoría de nosotros las maltratamos utilizándolas sólo para sentarnos.

Por ello, y por el futuro de la evolución del género humano, que pasará de ser un animal que camina erguido a ser un ejem-

plar sedentario, vamos a cuidar nuestros culos y aunque no lleguemos a tenerlos perfectos, por lo menos que sean aparentes, que estemos orgullosos de ellos y que el verano que viene podamos enseñarlos sin complejos.

El ejercicio

Todo el mundo sabe que si un músculo no se trabaja, se atrofia y tiene tendencia a acumular grasa. Pero ve caminando a todos los

sitios que puedas, sube y baja las escaleras, y si piensas que vives en un séptimo piso, ve hasta el cuarto en ascensor y sube y baja los tres restantes, en poco tiempo te subirás los siete de un tirón. Eso si cuando vayas solo/a, sin niños.

Hay ejercicios específicos para tonificar los glúteos, pero muy poco tiempo para realizarlos, no obstante apunta, que con diez minutos al día, al principio es suficiente:

- De pie con las piernas abiertas a la altura de las caderas, baja como si te fueras a sentar en una silla, pero no te sientes, y vuelve a subir. Repite por lo menos diez veces y aprieta los músculos para realizarlo
- Túmbate sobre un costado apoyada sobre el codo, flexiona la pierna que está en contacto con el suelo y levanta la otra

hasta la altura de la cadera, procurando que el pie esté paralelo al suelo. Repite diez veces con cada pierna.

- A cuatro patas, levanta una pierna de manera que quede paralela al suelo, súbela ligeramente, sin arquear la espalda, con pequeños rebotes, mantén la posición contando hasta 20. Repite con la otra pierna.
- Sentada, en tu puesto de trabajo, contrae y relaja los glúteos, nadie se dará cuenta de que estás haciendo "deporte".

La hidratación

La piel de las nalgas es una de las más secas del cuerpo y con cierta tendencia a la formación de granitos. Puedes exfoliarla de vez en cuando, con un guante de crin en la ducha o con una crema exfoliante con gránulos gruesos e hidratarla con una crema rica en aceites o aplicar crema anticelulí-

tica. La piel al estar más tersa, sujetará mejor los glúteos.

Si eres de los que no tienen paciencia, puedes optar por la cirugía. El invierno es la época indicada para realizar las operaciones de estética, como liposucción y aumento de nalgas, mediante implantes de silicona, ya que en esta época, uno no suele exponerse al sol.

Pero si no quieres esperar y no tienes ganas de meterte en un quirófano, hay unos slips / braguitas tipo wonder bra, que elevan los glúteos.

Como ves hay muchas opciones, pero solo una decisión, la de empezar a cuidarte.■

(*) Jefe de Control de Calidad de los Laboratorios Valquer.



ocio/multipeques

LA SECCIÓN ESTÁ DIVIDIDA EN DOS GRUPOS DE EDAD, DE 3-5 Y DE 6-10 AÑOS, PARA QUE TODOS PODÁIS PARTICIPAR POR IGUAL. LOS MÁS PEQUEÑOS (3-5 AÑOS) QUE AÚN NO SABÉIS ESCRIBIR, CONVENCED A VUESTROS PAPÁS, ABUELOS, HERMANOS, TÍOS, ETC.

PARA QUE LO HAGAN EN VUESTRO LUGAR. ENTRE TODOS LOS ACERTANTES SE SORTEARÁN VARIOS PREMIOS ADECUADOS A CADA EDAD. PARA PARTICIPAR TENÉIS DE PLAZO HASTA EL 21 DE MAYO DE 2005.

CADA FOTO CON SU NOMBRE DE 3 A 5 AÑOS



¿Cuál es el nombre de estos lunnis? Arriba tenéis las fotos de seis de los protagonistas de la serie Los Lunnis, y cada foto lleva un número. A continuación os indicamos el nombre de esos personajes. Vosotros tenéis que asociar el número al nombre. Los nombres son: Lublú, Lubina, Lucho, Lupita, Lutecio y Lucila.

SOPA DE LETRAS DE 6 A 10 AÑOS

С	Α	М	I	S	Е	Т	Α	F	J
Z	Α	Р	Α	Т	I	L	L	Α	S
0	В	L	I	G	Α	В	I	Р	Е
Α	R	Α	С	J	Α	Ο	Α	Н	Т
В	I	Ε	S	Ε	Α	Ν	M	Ι	Ν
С	G	S	Т	Р	Т	M	Ν	J	Α
D	0	S	R	Α	M	I	Α	K	U
Е	F	Α	L	D	Α	Ο	Ν	L	G
F	Ο	Ο	V	В	С	Χ	Z	Ε	I
G	Ν	V	В	K	L	Ñ	Ο	Р	S

De estas 12 prendas de vestir: calcetines, zapatos, zapatillas, vestido, camiseta, falda, bufanda, pantalón, guantes, abrigo, gabardina, pijama, sólo ocho están en la sopa de letras. ¿Cuáles son esas ocho? Tenéis que buscarlas de arriba abajo, de abajo a arriba, de derecha a izquierda, de izquierda a derecha y en diagonal.

Felicitamos a **Paula Moreno Maganto**, por encontrar a los primos de multicopo, y a **Sofia Ferrer Beorlegui** por encontrar los medios de transporte. Los dos recibirán un bonito regalo.

Cuando tengáis las
respuestas correctas nos escribís un correo electrónico o una carta
indicando a qué concurso pertenece con los
siguientes datos: las parejas encontradas o las
ocho prendas de vestir que hayáis descubierto en
la sopa de letras, nombre y apellidos del concursante, fecha de nacimiento, nº de socio y relación de parentesco: gemel@, melliz@, trilliz@, herman@ de gemelos,
etc. a las siguientes direcciones.

Revistamultiples@amapamu.org
CONCURSO MÚLTIPLES
AMAPAMU
Centro Cívico Anabel Segura
Avda. de Bruselas, 19,
28108 Alcobendas
(Madrid)

Participa en el sorteo de unas gafas para todos los niños de tu familia. Xplorys regala a tres familias socias de AMAPAMU gafas para sus hijos entre 0 y cinco años. Envía el cupón adjunto con todos los datos a la siguiente dirección antes del 30 de abril, y entrarás en el sorteo que se realizará, el 5 de mayo, entre todos los cupones recibidos: XPLORYS ESPAÑA. Sorteo Amapamu. Pg. Paulat 283, 15-3. 08019 BARCELONA. Si eres uno de los afortunados, recibirás el premio en tu domicilio.

pamu. Pg. Paulat 283, 15-3. 08019 BARCELONA. Si eres uno de los afortunados, reci NOMBRE Y APELLIDOS:	
DIRECCIÓN:	
CP: POBLACIÓN:	
E-MAIL:	
NOMBRE NIÑ@S:	
FECHAS DE NACIMIENTO DE LOS NIÑ@S:	

Autorizo que esta información pase a formar parte del fichero de Xplorys España (Pg. Paulat 283, 15-3 08019 Barcelona) y a recibir información y publicidad de esa empresa. Tengo derecho a conocer, rectificar, cancelar u oponerme al tratamiento de la información que me concierne. SI no quiere recibir información, marque con una X esta casilla 🗆