amapamu

múltiples

REVISTA TRIMESTRAL DE LA ASOCIACIÓN MADRILEÑA DE PARTOS MÚLTIPLES JULIO/SEPTIEMBRE 2008

Amapamu Athletic Club
en la Carrera de la Mujer

MANUAL DE SUPERVIVENCIA CON MÚLTIPLES

COMIENZA LA 'OPERACIÓN PAÑAL'

nº 26

Múltiples (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: Metodo Gráfico. ☎ 913 042 575.
Tirada: 1.500 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: Mª José Dilla Catalá.
presidencia@amapamu.org
Vicepresidencia: Belén Beorlegui.
Secretaría: Luis Campos Antonelli.
administración@amapamu.org
Vicesecretaría: Amparo Reyes.
Tesorería: Mª Jesús Ruiz Leo, Eva Rubio, Alberto Sanz.
Relaciones con empresas / Club Multidescuentos:
Belén Beorlegui, Amelia Hacar.
relacionesconempresas@amapamu.org
Relaciones con la Administración: Susana Stokman.
instituciones@amapamu.org
Área de Ocio, Educación y Cultura:
Cristina González-Hidalgo, Begoña Maganto,
Luis Moreno.
ocioycultura@amapamu.org
Multisenderos: ☎ 638 738 805. multisenderos@amapamu.org
Área de Publicaciones:
Arantza Antero, Cristina Barragán, Mª José Dilla,
Pilar Jiménez, Luisa Orera, Cristina Martín-Lunas.
revistamultiples@amapamu.org
Prensa y web: Carmen Peleato.
prensa@amapamu.org
web@amapamu.org
Club de Compra: Cristina Pérez Díaz, Mª Jesús Ruiz,
Nacho Parrilla, Carlos Lara, Eva.
Pedidos leche: ☎ 607 240 407. pedidosleche@amapamu.org
Incidencias: ☎ 638 027 341. incidenciaspedidos@amapamu.org
Lista de email: Cristina González-Hidalgo.
amapamu@elistas.net
Información: Rosa Mª Haro, Kaori Maki.
☎ 686 323 410. informacion@amapamu.org

03 Asociación
>> Entrevista
>> Noticias

07 V concurso Amapamu de fotografía

08 Multidescuentos

10 Ciencia

13 Concurso de diseño del logotipo del décimo aniversario de Amapamu

14 Manual de supervivencia con múltiples

16 Comienza la 'operación pañal'

18 Motor

19 Gastronomía

ARANTZA ANTERO

Coordinadora de la revista ´Múltiples´

Arantza colabora desde 2005 en la elaboración de la revista de Amapamu. En un principio, la coordinación la llevaba Lourdes San Juan y ella sólo se encargaba del diseño y maquetación. En la actualidad compagina ambas tareas.

>> ¿Cuándo y por qué empezaste a colaborar con la Asociación?

– En febrero de 2004 nacieron mis hijas Nerea y Amaia. Al principio, nosotros la única relación que teníamos con Amapamu era pedir leche y poco más. En julio nos fuimos de vacaciones y a nuestra vuelta, entre toda la correspondencia acumulada, estaba la revista. En su interior había una nota en un papel amarillo solicitando urgentemente ayuda para gestionar los pedidos de leche. Desde una perspectiva muy egoista, mi marido y yo pensamos que si no ayudábamos, igual dejabamos de beneficiarnos de un descuento importante y contestamos al llamamiento que desde la junta se hacía.

>> Entonces…, ¿tu primera colaboración con Amapamu no fue con la revista?

– No; la revista vino después. Al principio colaboraba con el equipo de la leche. Querían a alguien que controlara el tema de los recibos pero resultó que informáticamente no estaba capacitada y entonces me encargué controlar las incidencias junto a Laura Simón, y de las relaciones con la mensajería que hacía los portes a los socios.

>> Y de allí , ¿cómo llegas a 'Múltiples'?

– La verdad es que no lo recuerdo muy bien. Fue algo natural. Antes, en la Asociación existía la figura del presocio; es decir, mientras estabas embarazada recibías la información y podías acudir a las asambleas pero no tenías derecho a voto.

Durante mi embarazo, cada vez que llegaba la revista a casa yo me la leía y la comentaba con mi Jesús, mi marido. Ambos trabajamos en prensa y pensábamos que la revista necesitaba un cambio de imagen. En el trabajo, en mis ratos libres preparé un modelo de cómo veía yo la revista y cómo pensaba que se podía modificar. Una vez que estuvo hecho esto, me puse en contacto con Lourdes San Juan, que era la persona que en ese momento hacía la revista, y le presenté el proyecto.

Hasta ese momento las personas que hacían la revista ponían todo lo mejor de sí mismas y todo su tiempo, pero carecían de la herramienta adecuada para plasmar una buena imagen. Gracias a mi trabajo yo tenía esa herramienta. Sólo aporté mis conocimientos e hice lo que hago a diario.

"Ayudando todos un poquito, las cosas siempre resultan más rápidas y sencillas"

>> ¿Haces tu sóla la revista?

– No, yo sólo la maqueto y la coordino pero somos un grupo de varias personas en el que cada uno tenemos un cometido. Unos se encargan de secciones fijas, como Luisa de ciencia o Mª José de las recetas, y otros, como Pilar, se aseguran de que la revista llegue a casa coordinando a la imprenta y la distribuidora. En el número pasado tuvimos un nuevo fichaje, Cristina Barragán y próximamente se incorporará más gente para elaborar los nuevos contenidos que tenemos en mente.

>> Con hijos y trabajando ¿de dónde sacas el tiempo para colaborar con Amapamu?

– La verdad es que coordinar 'Múltiples' lleva su tiempo. Pero como ya te he comentado, trabajo a diario haciendo revistas y no me supone un esfuerzo sobrehumano. En la redacción, mis propios compañeros me ayudan si es necesario.

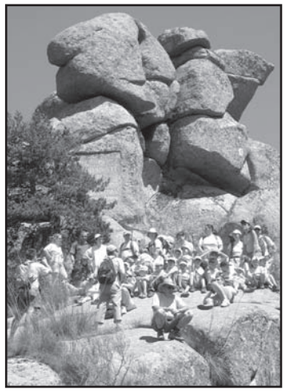
El resto de la ayuda que presto a la Asociación es vía correo electrónico o in sito en los actos que organiza Amapamu. Si voy a a la fiesta de Navidad y hay que recoger, ¿cómo no voy a ayudar? Creo que es como si mis hijos no recogen sus juguetes cuando juegan. Colaborando todos un poquito, las cosas siempre resultan mucho más sencillas y rápidas.

Además, Amapamu es como una pequeña parte de nuestra familia. Mis hijos, Iñaki, Nerea y Amaia están encantados de tener múltiples amigos.

MANUEL CHARLÓN

Multisenderos pasa su fin de semana en familia

En la foto vertical, excursión a las Peñas del Aricpreste. Abajo, el grupo de familias que acudió a Toledo.



Durante los días 23, 24 y 25 de mayo los integrantes del grupo de multisenderos acudieron a Baños del Sagrario, en los Montes de Toledo, para pasar su fin de semana en familia.

En la salida participaron 22 familias de Amapamu con 54 niños y 43 adultos, esto es un total de 97 participantes. La edad de los niños estaba entre 9 meses y 10 años.

Veinte de esas familias pernoctaron el fin de semana completo y dos fueron a pasar el sábado participando en las actividades propuestas para ese día. De todos los asistentes asistentes sólo una familia no había asistido nunca a las actividades de Amapamu.

La organización tomó en cuenta todas las apreciaciones y sugerencias que hicieron el año pasado los socios que acudieron. Así, y gracias a la colaboración de los responsables de Los Baños del Sagrario, se acortó la duración de la ruta de senderismo, se prepararon talleres para menores de tres años, hubo menú infantil y se asignaron un mayor número de monitores en el parque de aventuras para los niños.

A pesar de que el viernes diluvió, y el tiempo fue en su mayoría lluvioso, no se cambió la programación prevista realizándose todas las actividades.

En general las familias estuvieron muy satisfechos; el lugar les pareció idóneo y las actividades apropiadas. La que más gustó, al igual que le año pasado, fue el parque de aventuras donde tanto mayores como niños disfrutaron tirándose por tirolina, andando por los árboles. Muchos de ellos se proponen repetir el año que viene.

En las Peñas del Arcipreste

Y en junio, para cerrar el curso, Multisenderos estuvo de excursión en Las Peñas del Arcipreste, en la Sierra de Guadarrama. Por el camino, que partía del puerto de El León, los excursionistas pudieron ver restos de construcciones de la Guerra Civil Española.

Primera Foto abre estudio fotográfico

Primera Foto, la única empresa en Madrid especializada en fotografía de bebés, niños y premamás, ha abierto un espectacular estudio fotográfico.

En pleno corazón de Madrid, en el Centro Comercial Mercado Puerta de Toledo, más de 50 metros cuadrados dedicados a los peques y sus familias, para hacer fotos divertidas, espontáneas y artísticas. Los papás de Amapamu tenéis un descuento especial al contratar reportajes con Primera Foto. Podéis visitar el estudio en la c/ Ronda de Toledo, 1. Local 2351. Para concertar cita y reservar fecha de reportaje, llamad a los teléfonos: 91 366 88 66 y 618608247 o escribid a info@primerafoto.com.

Próximas convocatorias

>> Noveno Cumpleaños de la Asociación. El 21 de septiembre de 2008 en el IES Hotel Escuela tendrá lugar la celebración del noveno cumpleaños de la Asociación. Contaremos con animación infantil, un pequeño aperitivo y realizaremos un sorteo de productos donados por Graco y dos lotes de manguitos de Delphin Swin.

>> II Mercadillo de Segunda Mano. El mismo día tendrá lugar el II Mercadillo de cosas para gemelos, trillizos y más, donde podrás encontrar todo aquello que estabas buscando o vender aquello que ya no usas. Si quieres vender, deberas apuntarte en ocioycultura@amapmu.org indicando si vas a llevar objetos voluminososy estar allí a las 10:30 de la mañana para poder colocar tus pertenencias y llevar el cambio que consideres oportuno. El horario de venta será 11:00 a 14:00 horas.

Las madres del Amapamu Athletic Club participaron en la Carrera de la Mujer

El 11 de mayo se corrió en Madrid la Carrera de la Mujer, y como ya sucediera el año pasado, un grupo de madres de la Asociación participaron en ella bajo el nombre de Amapamu Athletic Club. En total fueron 17 madres, más siete chicas allegadas y dos niñas hijas de socios. La carrera se corría a partir de las 10 de la mañana pero nuestras atletas quedaron antes para recoger el chip y fundamentalmente para recoger el globo que con el logo de Amapamu llevaba cada corredora y en el que todas ellas escribieron el nombre y fecha de nacimiento de sus hijos. El recorrido circular, salía del Parque de El Retiro y terminaba en él, se mostraba fácil en algunos tramos como en la cuesta abajo de Menéndez Pelayo y mortal como cuando toco subir la Cuesta de Moyano o en los dos repechos del ;ultimo kilómetro dentro de el parque. En la meta las esperaban los globos de sus niños y sus caras de alegría al ver que sus mamis habían llegado. Las sensaciones de las corredoras muy buenas. Los tiempos estupendos desde los de Susana Torrecilla, una de las siete allegadas no socia de Amapamu, hasta los de Judith y Yolanda, quienes demostraron que se puede ir a esta carrera a andar y participar y pasar un buen rato sin más. Sara Garcés fue la primera multimadre. Una mensi;on especial se merecen Natalia Sanseroni y Paula Moreno, las dos pequeñas que entraron con un nutrido grupo de madres de Amapamu y tras las cuales llegaron aún muchas corredoras más de las 10.000 que tomaron la salida.

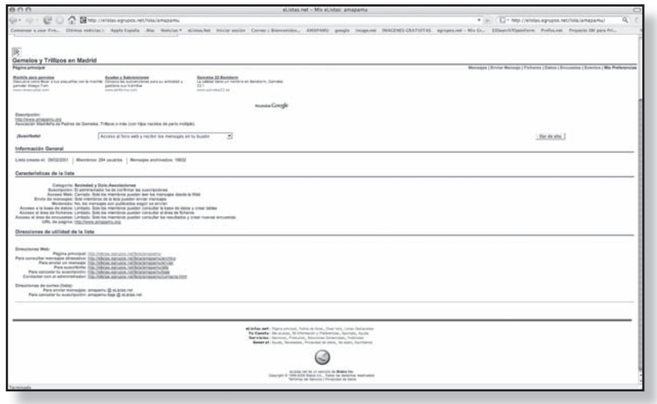
Desde estas páginas queremos dar las gracias a Luis Arribas por proporcionar los planes de entrenamiento y contribuir al buen humor de las corredoras y la diversión durante los fines de semana en los que nuestras corredoras se prepararon en el parque Juan Carlos I. También agradecer a Luis A. Moreno por llevar la botella de helio, inflar los globos y tener paciencia con el grupo de chicas nerviositas perdidas antes de la carrera.

Dos momentos de la carrera. Arriba, el de la salida en grupo; abajo, algunas de las corredoras entrandoa meta.

Participa en el foro Amapamu de eListas.net

Como todos los socios sabéis, la Asociación tiene un foro muy sencillo de utilizar y que os ayudará a plantear todas vuestras dudas y a estar al día de noticias, actividades, multidescuentos, etc. de nuestra asociación.

¿Cómo darse de alta y acceder a la lista?
Si es la primera vez, entra en eListas.net y pincha en "¡Apúntate ya!", completa el formulario, indicando tu correo-e, clave de acceso y el nombre o apodo (con el que aparecerán tus mensajes en el foro). Una vez completes y envíes el formulario, recibirás un mensaje en tu dirección de correo con instrucciones para confirmar definitivamente tu cuenta.



Para poder acceder a la lista de Amapamu debes antes suscribirte. El proceso es el siguiente; escribe http://elistas.egrupos.net/lista/amapamu/ en tu navegador, elige el tipo de suscripción: "mensajes individuales" o "no recibir correo" y pulsa el botón "dar de alta". Recibirás un correo-e del administrador aprobando tu acceso a la lista. Si tuvieras cualquier problema puede contactar con el administrador en http://elistas.egrupos.net/lista/amapamu/contacta.html y solucionarlo.

Algunos prefieren recibir los mensajes de la lista en su correo-e aunque, a veces, puede saturarnos la bandeja de entrada. Aquí tenemos dos opciones: hacer un filtro en nuestro programa de correo para que todos los mensajes de amapamu me los envíe a una carpeta que podré consultar cuando quiera o bien, en el apartado "Mis Preferencias" de la lista elegir el acceso solamente a través de la web.

En este último caso, y siempre que uses el mismo ordenador cuando visitas eListas.net, para evitar escribir tu dirección de correo y clave de acceso cada vez que entras, al acceder a tu cuenta marca la casilla "Guardar e-Mail y clave en mi ordenador". Crear un marcador o acceso directo para Amapamu en tu navegador también te hará más sencillo entrar a ver los mensajes sin que tengas que recordar y escribir la dirección en el navegador.

Olvidé mi clave de acceso.
Si alguna vez te suscribiste a una lista en eListas.net pero nunca accediste a tu cuenta en eListas.net o no recuerdas tu clave te puede ser útil ir a www.eListas.net/sendPass.html donde explica como obtener una nueva clave. Una vez obtengas dicha clave, accede a tu cuenta utilizando dicha clave.

En cualquier momento puedes cambiar tu clave en http://www.eListas.net/mi_Info.html y elegir la opción "modificar clave de acceso".

Cómo darte de baja en la lista de Amapamu.
Para hacerlo, primero has de saber con qué dirección de correo-e estás suscrito a la lista y por supuesto, el nombre (dirección) de la lista. Envía un correo-e a amapamu-baja@eListas.net desde tu cuenta de correo. Recibirás un correo-e de eListas con instrucciones para confirmar la baja. También puedes hacerlo desde la web accediendo en "mis preferencias" de la lista y pulsando "dar de baja".

Algunas normas de uso y etiqueta.
En la lista firmamos siempre con nuestros nombres (Población) nombre de nuestros hijos (fecha de nacimiento).

Utilizad una descripción clara del asunto que nos ayude a todos a seleccionar aquellos que nos interese leer y facilite la búsqueda de mensajes históricos. Recordad que eListas sólo busca por asunto y nombre de usuario.

Evita "reutilizar" los correos recibidos para iniciar un nuevo tema. Si lo haces, por favor, cambia el Asunto y borra el contenido anterior.

Si tu mensaje va dirigido a algún miembro de la lista y es de carácter privado es preferible que le escribas a su correo-e. Desde la web, al pulsar la opción "Responder a este mensaje" verás su dirección completa y así enviarle un correo desde tu programa de correo favorito.

V CONCURSO amapamu DE FOTOGRAFÍA

TEMA:
Los niños de bebés

PARTICIPANTES:
Podrán participar todas las personas mayores de edad que lo deseen y que sean socios de Amapamu, podrán presentar una por persona, dos como máximo por familia socia.

PLAZOS DE PRESENTACIÓN:
Entrarán en concurso todas las fotografías recibidas desde el momento de la publicación de las bases hasta antes del 10 de Septiembre de 2008.

LUGAR DE PRESENTACIÓN:
Serán enviadas exclusivamente por correo a: Centro Cívico Anabel Segura. Att.: Amapamu "para el concurso de fotos". Avda. Bruselas, 19. 28108 Alcobendas. Madrid. Por favor, **no enviar cartas certificadas.**

NÚMERO DE OBRAS:
Cada participante podrá presentar 1 fotografía blanco y negro o color, sin enmarcar y en formato 15 x 20 y podrá optar a un solo premio.
La fotografía deberá ser inédita y no se aceptarán aquellas que hayan sido objeto de otro concurso o premiadas anteriormente, por detrás se indicará el título de la foto.

IDENTIFICACIÓN:
Junto con cada obra se deberá adjuntar un sobre con: título de la obra, lugar y fecha donde se tomó, nombre y apellidos del autor, dirección y teléfono de contacto

CARACTERÍSTICAS DE LAS FOTOGRAFÍAS:
Las fotografías deberán ser de bebés de menos de un año o año y medio, pueden ser actuales o antiguas.

CATEGORÍAS Y PREMIOS:
Los premios donados por empresas colaboradores de Amapamu, se repartirán en las siguientes categorías:
■ Primer premio para la **Mejor Fotografía** consistente en:
>> un lote de productos de **Baby Gallery** valorado en 125 €
>> un vale de 20 € de descuento de **Novolent** para compras superiores a 100 € en cualquier marca de gafas de sol o graduadas
>> un vale de 30 € de productos **etic-etac.com** y,
>> dos etiquetas identificativas (una de coche y otra para la habitación) del **Rincón de Oka**.
■ Primer premio a la **Más Divertida** consistente en:
>> un lote de productos deportivos del **Grupo Tucán** valorado en 120 €
>> un vale de 20 € de descuento de **Novolent** para compras superiores a 100 € en cualquier marca de gafas de sol o graduadas,
>> un vale de 30 € de productos **etic-etac.com** y,
>> dos etiquetas identificativas (una de coche y otra para la habitación) del **Rincón de Oka**
■ Primer premio a la **más popular** esta fotografía se elegirá por votación popular entre los asistentes a la exposición, consistente en:
>> un reportaje fotográfico de **Primera Foto** valorado en 200 €,
>> un vale de 20 € de descuento de **Novolent** para compras superiores a 100 € en cualquier marca de gafas de sol o graduadas,
>> un vale de 30 € de productos **etic-etac.com** y,
>> dos etiquetas identificativas (una de coche y otra para la habitación) del **Rincón de Oka.**

JURADO:
Estará formado por personas designadas por los organizadores a excepción de la votación popular.

GANADORES:
El fallo de los ganadores será publicado en la revista *Múltiples* de Invierno
.

EXPOSICIÓN DE OBRAS:
En el IES Hotel Escuela durante la celebración del 9º Cumpleaños de Amapamu y del II Mercadillo de Segunda Mano, el 21 de septiembre de 2008.

ENTREGA DE PREMIOS:
El 21 de septiembre de 2008. Los ganadores deberán presentarse con el DNI para acreditar su identidad. En caso que la asistencia no sea posible, los organizadores se pondrán en contacto para solucionar la entrega del premio.

CESIÓN DE LOS DERECHOS DE REPRODUCCIÓN O EL USO DE LAS FOTOS PREMIADAS:
Las obras premiadas quedarán en poder de Amapamu, quien se reserva el derecho de reproducción o el uso de las obras, haciendo siempre mención al autor, por lo que el fotógrafo seguirá manteniendo el derecho de propiedad intelectual. La organización se compromete al mayor cuidado y conservación de las obras enviadas pero se exime de toda responsabilidad con respecto de deterioros, extravíos, etc.

DEVOLUCIÓN:
Las obras no premiadas serán devueltas a sus autores, quienes deberán retirarlas el primer viernes de octubre en el horario de 19:00 a 21:00 horas en el Centro Cívico Anabel Segura. Pasados estos plazos Amapamu no se responsabilizará de las mismas.

DISPOSICIONES GENERALES:
La sola participación en el concurso implica el conocimiento y la aceptación de todas y cada una de las presentes bases. No se aceptará cualquier fotografía en la que se considere que el tema no es tratado con la delicadeza oportuna. La Asociación se reserva el derecho de resolver sobre cualquier interpretación o circunstancia no explícita en el presente reglamento. El concurso puede ser declarado desierto.

Novedades Club Multidescuentos

Soletes es una tienda especializada en el bebe y niño con todas sus necesidades, zapatos primeros pasos y pregateo, ropa 100% algodon, canastilla. Servimos a cualquier punto de Madrid, incluido hospitales.

Disponemos de primeras marcas en sillas de coche, carros, sillas de paseo, cunas, tronas, hamacas y cualquier artículo electrónico como humidificadores, calienta biberones etc. También confeccionamos el textil del dormitorio, cortina, edredón, estor y cenefa a juego. Bordamos cualquier tipo de prenda. Si nos necesitas llámanos al ☎ 915 082 163 o mándanos un email a soletesmadrid@hotmail.com y te atenderemos lo mejor posible.

Estamos situados en el Pau de Carabanchel, c/ Salvador Allende nº 5. Madrid 28054.

Santi, delicias gastronómicas y **pescadería El Mar** son distribuidoras de carne y pescado que a todos los socios de Amapamu hacen un s**iete por ciento de descuento sobre los precios vigentes.** Especialidades en todo tipo de carne (ternera rosada y blanca, cordero lechal, cerdo ibérico, etc.), charcutería con productos de primeras marcas (Campofrío, Navidul, Joselito, Sánchez Romero Carvaja, etc.), así como pollería (pollo de corral, Coren, pollos blancos, etc.). Los mejores pescados y mariscos de la zona traídos a diario (gallos, lenguados, merluza).

Tienen servicio a domicilio diario, siempre que el consumo sea de 30 euros mínimo.

Para más información puedes consultar la página www.santi.com.es

Sus datos de contacto son los siguientes: c/ Antonio Machado 45. 28035 Madrid. ☎ 913 167 670 y para servicios a domicilio 913 162 827. Correo electrónico: santi@santi.com.es

Living, decoración personalizada de acuerdo a tu estilo de vida. Ofrecemos todo tipo de muebles y complementos, desde velas e iluminación hasta habitaciones infantiles y juveniles.

Para los socios de Amapamu, **20 por ciento de descuento en muebles y decoración y un 30 por ciento de descuento en habitaciones infantiles y juveniles.**

Consulta nuestra página web www.livingdecoracion.es o visítanos en c/ Turín (B), nº 7. Polígono Industrial Európolis. 28230 Las Rozas, Madrid, o llámanos al ☎ 916 370 025

Misgeminis, empresa dedicada a la formación de las mujeres preparándolas para la lactancia materna, amplía sus servicios. Ahora también ofrece clases de preparación al parto personalizada para mujeres que esperan gemelos, trillizos o mas múltiples desde los criterios marcados por la Organización Mundial de la Salud por un Parto Fisiológico Natural, más humano y respetado, sin prisas, sin intervenciones innecesarias por rutina (rasurado de pubis o episiotomía).

También tratan los trastornos derivados de la gestación con terapias alternativas naturales: reflexoterapia, acupuntura, homeopatía, Flores de Bach. Tres módulos formativos para la pareja de padres en el domicilio. Especialmente diseñada para madres en reposo relativo o absoluto y adaptada a sus características. Atención telefónica personalizada continua las 24 horas del día.

Para socios de Amapamu, previa acreditación, un descuento de un **10 por ciento sobre el precio** de 200 euros. Fuera de capital (área metropolitana), 230 euros. Más información en www.misgeminis.es o en el ☎ 656 906 339, preguntar por Marina.

Capricho´s Moda Infantil es un negocio que cuenta con más de 12 años de experiencia cubriendo las necesidades de nuestros pequeños, ofreciendo una amplia gama de productos desde la talla 0m hasta la 16. Así mismo, también trabajamos todo lo necesario para preparar laS canastillas de los bebes, además de pequeños productos de puericultura.

Capricho's Moda Infantil ofrece a los socios de Amapamu un **10 por ciento de descuento en complementos y zapatería de bebé** y un **12 por ciento de descuento en ropa.** Estos descuentos no serán aplicables en periodos de rebajas, ni en artículos ofertados o de promoción especial.

C/ Real nº 43. ☎ 918 457 158. Colmenar Viejo. Madrid.

Desde 1920, Ocaso Seguros responde a la confianza depositada por nuestros clientes, lo que nos ha convertido en una de las principales compañías aseguradoras de España y una de las mejor valoradas no sólo por nuestros clientes sino también por el propio mercado. Por ello, es para nosotros un placer invitarle a formar parte de nuestra Compañía como asegurado, ofreciéndole la oportunidad de contratar nuestro seguro Ocaso Hogar 24+ con un **25 por ciento de descuento sobre nuestro precio habitual.** El seguro ofrece: asistencia jurídica y legal; más de 1.500 profesionales a su servicio; actualización automática del valor de su vivienda; asistencia 24 horas; más de 30 garantías para su tranquilidad. Para el resto de seguros (decesos, vida, comercio, animales de compañía, responsabilidad civil, etc.) consultar condiciones.

Para ampliar cualquier información sobre las condiciones de esta promoción o las garantías de la póliza, hay que contactar con: Manuel Bravo Zamarreño. ☎ 915 380 518. Email: manuel.bravozamarreno@ocaso.es o con Manuel Del Hierro Carmona. ☎ 915 380 519. Email: manuel.delhierrocarmona@ocaso.es Ambos están en las oficinas centrales, c/ Princesa, 23. Fax: 915 380 332.

Por un error en el número pasado de la revista, el código descuento no funcionaba. Por ese motivo os volvemos a incluir la información. En la **tienda de alimentación, a partir del 1 de junio y hasta el 30 de septiembre de 2008:**

>> 10 € de descuento para la próxima compra, por pedidos superiores a 100 €. Cupón WT1254048C.

Cada cupón sólo puede ser utilizado una vez y siempre durante la vigencia de la promoción.

Amapamu ha alcanzado un acuerdo con MMCE Retail, S.A. (Mitsubishi) en el cual los socios se benefician de un **ocho por ciento de descuento** (sobre Precio Franco Fábrica) **en todos los modelos de la gama Mitsubishi. Estos descuentos son incompatibles con cualquier otra promoción y/o descuento.** Los socios interesados se dirigirán al Concesionario Oficial MMCE Retail, S.A., sito en la c/ Francisco Gervás 4. 28108 Alcobendas, Madrid, ☎ 916 574 920 y se identificarán presentando el carne de socio con la etiqueta correspondiente al año en curso.

Fashion Kids es la primera cadena de peluquería infantil de España. En sus centros todo está pensado para hacer de la visita a la pelu un rato agradable. Nos ofrece un **10 por ciento de descuento** en los servicios de peluquería en su tienda de Madrid. Oferta válida de lunes a jueves, sin incluir festivos ni vísperas de festivos. Para disfrutar del descuento, será necesario que dos o más niños reciban servicios de peluquería. Imprescindible presentar el carné de socio para aplicar el descuento. Centro Comercial Avenida M-40. Salida 30 en la misma M-40. 28917, Madrid. Información y cita previa: 914 963 463. www.fashionkids.es

Instalación y venta de mamparas de baño de primera calidad. Dos años de garantía. Para socios de Amapamu, **40 por ciento de descuento.** Preguntar por Alberto Cabrera, teléfono 676 528 296.

Nuestros colaboradores

Algunas empresas y comercios colaboran haciendo descuentos especiales a los socios de Amapamu. A continuación os recordamos cuáles son estas empresas. Para información más específica sobre la cuantía del descuento, productos, promociones, periodo de vigencia, etc. podéis consultar la siguiente dirección: **www.amapamu.org/amapamuclubdedescuentos**

912 314 285
636 418 699

607 676 727

918 786 588
www.macrobebe.es

916 627 246
www.elalboroto.com

917 395 778

914 079 248
www.audiomovil-madrid.com

916 555 988

914 014 742
www.autoescuelagala.com

917 598 777
www.babygallery.es

913 320 362
www.ebabymoon.com

918 499 405

905 135 700
647 983 806

886 111 687
www.bebesnaturales.com

985 099 228
www.biozell.com

915 275 602

606 033 605
www.canastro.com

902 226 060
www.caprabo.es

902 290 300
www.carrefour.es

636 964 811

915 332 071
www.valle36.es

916 482 048
www.chiquipark.es

91 648 20 48
www.escuelachiquitin.com

917 451 411

Clínica Dental
Confident
916 714 693

Clínica Dental Villalba
918 501 150

918 161 686
655 943 758

903 813 993
www.mascero.com

946 404 882
www.manguitos-delphin.com

691 423 621
www.divertigenio.es

915 781 666
www.dialogolibros.com

www.dideco.com

915 350 069

901 120 351
www.dnasolutions.es

918 511 200
918 511 300

www.donacoletas.com

Cirugía Plástica
607 633 633

Dos Manitas
913 774 441
600 544 297

618 515 808
www.duendesmagicos.com

917 401 690
www.erg.es

917 645 346
www.eldonasistencia.com

914 018 500
www.elcorteingles.es

913 160 955
600 775 771

915 199 369
www.nataciondelfin.com

915 081 157
915 285 559

www.expert.es

913 682 636
www.fiestafacil.com

902 343 410
www.fuertehoteles.com

911 213 000

91 652 90 62
www.futbolymas.net

916 532 779

915 082 163

913 145 365
www.grupo-tucan.com

915 613 388

JAVI
695 693 702
wwwww.elofertondejavi.com

913 759 304
www.kidsworld.es

La patita manés
913 133 903
www.lapatitamanes.com

918 814 111

916 370 025

975 391 536
www.loscerezosdeyanguas.com

912 293 460
www.lunatural.com

913 882 596 / 606 906 091
www.mm-inmobiliaria.com

605 514 052
www.mamiseta.com

914 470 503
www.martinez-almeida.com

915 083 485

915 567 051
www.med-estetic.

935 888 545
www.nr-nr.com

Party Land
914 841 440
www.partyland.es

916 482 044
www.pizzajardin.es

916 878 804

913 880 118

Centro preparación a la maternidad
914 575 584

916 649 980

902 242 245
www.es.sandoz.com

902 119 930

618 788 079
www.sg-elect.com

917 242 773
www.stellamaris.es

965 107 010
www.suavinex.com

963 574 411
620 202 309

913 711 624
www.telocuido.com

916 595 803

902 410 141
www.xplorys.com

914 304 787

902 101 309
www.novolent.es

913 093 847
www.tatankacamp.com

677 198 913
913 790 508

915 380 518

916 574 920

916 468 875
www.swedish-car.com

914 336 818
618 266 991

916 409 796
www.etic-etac.com

913 656 581
618 608 247

916 587 892
www.asfa21.com

902 247 722

902 430 640
www.crio-cord.com

913 564 653
www.centroaleka.com

675 523 773
www.servifruitsmadrid.com

902 130 100
www.clinicabaviera.com

902 430 640
www.clinicalondres.com

945 086 153
www.todopuntodecruz.com

913 003 892

659 441 192
www.fabricadecuentos.com

659 423 685
www.pinturasmora.com

639 096 351
www.misgeminis.es

902 267 366
www.vidapluscm.com

917 401 690
www.urh.es

Estudios sobre múltiples

>>>

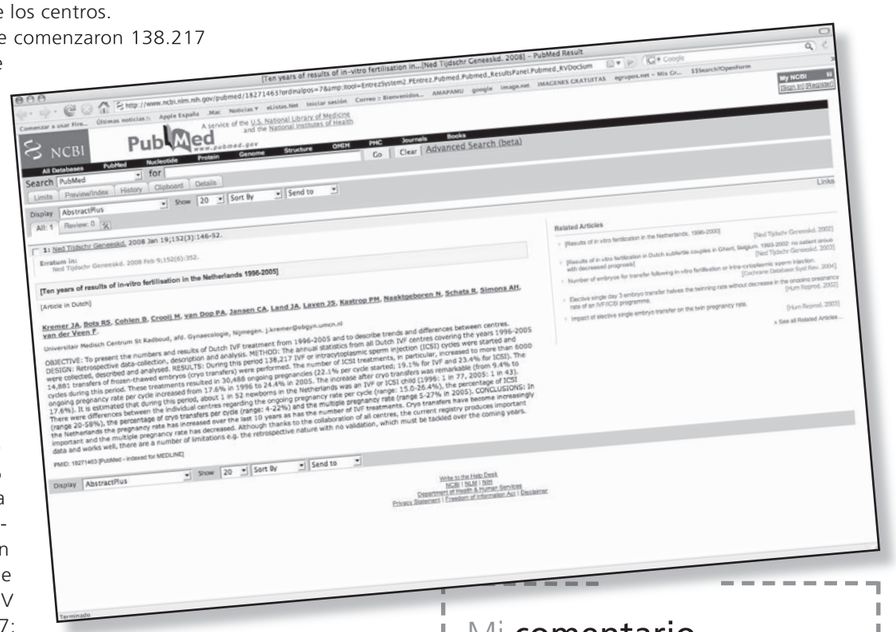
Con esta sección tratamos de acercar a los socios los últimos estudios ciéntificos relacionados con el mundo de los gemelos, mellizos, trillizos y más…

TEXTO: **Mª LUISA ORERA PEÑA, Licenciada en Medicina y Cirugía.**

>> Diez años de resultados de fertilización in vitro en Holanda 1996-2005 (*)

El objetivo de este estudio es presentar los resultados de los tratamientos de FIV en Holanda entre 1996 y 2005 y describir las tendencias y diferencias existentes entre los centros.

Durante este periodo se comenzaron 138.217 ciclos FIV o ICSI y se realizaron 14.881 transferencias de embriones congelados thawned (crio transfers). Estos tratamientos resultaron en 30.488 embarazos (22,1% por ciclo; 19,1% para FIV y 23,4 para ICSI) La tasa de ongoing embarazo por ciclo aumentó desde 17,6% en 1996 a 24,4 % en 2005. El aumento tras criotransfer fue destacable (de un 9,4% a un 17,6%). Se estima que durante este periodo 1 de cada 52 recién nacidos en Holanda fue en niño fruto de una FIV o una ICSI (1996:1 de 77; 2005: 1 de 43). Hubo diferencias entre los centros individuales en cuanto a la tasa de embarazos en curso por ciclo el porcentaje de ICSI, el porcentaje de criotranfers pro ciclo y la tasa de embarazo múltiple.



Conclusiones

En Holanda, la tasa de embarazo ha aumentado en los últimos 10 años como ha aumentado los tratamientos de FIV. Los criotransferes han alcanzado una importancia creciente y la tasa de gestación mútliple ha disminuido. se han vuelto crecientemente importantes.

Mi comentario

Este tipo de estudios es muy importante ya que proporciona datos relevantes para conocer la situación y evolución de las técnicas de reproducción asistida y los resultados de las mismas. Sería muy interesante tener un registro similar realizado en España.

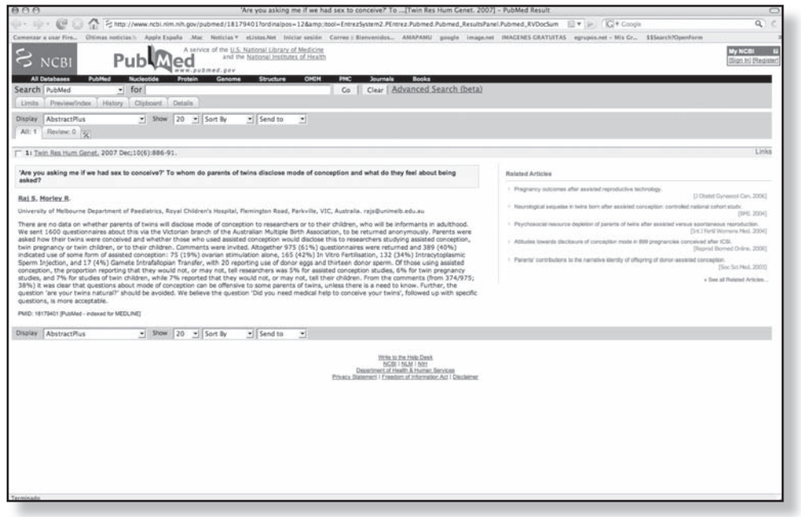
(*) Kremer JA et al. Ned Tijdschr Geneeskd. 2008; 152(3): 146-152

¿Me estás preguntando si tengo relaciones sexuales con el objeto de concebir?

>> A quién revelan los padres de gemelos el modo de concepción y qué sienten sobre ser preguntados al respecto (*)

No existen datos acerca de si los padres de gemelos revelarían el modo de concepción a los investigadores o a sus propios hijos. Se enviaron 1600 cuestionarios sobre este tema a través de la Australian Multiple Birth Association para que fueran cumplimentados y devueltos de manera anónima.

Se les peguntó a los padres cómo fueron concebidos sus gemelos y si aquellos que utilizaron reproducción asistida se lo revelarían a los investigadores que estudian sobre reproducción asistida, embarazo gemelar o sobre gemelos, o a sus propios hijos.



Se devolvieron 975 cuestionarios (61%) y 389 (40%) indicaban la utilización de algún método de reproducción asistida: 75 (19%) estimulación ovárica, 165 (42%) fertilización in vitro (FIV), 132 (34%) inyección intracitoplasmática de espermatozoides (ICSI) y 17 (4%) transferencia de gametos en las trompas de Falopio (GIFT), con 20 reportando el uso de donantes de óvulos y 13 el uso de donantes de esperma.

De aquellos que utilizaron reproducción asistida, la proporción de los que no revelarían este dato a los investigadores varía, aunque no mucho, según el tipo de estudio del que se tratase: Sería del 5% en casos de estudios de reproducción asistida informó que no se lo dirían a los investigadores, del 6% en estudios sobre gestación gemelar y del 7% en estudios sobre niños gemelos, mientras que el 7% dijo que no se lo diría a sus hijos.

De los comentarios (de 374/975; 38%) estaba claro que las preguntas sobre el modo de concepción puede ser ofensivas para algunos padres de gemelos. Más aun, la pregunta "¿son sus gemelos "naturales"?" debería evitarse.

Los autores de este trabajo creen que la pregunta "¿Necesitó ayuda médica para concebir a sus gemelos?",seguida de preguntas específicas es más aceptable.

Mi comentario

Aunque es muy útil para la ciencia tener información lo más detallada posible, en ocasiones las preguntas que se hacen pueden resultar violentas para el participante en el estudio. Las técnicas de reproducción asistida son cada vez más comunes, pero en la libertad de cada uno está el revelar información tan íntima y tan personal. Yo creo que a todos los que somos padres de múltiples nos han hecho esta pregunta, e independientemente de cómo hayan sido concebidos nuestros hijos, según cómo nos pregunten nos podemos sentir más o menos violentados.

(*) Raj S, Morley R. Twin Res Hum Genet 2007;10(6):886-891

>>> Estudios sobre múltiples

TEXTO: **ELENA IGLESIAS BRAVO (*)**

Cigosidad y prueba de ADN

Después de haber leído el artículo *¿Por qué la cigosidad de los partos múltiples no es siempre obvia?* del número 24 de esta revista, y debido a las cuestiones que nos plantean con cierta frecuencia las personas que se dirigen a nuestra empresa, me parece interesante adjuntar alguna información para aquéllos que tengan curiosidad en este tema.

Efectivamente, a veces es difícil saber en el parto, si los gemelos son monocigotos o dicigotos. Algunos padres esperan que los niños o niñas crezcan para así poder percibir alguna diferencia: los gemelos monocigotos son siempre del mismo sexo y sus características físicas (altura, cabello, peso, ojo) serán muy similares, mientras que los gemelos dicigotos presentarán características físicas más diversas. Esto es debido a que el ADN, el código biológico que "determina quienes somos", es idéntico en los primeros, que proceden del mismo óvulo y el mismo espermatozoide, y diferente en los segundos, procedentes de distintos óvulos y espermatozoides.

Para complicar la cuestión, se ha descubierto recientemente la existencia de gemelos semi-idénticos, que serían originados a partir de la fecundación entre dos espermatozoides y un solo óvulo, que se dividiría posteriormente. Esto hace que la herencia del ADN materno sea la misma, pero no la herencia del ADN paterno.

Y, rizando el rizo, también puede ocurrir que, en caso de relaciones sexuales con breve intervalo de tiempo entre ellas, un parto múltiple dé lugar a niños o niñas de distintos padres.

Teniendo en cuenta estas variables, no es de extrañar que algunas personas deseen consultar con empresas como la nuestra y realizar una prueba de ADN para conocer el origen de unos gemelos.

De los resultados obtenidos para estas familias, como dato curioso, os diré que aproximadamente el 90% de las pruebas de cigosidad realizadas por nuestro laboratorio, dan como resultado una monocigosis. Así que, parece que a simple vista, la cuestión no está tan clara siempre.

Es difícil saber en el parto si los gemelos provienen de un sólo cigoto o de dos

Estudios sobre múltiples

Con esta sección tratamos de acercar a los socios los últimos estudios científicos relacionados con el mundo de los gemelos, mellizos, trillizos y más…

TEXTO: **Mª LUISA ORERA PEÑA, Licenciada en Medicina y Cirugía.**

>> ¿Por qué la cigosidad de los partos múltiples no es siempre obvia? (*)

No siempre está tan claro si los gemelos nacidos en un parto múltiple son monocigotos (un solo óvulo inicial que una vez fecundado se divide en dos) o dicigotos (dos óvulos son fecundados a la vez). Este artículo analiza las razones que mueven a los padres de gemelos o a los propios gemelos cuando son adultos, a solicitar un test de cigosidad para averiguar si son o no idénticos.

Hay padres de gemelos monocigotos que creen que sus hijos son dicigotos porque asumen que los dicigotos deben ser absolutamente idénticos y ellos aprecian pequeñas diferencias en su apariencia. Otro error es que habitualmente los padres dan por supuesto que al ser dicoriónicos (dos placentas) los gemelos son dicigotos.

Los autores encuentran varios tipos de razones que mueven a solicitar este test: Simple curiosidad, necesidad de estar seguro, cuestiones de salud actuales o futuras, o que haya más gemelos en la familia.

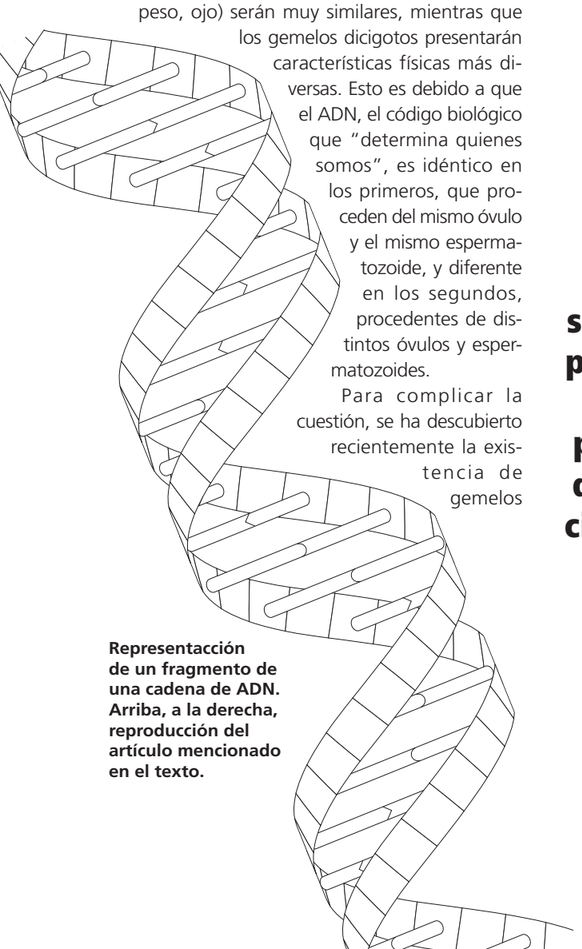
Conclusiones

Los profesionales de la salud deberia ser capaces de proporcionar información exacta sobre la cigosidad siempre que sea solicitada y además entender que tanto a los gemelos adultos como sus padres les preocupen las cuestiones de salud presentes o futuras relacionadas con su condición.

(*) Fiona Bamforth and Geoffrey Machin, Twin Research; 2004; 7(5):406-411

Mi comentario

Cuando cayó en mis manos este artículo, me acordé de uno de vosotros que comentó en el foro que no tenia claro si sus hijos eran homocigotos o dicigotos. Creo que es una reflexión interesante, ya que a los que lo tenemos claro (y no digamos al resto de la población que no tiene múltiples) nos puede parecer poco importante, y sin embargo es un dato importante, no sólo por cuestiones de salud, sino por la simple pero importante necesidad de saber el origen de sus hijos. Afortunadamente, los avances técnicos y diagnósticos son cápaces de identificar cada vez con mayor precisión la cigosidad de los fetos procedentes de embarazos múltiples.



Representacción de un fragmento de una cadena de ADN. Arriba, a la derecha, reproducción del artículo mencionado en el texto.

(*) Manager administrativo de DNA Solutions S.L., laboratorio especializado en pruebas de paternidad y cigosidad.

Concurso de diseño del logotipo del décimo aniversario de amapamu

Primera.– El objetivo de este concurso es la elección del logotipo que representede décimo aniversario de la Asociación Madrileña de Partos Múltiples, Amapamu.

El logotipo se utilizará como marca de Amapamu en eventos y actividades tales como:

- Jornadas de Partos Múltiples
- Fiesta de cumpleaños de la Asociación
- Fiesta de Navidad
- Revista Múltiples
- Avisos y comuniaciones
- Actividades culturales
- Concursos y premios.

Segunda.– Podrán participar todas aquellas personas mayores de 16 años edad que lo deseen.

Tercera.– El diseño deberá contener el anagrama de Amapamu y hacer referencia al 10º Aniversario de la Asociación (1999-2009).

Cuarta.– Cada concursaante podrá presentar un único diseño ya sea individualmente o como partícipe de un grupo.

Quinta.– Los participantes deberán realizar dos versiones del logotipo:

a) En versión color

b) En versión escala de grises (o blanco y negro)

Ambas versiones deberán presentarse del siguiente modo:

a) En papel, impreso en un DIN-A4 conuna buena resolución y en tres tamaños correspondientest a las siguientes dimensiones máximas 5x5, 10x10 y 15x15 centímetros (sin que esto implique que el aspecto del logotipo deba ser cuadrado).

b) En formato electrónico, guardado en un CD en versión color y escala de grises (o blanco y negro), ambas versiones aisladas y adaptables a un formato gráfico vectorial desarrollado con herramientas vectoriales.

Sexta.– Entrarán en concurso todos los diseños recibidos antes del 20 de octubre de 2008.

Los diseños se entregarán en un sobre DIN-A4 blanco etiquetado en el que se escribirá por fuera la expresión Concurso de logo 10 años Amapamu y el pseudónimo del participante. Dentro de dicho seobre, juntoa las presentaciones en papel y en CD de los trabajos, se incluirá otro sobre cerrado más pequeñoque contendrá los siguientes datos del diseñador: nombre y apellidos, dirección, teléfono de contacto y correo electrónico si lo tiene.

Los trabajos serán enviados por correo ordinario a la siguiente dirección (se ruega encarecidamente no enviar cartas certificadas):

Centro Cívico Anabel Segura.
Att.: Amapamu
Avda. Bruselas, 19.
28108 Alcobendas. Madrid.

Séptima.– Se establece un premio único en metálico de 300 euros.

Octava.– Un jurado formado por presidenta, vicepresidenta, secretario, tesorera de la Asociación, la responsable de diseño de Amapamu y la coordinadora de la revista Múltiples harán una preselección entre los diseños presentados a concurso. El diseño definitivo se elegirá votación popular a través de la página web www.amapamu.org.

El jurado tiene la facultad de declarar el concurso desierto. Los miembros del jurado no podrán presentarse al concurso.

El fallo del jurado se hará público en la Asamblea de socios de 2008 y será publicado en la revista Múltiples de Invierno.

El premio se entregará durante la Fiesta de Navidad de 2008. Los ganadores deberán presentarse con el DNI para acreditar su identidad. En caso que la asistencia no sea posible, los organizadores se pondrán en contacto para solucionar la entrega del premio.

Novena.– El trabajo premiado pasará a ser propiedad de Amampamu, con cesión exclusiva de todos los derechos de explotación, en especial los de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación

La percepción del premio otorgado al ganador se considerará contrapresstación de la cesión de los derechos citados, la cual se formalizará suscribiendo el documento que se preparará a tal efecto y en el que el autor, además, declara que se trata de una creación original propia, siendo exclusivamente suya la responsabilidad de falsedad en dicha declaración.

Décima.– Las obras no premiadas serán devueltas a sus autores, quienes deberán retirarlas el primer viernes de febrero en el Centro Cívico Anabel Segura en horario de e 19:00 a 21:00 horas. Pasados ese día Amapamu no se responsabilizará de las mismas.

Undécima.– La sola participación en el concurso implica el conocimiento y la aceptación de las presentes bases. La Asociación se reserva el derecho de resolver sobre cualquier interpretación o circunstancia no explícita en estas bases.

amapamu
ASOCIACIÓN MADRILEÑA DE PARTOS MÚLTIPLES

MANUAL DE SUPERVIVENCIA

A raíz de varios correos en la lista de Amapamu surgieron un montón de ideas para poder sobrevivir cuando de repente a nuestra familia llegan dos o más, hemos intentado recopilarlas, darles forma y hacer un "Manual de supervivencia con Múltiples" en al que cada uno, como todo buen libro de autoayuda, tomará las cosas que mejor se adapten a su existencia y modo de vida. Nos adentramos en un mundo lleno de triquiñuelas y argucias, ¿estáis preparados?

TEXTO: **CRISTINA GONZÁLEZ-HIDALGO**

Tras los primeros momentos de caos y desbordamiento nos entra las preocupaciones de la logística, comida, aseo, coches y demás.

"Cuando me enteré que estaba embarazada de gemelos lo primero que me compre fue un congelador de 6 cajones y una secadora". B.B.

Puede ser una opción. Desde luego, a la hora de preparar la comida el principal truco es cocinar en grandes cantidades y congelar, pero para llegar hasta aquí antes deberíamos seguir unos pasos previos.

Muy recomendable es realizar un menú semanal, no es lo mismo si coméis todos en casa que si los niños comen en el comedor y los mayores fuera de casa. Utiliza una plantilla y con el menú del comedor puedes realizar las previsiones de los platos de la cena y/o comida.

Y no te olvides del día del reciclaje o de sobras, puedes hacer un popurrí con todos los restos de comidas y cenas.

Una vez realizado el menú y haciendo revisión de las cosas que nos hacen falta, elaboramos la lista de la compra. Aunque te parezca mentira, siempre compramos lo mismo por lo que sería muy sencillo realizar una lista fija e ir añadiendo las cosas que no son habituales en todas las compras, papel higiénico, detergente, etc., si siempre compras en la misma superficie puedes organizarla por pasillos; esto te ahorrará unos minutos a la hora de organizar tu paso veloz por los pasillos del super.

El principal truco es que todas las personas de la casa colaboren incluidos los niños

Para hacer la compra utiliza las horas en las que no va nadie, si puedes por las mañanas, lo mejor es cuando abren; si no, al mediodía o a partir de las ocho de la tarde.

Comprar sin salir de casa

Si tienes acceso a ello, valora el realizar la compra por internet, casi todas las grandes superficies realizan entregas a domicilio en las grandes ciudades y poblaciones aledañas. La primera vez tardarás un poco más pero después de realizar la primera lista y basándonos en el mismo principio de que se compra siempre lo mismo, el ahorro de tiempo es importante, además te llevan la compra a casa el día y en la franja horaria que tu eliges.

También, y cada vez más, existen empresas de perecederos, carnes y pescado, fruta y verdura, que se pueden hacer pedidos por teléfono o por Internet y te pueden llevar la compra a casa.

Una vez con la despensa, nevera y armarios llenos, podemos comenzar a cocinar.

Actualmente existen todo tipo de maquinas y utensilios que nos facilitan la vida a la hora de meternos en la cocina, ollas superrápidas, microondas, robots de cocina que cocinan casi solos, mira cuales son los que te interesan, los que más se ajustan a tu tipo de alimentación y tipo de vida y aprovéchalos, pero utiliza la cabeza, de nada sirve que tengas el último modelo de microondas si sólo lo utilizas para calentar la leche.

Si tus niños aún toman biberón puedes preparar los biberones que vas a usar y guardarlos en el frigorífico, te ahorrará cierto tiempo, pero para ello necesitas un buen acopio de recipientes, nosotros llegamos a tener hasta 18, al principio los esterilizábamos en el microondas, cuando ya pasamos esa etapa los metíamos en el lavavajillas que también es un invento extraordinario.

Cocinar a granel

Si ya han pasado la etapa de los biberones y están en fase purés, ya puedes hacer como el resto: cocinar a granel, como si fuerais el doble de personas de las que vivís en casa, tardas prácticamente lo mismo en pelar un calabacín que dos, después de cocinar, e incluso antes, hay que congelar, separa en raciones según las vayas a utilizar, para guardarlas puedes utilizar la típica fiambrera o como propuso uno de nuestros socios, en bolsas herméticas, que son planas y ocupan menos espacio, se pueden apilar mejor, pero no poniendo muchas juntas ya que tardan más en congelarse.

Y no dudes a la hora de congelar, excepto algunas frutas, se puede congelar todo, carne, pescado, purés, platos cocinados, sin cocinar, pizzas, fiambre, hasta, como indicó otra socia, los bocadillos preparados, eso si en baguette que tiene menos miga.

Y el truco indispensable es el etiquetar todo para identificar bien los paquetes puedes hacerlo con un código de colores o utilizar simples etiquetas para no llevarte la sorpresa de que has sacado el bacalao al pil-pil y te encuentras con que tienes unas simples acelgas.

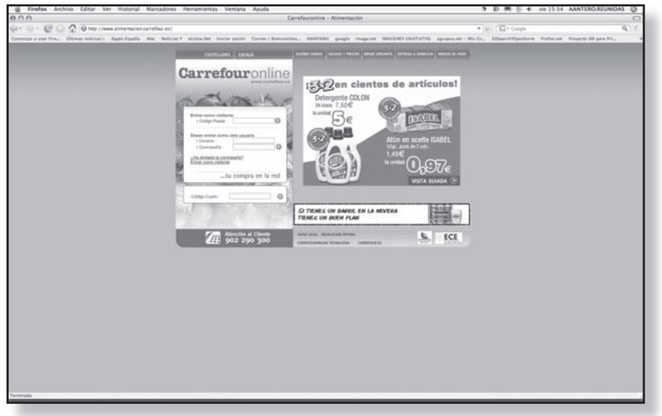
Orden en la colada

Y a la hora de preparar la colada, también podemos utilizar algunos truquillos, desde luego acostumbrar a toda la familia a que eche la ropa sucia a lavar, luego el tener que descolgar los calcetines de la lámpara quieras que no lleva su tiempo. Habilita espacio para ello y acostumbra a tus niños a que cuando se quiten la ropa no la dejen tirada, aunque te pregunten para facilitar su tarea "¿Todo a lavar?"

Puedes juntar todos los calcetines en una bolsa de esa de ropa delicada para que no se "traspapelen", juntarlos por parejas, tenderlos juntos, utiliza la imaginación, seguro que encuentras tu solución.

Si tienes que cambiar de lavadora compra una de gran capacidad y sobre todo programable, puedes demorar hasta 12 horas el lavado y si te interesa una secadora. Junta lo más posible y no pongas poca carga, ahorrarás tiempo a la hora de prepararla y de tenderla y sobre todo agua y electricidad.

Y para el resto de cosas, el principal truco es hacer que todas las personas de la casa colaboren y que los niños se acostumbren a participar en las tareas de la casa, las que sean adecuadas para su edad, que se duchen solos aunque luego les pases revista, si tienes nórdicos que aprendan a estirar su cama, que se preparen la ropa y las cosas que necesiten para el colegio para el día siguiente, para ello tendrás que facilitarle las cosas y ponérselas a su alcance, que se limpien los zapatos, sin pretender que salga un brillo desulmbrante, que recojan sus juguetes, que se quiten y guarden sus zapatos al entrar e incluso que colaboren en la cocina, que pelen, que empanen o que enharinen las cosas que después se van a comer. Si lo consigues pronto lo harán de manera natural y no supondrá peleas en un futuro, pero no te pases o te podrán denunciar por explotación infantil.



Cocina para el doble de los que sois y haz del congelador tu aliado: casi todo se puede congelar, el único truco es etiquetarlo

Pero una cosa fundamental es que externalices los servicios, así suena muy raro, pero es tan sencillo como que aproveches todas las oportunidades que hay, que si te lo puedes permitir, que contrates a alguien para que te vaya a limpiar un par de días a la semana unas cuantas horas, o le pagues al portero de tu casa para que te limpie los cristales, o a la vecina para que te eche una mano con la plancha o te vaya a entregar los papeles de la beca de los libros o la del comedor, etc. simplemente para ver si te compensa, tienes que preguntarte ¿cuánto vale mi tiempo?

COMIENZA LA 'OPERACIÓN PAÑAL'

Con la llegada del verano, muchos son los padres que se deciden a quitar el pañal diurno a sus hijos. El uso de prendas ligeras, la facilidad del secado tras el lavado, el tiempo en familia que proporcionan las vacaciones de verano, y por supuesto el más que importante gasto en pañales que suponen los múltiples, son algunas de las razones que nos empujan a tomar la decisión aprovechando el período estival. Sin embargo, serán otras las claves para lograr el éxito. ¿Cómo saber que realmente ha llegado el momento?

TEXTO: **CRISTINA BARRAGÁN**

A pesar de los buenos consejos de madres y abuelas afines, no es el hecho de cumplir los dos años, ni la comodidad que nos ofrece el verano lo que marcará el éxito a la hora de eliminar el pañal en nuestros hijos.

Entre los dos y los tres años los niños alcanzan la madurez adecuada para lograr el control de esfínteres. Sin embargo, dicho control no se produce en el mismo momento en todos los casos. Unos lo alcanzarán muy rápido y otros tardarán algo más e igualmente, el proceso resultará más sencillo a unos que a otros aunque todos estén en el mismo umbral de normalidad. Será necesario observar su comportamiento durante un tiempo para decidir si ha llegado el momento adecuado.

Para saber si el niño está preparado para comenzar la 'operación pañal' realizaremos un control de las evacuaciones durante unas dos semanas. En este tiempo, cada hora u hora y media, revisaremos el pañal del niño anotando el número de secos y mojados. Si en este tiempo el número de pañales secos es mayor que el de mojados, es muy posible que el niño haya madurado su capacidad de control lo suficiente como para lanzarnos a la aventura.

Una vez decidido, hablaremos con el niño y le diremos que vamos a quitarle el pañal y que a partir de ese momento haremos pis en el orinal. Conviene comenzar en fin de semana, en casa y siguiendo las rutinas habituales. Es aconsejable evitar, en la medida de lo posible, salidas más allá de los alrededores de casa, los grandes almacenes y si es posible, incluso las visitas que puedan implicar estrés (cenas con amigos, reuniones familiares, etc.)

Una vez más, ¿juntos o separados?

Como lo que nos va a marcar el momento clave del comienzo de la operación pañal será la madurez de cada niño, decidiremos en función de esto si podemos hacerlo con los dos (tres, o más…) a la vez o preferimos dedicar a cada niño su tiempo. El estrés de andar cambiando a más de un niño hasta siete veces en la misma tarde (multiplicado por dos, tres o más) es más que importante y por eso será necesario valorar cómo lo vamos a hacer.

Manual de supervivencia

>> Asegurar la madurez del niño.
>> Informarle de que vamos a quitar el pañal.
>> Comprar un orinal con él.
>> Proponer cada media hora sentarse en el orinal.
>> No forzar al niño a sentarse ni a permanecer sentado más de unos minutos.
>> Explicarle que puede que se moje de pis si no lo hace cuando se lo sugerimos y hacérselo notar cuando le suceda (causa-efecto).
>> Altas dosis de paciencia, buenas maneras y acopio de ropa.
>> Usar el orinal correctamente (No es un juguete. Además se utiliza sólo en el lugar adecuado. No lo ponemos frente a la tele para entretenerles o convencerles de que se sienten).
>> Será interesante crear registros de todos los niños con los que se comience la "operación" para ver claros los objetivos logrados en cada caso. Tras varios cambios en una mañana, es fácil perder la perspectiva.

JOSÉ ANTONIO ROJO

Estreñimiento

Algunos niños en este momento, acusan cierto estreñimiento. Es perfectamente normal. Están acostumbrados a que las heces queden recogidas en el pañal y el vacío que encuentran en el orinal o el retrete, les deja cierta sensación de pérdida, como si se les 'escapara' algo, por lo que tienden a retener. Si sucediera, conviene comentarlo con la educadora o el pediatra. A esta edad, el control intestinal está más que alcanzado y en algunos casos se aconseja el uso temporal del pañal en casos y momentos muy concretos para evacuar convenientemente. No alarmarse, es sólo cuestión de tiempo.

Si se decide hacer a la vez, será interesante y muy tranquilizador llevar un control personalizado de horarios de puestas en el orinal, pises y escapes de cada uno. Esto da una visión más clara de los objetivos que vamos alcanzando poco a poco. Por supuesto, sobra comentar que en este caso eliminaremos de nuestra vida (una vez más) las odiosas comparaciones.

Comenzamos, ¿y ahora qué?

Una vez verificado que es el momento adecuado y que vamos a eliminar el pañal definitivamente, es importante no volver atrás: el pañal deja de ponerse hasta la hora de dormir y ya no se recupera más.

Aproximadamente cada media hora, 'invitaremos' al niño a hacer pis sentado en su orinal. Si lo hace, le reforzaremos positivamente (¡Muy bien!, ¡Qué mayor eres!) y si no lo hace, pues no hay problema, dramas, presiones ni enfados (mucho cuidado con el lenguaje no verbal). Puede que ni siquiera acepte ir al orinal: si está jugando, viendo la tele, pintando, etc., no querrá ser molestado. Entonces, le explicaremos que puede que se haga pis encima y se moje. Cuando esto ocurra, le recordaremos tranquilamente (causa-efecto) que esto ha sucedido porque no ha querido ir al orinal. Una vez más sin presiones: sólo le informaremos de por qué ha pasado.

No debe alarmarnos una cantidad excesiva de evacuaciones. De hecho, deberemos observarlo como algo positivo.

Mientras explicamos al niño la relación causa-efecto de no haber ido al orinal, le acompañaremos a cambiarse, cosa que hará él solito. Nosotros le ayudaremos pero él, a su modo, se hará responsable de lo que ha sucedido.

Para los papás que decidan dar el paso pasado el verano, conviene comentarlo con la escuela infantil para ponerse de acuerdo en el momento adecuado (tened en cuenta que tienen más niños y tendrán que organizarse). Ellos nos darán las pautas adecuadas para hacerlo en ambos sitios organizadamente. Igualmente comenzaremos en casa y en fin de semana, pero el lunes, a la llegada al cole, la educadora al saludarles, 'notará' que algo ha cambiado, 'se dará cuenta' de que ya no lleva pañal y que el niño se ha hecho muy mayor y alabará los logros motivándole y reforzándole positivamente.

Si se realiza convenientemente, las posibilidades de éxito son muy altas y en apenas unas semanas se habrá logrado el objetivo. Unos niños tardan más, otros menos y en cualquier caso no es conveniente 'forzar la máquina'. Una vez conseguido, es posible que ocurra algún escape al que por supuesto, no debemos dar importancia y de hecho, en cada escape debiéramos darle aún menos, lo importante será valorar los que ya hemos eliminado.

Mitsubishi Grandis

COMO UN TURISMO

En esta sección, que iniciamos hoy, hablaremos de los coches que mejor se adaptan a nuestras necesidades de familias múltiples: monovolúmenes, turismos de siete plazas, todoterrenos, y también de esos pequeños utilitarios que, en ocasiones, buscamos como segundo coche de la familia.

TEXTO: **RAFAÉL LUENGO**

El Mitsubishi Grandis, es un monovolumen de gran tamaño, flexible y versátil, como todos los monovolúmenes, y que además cuenta con un diseño propio de los vehículos familiares de gama alta.

La nueva gama Grandis no sólo ha mejorado significativamente la insonorización, sino que presenta una línea exterior más estilizada y en el interior un salpicadero actualizado gracias al equipo de sonido integrado y a la pantalla TFT táctil.

La nueva versión ofrece tres acabados, desde cinco a siete plazas. Todas las versiones van motorizadas con el potente y económico 2.0 DI-D de 136 CV que facilita un consumo medio de 6,6 ltrs. a los 100 Km. Disponen de una caja de cambios manual de 6 relaciones.

El inteligente sistema de asientos del Grandis denominado "Hide & Seat", permite que cada asiento de la tercera fila, o los dos, individualmente se pueda recoger bajo el piso con una simple operación que se realiza en segundos. La segunda fila de asientos dispone de dos anclajes Isofix para las sillas de los niños.

Cuando la segunda y tercera fila están recogidas, el maletero dispone de una longitud útil de 160 centímetros y 1.545 litros.

Se puede decir que se conduce como un turismo, gracias a su bajo centro de gravedad, baja altura, amplio ancho de vías, y larga batalla.

Objetivo: la máxima seguridad

Un objetivo prioritario en el desarrollo del Grandis fue conseguir los más altos niveles de seguridad y el resultado fue 6 estrellas en las pruebas J-NCAP. El uso de acero de alta resistencia para elementos estructurales, ha ayudado a conseguir una mayor rigidez y seguridad pasiva. Los pasajeros cuentan con el siguiente equipamiento de seguridad de serie: doble airbag frontal para conductor y pasajero, doble airbag lateral delantero, airbags de cortina, ABS con EBD de serie, BAS, asistencia a la frenada de serie, cinturones de seguridad delanteros con pretensores y limitadores de fuerza y anclajes Isofix en la segunda fila de asientos.

Si tienes cualquier duda en materia de coches, escribe a: rluengo@infogrupo.com, nuestro experto en coches te responderá inmediatamente tu pregunta, con su respuesta, aparecerá publicada

Ficha técnica

>> Motor	
Cilindrada:	1.968
Pot máx. (CV/rpm):	136
Par máx. (Nm/rpm):	31,6
Alimentación:	DI-D
>>Transmisión	
Caja de cambios:	6 vel
Tracción:	Delantera
>> Suspensión	
Delantera:	Independiente
Trasera:	Independiente
>> Peso	
En marcha (kg)	1.710
>> Dimensiones	
Largo/ancho/alto (mm):	4.570/1.795/1.655
Distancia entre ejes (mm)	2.830
>> Prestaciones	
Velocidad máx. (km/h)	195
0 a 100 km/h (seg)	10,8
>> Consumo	
Combinado (l/100 km)	6,6
Emisiones CO_2	175
>> Precios	
Desde	25.465

ENSALADAS

EN VERANO E INVIERNO

TEXTO Y FOTOS: **Mª JOSÉ DILLA**

Ensalada de espinacas

INGREDIENTES

- >> 1 bolsa grande de espinacas baby
- >> 200 gr de champiñones
- >> 200 grs de bacon en tiras
- >> 4 cucharadas de piñones
- >> Unas lascas de queso parmesano
- >> Aceite, vinagre, sal y una cucharadita de mostaza

PREPARACIÓN

Lavar los champiñones, quitarles el pie y cortarlos en láminas. Ponerlos con limón y sal en un recipiente. En una sartén con una pizca de aceite, tostar los piñones, con cuidado de que no se quemen, reservar. Dorar, después el bacon, hasta que este crujiente. Mientras preparar la salsa, batiendo primero la mostaza con el vinagre y la sal y añadiendo luego el aceite (la proporción es 3 cucharadas de aceite por una de vinagre). Repartir las espinacas en los platos, poner encima los champiñones escurridos, los piñones, la salsa, las tiritas de bacon y las lascas de parmesano. Servir en el momento.

TRUCO

Si se quiere hacer una ensalada más completa, picar un huevo duro muy pequeño y espolvorearlo por encima. Y aunque parezca increíble, a los niños les encanta, y a los mayores más.

Ensalada americana

INGREDIENTES

- >> ¼ kg de repollo
- >> 2 zanahorias
- >> 1 manzana
- >> 1 cucharada de mayonesa
- >> 1 cucharadita de mostaza
- >> 1 yogur natural
- >> 1 cucharadita de azúcar, sal y aceite y vinagre

PREPARACIÓN

Trocear el repollo y la manzana en trozos pequeños. Picar muy menuda la zanahoria. Reservar todo en una ensaladera. Aparte, mezclar los ingredientes de la salsa. Verter sobre la ensaladera y remover bien.

TRUCO

Hay que prepararla con unas horas de antelación y aguanta estupendamente un par de días en la nevera. Si tienes Thermomix, en 10 segundos tienes todo cortado, y la salsa la haces en el mismo vaso, sin necesidad de lavarlo.

Ensalada de remolacha y patata (tipo alemana)

INGREDIENTES

- >> 3 patatas grandes cocidas y cortadas en cuadritos
- >> 1 bote de remolacha en rodajas
- >> 3 cucharadas de apio rallado
- >> 2 salchichas tipo Wiener al gusto
- >> ½ lata de maíz
- >> 5-6 pepinillos en vinagre
- >> ½ bolsa de aceitunas sin hueso
- >> 2 cucharadas de alcaparras
- >> mayonesa

PREPARACIÓN

Picar los pepinillos y aceitunas. Cortar en cuadritos la remolacha. Cortar, también las salchichas en medias rodajitas (o picarlas). Poner en una ensaladera y añadir el maíz y las alcaparras. remueve bien con la mayonesa. A la hora de servir hay dos maneras de emplatarlo; una haciendo una rosca con las patatas y en el centro poner la ensalada, o mezclándolo todo.

TRUCO

Poner más salchichas si la queremos más tipo alemana. Puede hacerse con endivias en lugar de con patatas para una cena de mayores.

CLINICA BAVIERA
INSTITUTO OFTALMOLOGICO EUROPEO
corporate

Promoción especial en corrección visual por láser para Socios de

Amapamu

y sus familiares directos

Oportunidades así no se ven todos los días.

Tarifas válidas hasta el 31-12-08

Promoción no acumulable a otras ofertas.

Miopía • Hipermetropía • Astigmatismo

	Tarifa privada	Tarifa Socios Amapamu	Promoción Socios Amapamu julio, agosto y septiembre
Consulta Refractiva	75 €	35 €	35 €
Corrección por láser*	1.075 € 1.175 €/ojo	995 €/ojo	925 €/ojo

*Excepto tratamientos especiales de Lasik customizado.
20% de descuento en resto de consultas y servicios excepto en el tratamiento de la presbicia y prótesis.
Condiciones de financiación personalizadas.

En pocos minutos · Sin dolor ni hospitalización · Con anestesia tópica (gotas)

Nunca has tenido tan fácil confiar el cuidado de tu visión a los mejores profesionales. Ven a Clínica Baviera. Ahora, durante un período de tiempo limitado, y sólo por ser Socio de Amapamu, durante **julio, agosto y septiembre** tú y tus familiares directos disfrutaréis de unas condiciones y precios irrepetibles en la corrección de miopía, hipermetropía y astigmatismo.

Imprescindible acreditación en su primera visita a la clínica.

902 130 100
www.clinicabaviera.com

A CORUÑA • ALBACETE • BARCELONA • BILBAO • BURGOS • CASTELLÓN • CIUDAD REAL
GIJÓN • LOGROÑO • MADRID • MÁLAGA • MURCIA • PALMA DE MALLORCA • PAMPLONA
SAN SEBASTIÁN • SEVILLA • TARRAGONA • VALENCIA • VALLADOLID • VIGO • VITORIA • ZARAGOZA