múltiples

amapamu

Revista trimestral de la Asociación Madrileña de Partos Múltiples - Número 36

Conoce la nueva web de AMAPAMU

Las relaciones vinculares en el nacimiento de múltiples

Cuándo ir a urgencias

Juegos populares de calle para el verano

Entrevista a COKS FEENSTRA

VERANO 2012

sumario

3 Editorial

4 Asociación
- Noticias Asociación
- Conoce la nueva web de amapamu: más que una web

9 Entrevista
Coks Feenstra. "Los padres de gemelos son afortunados por poder vivir de cerca la unión y la relación tan especial entre sus hijos"

12 Multidescuentos
Directorio de empresas colaboradoras

14 Bebés
Las relaciones vinculares en el nacimiento de múltiples

18 Peques
Mi hijo está enfermo

20 Papás
Se me olvidó ir al gimnasio: el día a día de una mamá de múltiples

22 Especial verano
Juegos populares de calle para el verano

23 Recetas de cocina

amapamu

Centro Cívico Anabel Segura. Avda. de Bruselas, 19.
28101 Alcobendas (Madrid).
www.amapamu.org • 686 323 410

Información general:
informacion@amapamu.org

Contacto con socios:
administracion@amapamu.org

Contacto con empresas colaboradoras:
relacionesconempresas@amapamu.org

Junta Directiva:

Presidencia: Lucila Menéndez.

Vicepresidencia: Luis Campos Antonelli.

Secretaría: Mª Elena Gordo Espada.

Tesorería: Eva Porqueras Mateos.

Vocales: Arantza Antero Gilarranz, Mª Belén Beorlegui García, Agustín Cordero Cáceres, Mª José Dilla Catalá, Isabel Hernán Corona, Ana Perales Martín, Amparo Reyes García, Mª Luisa Rodríguez Campos, Cristina Roel Alfonso, Eva Mª Rubio de Lucas, Irene Ruiz Gómez, Mª Jesús Ruiz Leo, Jorge Sánchez Flores, Roberto Carlos Sánchez Salgado, Alberto Sanz Angón, Esther Serra Méndez, Laura Simón Justo, Susana Stokman Van Horp, Mª Jesús Tarrat Galán.

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

Coordinación: Raquel Baos.

Diseño y maquetación: Salvia Comunicación, S.L.

Contacto: revistamultiples@amapamu.org

Depósito Legal: M. 16991-2002.
I.S.S.N.: 1579-7163.
Impresión: Método Gráfico.
Tirada: 3.000 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.

Lucila Menéndez,
Presidenta de Amapamu

Editorial

Queridos socios,

Vivimos unos días en los que tenemos muchos motivos para sentirnos orgullosos. Gracias a nuestros deportistas, Nadal, Fernando Alonso y, cómo no, a la Selección de Fútbol y a su victoria en la Eurocopa, a nadie le extraña que España sea un clamor al ritmo del "¡Yo soy español, español, español…!". Lema que, se nos antoja, trasciende lo meramente deportivo para convertirse en un grito de esperanza y reafirmación patria ante los duros momentos económicos que nos ha tocado vivir en los últimos meses.

Por fin ha terminado el curso y, con él, los festivales del colegio, las audiciones en las escuelas de música, los campeonatos deportivos y las clases abiertas de todo tipo. A pesar de que, en estos días, estos eventos nos complican nuestra ya de por sí imposible agenda, no podemos negar lo que disfrutamos viendo a nuestros pequeños demostrando en público sus habilidades. Son momentos irrepetibles que no nos queremos perder y que, a los padres, nos llevan a hacer auténticas filigranas durante unas semanas. Pero el esfuerzo merece la pena, nunca olvidaremos esas imágenes, ni la emoción que sentimos al comprobar que nuestros hijos van creciendo y cada vez son capaces de hacer más cosas. Ese orgullo es aún mayor en el caso de los padres de múltiples que sabemos que también las dificultades, pero sobre todo las satisfacciones, se multiplican en nuestras familias.

Finalmente, también desde AMAPAMU nos sentimos orgullosos de, a pesar de las circunstancias del entorno, haber podido presentar una saneada cuenta de resultados en la pasada Asamblea anual de socios, lo que nos permite afrontar el futuro con tranquilidad e incluso planteándonos nuevos retos para mejorar los servicios que actualmente se prestan. Estos resultados no son sino reflejo del trabajo eficiente, a la par que silencioso y altruista, del grupo de voluntarios que hay detrás de la gestión de cada actividad de la Asociación. Vaya desde estas líneas nuestro agradecimiento para todos ellos. Estamos muy orgullosos de contar con vosotros y de pertenecer a esta gran familia que es Amapamu.

Para una organización como la nuestra no deja de ser un orgullo el haber llegado, en estos días, a entregar el número de socio 3.500, sin contar con más ayuda que la de los voluntarios, que les dedican al resto de socios no solo su tiempo, sino todo su cariño.

Feliz verano a todos.

Este trimestre ha sido de gran actividad dentro de la Asociación. Estas son algunas de las actividades que se han desarrollado, todas ellas gracias a nuestros voluntarios de los distintos grupos de actividad.

Psicoballet

El 25 de marzo asistimos al Psicoballet "Un Mar de Sueños". 99 personas disfrutaron en dos turnos de 40 minutos de este espectáculo en la sede de "Maite León" de Ciudad Lineal.

Una mañana en el polideportivo

El 21 de abril en el Polideportivo Dehesa Boyal se organizó una estupenda mañana de actividades. Para los mayores de 6 años (41 niños en total), tirolina, escalada en el rocódromo y orientación, mientras los pequeños (20 bebés) se quedaban en la ludoteca. A las 12.30 h se reunieron todas las familias para tomar un aperitivo al aire libre, que duró hasta las 14 h.

Teatro en inglés

El 5 de mayo tuvimos sesión doble: por la mañana, "Jungle Fever" un cuentacuentos para niños de 3 a 5 años. Y por la tarde "Robin Hood", a partir de 6 años. 65 familias (273 personas en total) disfrutaron de la magia del teatro en inglés.

Mercadillo de Segunda Mano

El 20 de mayo se celebró en Alcobendas el IX Mercadillo de Segunda Mano, que como siempre tuvo un gran éxito. Participaron un total de 98 socios instalando su puesto de ventas. El Ayuntamiento de Alcobendas nos cedió el espacio La Esfera y las mesas y sillas gratuitamente y nos ayudó en el montaje. También contamos con servicio de megafonía, un técnico de sonido y micrófono inalámbrico. Se publicitó en varios medios, entre ellos Qué, 20 Minutos y publicaciones locales de Alcobendas, además de la promoción que siempre hacen todos los socios, por lo que pudimos tener un gran número de asistentes. La ONG ABENIN recogió todo lo que los socios quisieron donar. También se recogió ropa para otras dos familias.

I Jornada de Inteligencia Emocional

El 2 de junio, debido al gran interés del tema en la lista, se realizó esta Jornada presencial a la que asistieron 98 socios, con 86 niños que utilizaron el servicio de ludoteca. En la página web podéis encontrar un resumen de la ponencia, realizada desinteresadamente por una socia.

La aventura del espacio

El pasado 3 de junio fuimos a ver la exposición titulada NASA, LA AVENTURA DEL ESPACIO. Durante hora y media aproximadamente paseamos por las siete salas de la exposición en las que pudimos ver réplicas de satélites, cohetes espaciales, partes de sondas lunares, trajes originales de astronautas, etc. Para nuestra visita contamos con el apoyo de un monitor, que durante años fue el responsable del proyecto Apolo en España trabajando para la NASA, que nos contó numerosas anécdotas para hacer la visita a los niños y nos explicó cosas muy interesantes con un carácter más técnico. A la actividad asistieron 46 adultos y 56 niños.

Observación astronómica

El 22 de junio nuestro Grupo de Astronomía nos convocó a una nueva observación astronómica. Asistieron 3 familias, que pudieron observar la luna en fase creciente y los planetas Marte y Saturno. También pudieron ver la estrella binaria Mizar, la estrella polar y por último la nebulosa planetaria M57.

Celebrada con gran éxito de asistencia la XI edición de talleres para padres

El pasado 14 de abril se celebró la XI edición de los Talleres para Padres que, anualmente, organiza Amapamu. En esta ocasión, y gracias a la colaboración del Excmo. Ayuntamiento de Torrejón de Ardoz, nos trasladamos a la Caja del Arte de esta localidad.

Los talleres fueron inaugurados por nuestra Presidenta, Lucila Menéndez, para dar paso, seguidamente, a la primera charla que estuvo a cargo de Coks Feenstra, Psicóloga infantil, que nos ofreció una interesante charla sobre problemas y miedos más frecuentes a los que se enfrentan los padres de múltiples en sus primeros años: la organización de la vida diaria, el desarrollo de la identidad, la relación entre hermanos, etc.

Un gran número de socios asistieron a las charlas.

Las sesiones de tarde se iniciaron con un taller de Elena Gállegos, del grupo Luria, sobre el control de esfínteres, tanto en la etapa de abandono del pañal como en edades más avanzadas. Por la tarde, Juan Manuel Romero (de Adicciones Digitales) habló sobre sobre el uso y abuso de la tecnología para prevenir las tecnoadicciones, principalmente en preadolescentes. Un tema que preocupa sin duda a la práctica totalidad de los padres de niños en estas edades.

La charla con mayor número de asistentes fue la de Coks Feenstra, con 128 personas. Por la tarde, asistieron 67 personas al taller de "control de esfínteres" y 48 al de "tecnoadicciones".

En total 114 niños participaron en las actividades de ludoteca, que permitieron a los padres asistir tranquilamente a las charlas.

Próximas actividades

No olvidéis estar atentos a la web www.amapamu.org y al boletín mensual que enviamos vía email. Si no lo recibís, solo tenéis que actualizar vuestro email escribiéndonos a actualizaciones@amapamu.org. Os recordamos que también podéis suscribiros, si no lo estáis, a la Lista de Correo para Socios. Encontraréis toda la información de cómo hacerlo en nuestra página web.

Aunque en julio, y sobre todo en agosto, hay menos actividades por las vacaciones, os indicamos lo que está planificado en el momento de cierre de la revista:

- Charlas de bienvenida a embarazadas los días 22 de septiembre y 27 de octubre.
- Mercadillo de segunda mano el 7 de octubre. Una oportunidad para vender todo aquello que no necesitéis y comprar a buen precio.

Estad atentos a las actividades que nuestros voluntarios de Ocio y Cultura, Promoción de la Salud y Multisenderos están preparando para los próximos meses, entre ellas en septiembre: Educación Vial y teatro para peques.

CONOCE LA NUEVA WEB DE AMAPAMU:

Más que una web

AUTOR:

Alberto González,
miembro del Grupo de Tecnología de Amapamu

Durante los últimos meses, habéis visto que la web de la Asociación ha cambiado. El nuevo diseño, más actual, esconde ciertos secretos que no se ven y que han traído y traerán más servicios vinculados con los socios y que fomentarán la automatización de procesos y la facilidad del acceso a la información y a los servicios ofrecidos por la Asociación.

Web antigua.

¿Por qué decidimos cambiar?

Si miráis los últimos datos de crecimiento de la Asociación, os quedaríais sorprendidos de las cifras que se manejan y cómo esta organización está sobreviviendo a estos ritmos de crecimiento a través de las horas que muchos voluntarios dedican a diferentes actividades, muchas de ellas tediosas acciones diarias ligadas a tareas puramente administrativas y fácilmente sustituibles por procesos soportados por plataformas tecnológicas.

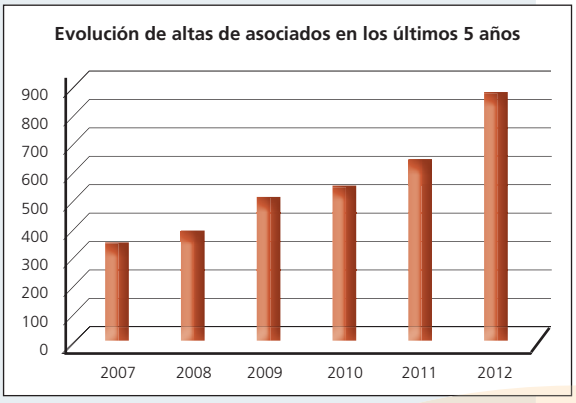
Desde el comienzo de la Asociación y hasta hoy, sin terminar el año 2012, la Asociación ha dado de alta más de 3.500 peticiones, esto es, hemos duplicado el número total de asociados en dos años y medio, y esperamos tener por encima de las 800 altas en 2012.

Si os imagináis el tiempo que para los voluntarios supone gestionar ciertas tareas como el proceso de altas, esto nos llevaría a que con los procedimientos antiguos un voluntario podría llegar a pasar en 2012 unas 11 horas al mes simplemente gestionando las altas manualmente. Con el nuevo sistema, y después de su puesta a punto, hemos contrastado que la misma voluntaria que antes dedicaba 11 horas ahora gasta poco más de 2 horas al mes, es decir, una reducción del 82% en ciertas tareas administrativas sustituidas por procesos tecnológicos.

Otro de los objetivos que perseguíamos era el de independizar la tecnología del trabajo del voluntario, pudiendo este acceder a los contenidos de estos sistemas teniendo únicamente conocimientos básicos de informática. Actualmente, las tareas de publicación de contenidos o modificación de datos ya están siendo realizadas por voluntarios que antes tenían una barrera con las herramientas tecnológicas de publicación en web.

Unos pocos voluntarios con conocimientos de sistemas de información hemos sido los artífices de toda esta historia y aún seguimos trabajando para aumentar los servicios que en los próximos meses irán apareciendo a través de la web.

Se han conseguido mejoras del 82% de reducción del tiempo empleado en las tareas administrativas de altas de asociados



Nota: los datos de 2012 han sido extrapolados a todo el año según las cifras a 4 de junio.

¿Qué podemos encontrar en esta nueva web?

Lo primero que nos encontramos al entrar en la web es que su diseño ha cambiado a un entorno más actual y orientado a servicios. Los asociados siguen pudiendo encontrar, mediante menús similares a los de la web antigua, toda la información actualizada de Amapamu y los servicios básicos que ofrece.

En la parte central va apareciendo aquella información ordenada de más actual a más antigua de lo que la Asociación va ofreciendo a sus socios. En la portada aparecen los titulares de estos mensajes que pueden ser visitados en toda su extensión al pulsar sobre ellos.

A la izquierda aparece el menú básico de navegación que nos lleva a información agrupada por secciones, como pueden ser las revistas o los multidescuentos. Estos últimos se muestran ordenados por categorías; también se puede acceder directamente al multidescuento elegido mediante un desplegable que incluye toda la lista existente.

En la columna de la derecha irán apareciendo los últimos multidescuentos automáticamente a medida que vayan siendo negociados por la Asociación y se vayan introduciendo en el sistema.

Ahora es posible realizar búsquedas de contenidos en toda la web, lo que hará más fácil localizar algún artículo antiguo que nos interese.

Para tener clara la agenda de eventos, aparece un calendario con todos ellos y una lista de los próximos eventos, de tal forma que con un vistazo sepamos las siguientes actividades de la Asociación.

Al final de la columna izquierda existe un módulo comunicado en tiempo real con Facebook y lo que está sucediendo en Amapamu en Facebook, pudiéndose acceder directamente desde la web, simplemente seleccionando cualquiera de las noticias de nuestro muro en Facebook.

Uno de los puntos clave del sistema es la posibilidad de inscribirse en la Asociación a través de un formulario electrónico, pudiendo introducir todos los datos obligatorios, incluso el libro de familia escaneado. Todos estos datos quedan registrados en el sistema, que avisa automáticamente a una de las voluntarias responsables de autorizar el alta de estas solicitudes. Con este procedimiento se ha simplificado ampliamente tanto el proceso de alta como la introducción manual de datos en nuestra base de datos y modificaciones futuras de datos de los asociados.

Nueva web de Amapamu.

La nueva web tiene un diseño más actual y amigable

Zona restringida a asociados

El secreto de la web reside en su parte restringida con acceso solo para los asociados. Todos los socios que se encuentren en situación regular tienen autorización para acceder al sistema mediante su usuario y clave. Una vez dentro del sistema aparecerá el menú del asociado, donde se han incluido y se irán incluyendo los nuevos servicios.

Actualmente, cualquier asociado puede acceder a sus datos personales y actualizarlos. Esto simplifica las antiguas labores de sincronización de datos entre las peticiones de modificaciones y la base de datos, siendo posible tener en tiempo real todos los datos actualizados de los socios para lanzar procesos como el paso de los datos de cobro de pedidos de leche a través del banco.

En los próximos meses se implantarán más servicios

Hasta ahora, los boletines se diseñaban y enviaban mediante un correo electrónico con un fichero adjunto. Esto generaba gran trabajo de voluntarios tanto en la creación del boletín como en la gestión del envío de los correos, ya que al tener que realizar miles de envíos siempre había algún tipo de problema con el programa de correo y los servidores de envíos. Además, el proceso de preparación del listado de correos de socios activos también se ha simplificado. Con el nuevo sistema, los voluntarios responsables de realizar y enviar el boletín solo se tienen que preocupar de introducir los contenidos del boletín en el sistema interno de envío de boletines y pulsar el botón de envío. El sistema que hemos implantado gestiona inteligentemente el envío de estos miles de correos hacia los asociados activos, asegurando también que todos los correos han salido correctamente.

Una vez enviado el boletín, este queda automáticamente disponible en la web en su zona restringida y podremos consultarlo cuando queramos.

Futuros servicios

Estamos ya preparando algunos de los próximos servicios a implantar en la web y básicamente nos estamos centrando en dos que tienen gran impacto en las tareas de recopilación de datos, que actualmente se están haciendo de forma prácticamente manual:

- Módulo de pedidos de leche para realizar las peticiones vía web.
- Módulo de gestión de inscripciones y lista de espera a actividades.

Esperamos que entre septiembre y diciembre de este año podamos tener ambos servicios implantados. Creemos que serán beneficiosos tanto para los asociados como para los voluntarios que gestionan estas actividades.

Se ha roto la barrera tecnológica con voluntarios sin grandes conocimientos en herramientas informáticas

Con este artículo pretendemos básicamente dos cosas: una, que conozcáis el proyecto que se ha realizado y lo que podéis encontrar actualmente en la web y en el futuro próximo, y la segunda, que todos los asociados seáis conscientes del esfuerzo que los voluntarios de Amapamu realizan en todos los campos, incluido el tecnológico, de forma altruista y por el bien común de las familias pertenecientes a la Asociación.

Esperamos que este esfuerzo por parte de los voluntarios de Amapamu os haya parecido de utilidad y que entre todos podamos ir mejorando día a día las acciones que dentro de Amapamu se están realizando.

COKS FEENSTRA

"LOS PADRES DE GEMELOS SON AFORTUNADOS POR PODER VIVIR DE CERCA LA UNIÓN Y LA RELACIÓN TAN ESPECIAL ENTRE SUS HIJOS"

COKS FEENSTRA ES AUTORA DEL QUE ES, QUIZÁ, EL LIBRO MÁS CONOCIDO SOBRE GEMELOS EN ESPAÑA, "EL GRAN LIBRO DE LOS GEMELOS". NACIDA EN HOLANDA EN FAMILIA NUMEROSA, ESTUDIÓ PSICOLOGÍA Y EMPEZÓ PRONTO A ESCRIBIR EN REVISTAS DE EDUCACIÓN INFANTIL. ACTUALMENTE, ES MADRE DE 3 HIJOS Y ASESORA DE "CRECER FELIZ", DONDE MANTIENE UN CONSULTORIO. ES TAMBIÉN AUTORA DE DIVERSOS LIBROS.

Siempre comentas que el de los gemelos es uno de los campos de tu trabajo que más te gusta. ¿Qué es lo que más te atrae de los gemelos y mellizos?

Lo que más me gusta es su relación; esa complicidad, esa lealtad y ese compañerismo hasta incluso en las peleas, que en el fondo son lo mismo; indican el fuerte vínculo que existe entre ellos.

¿Puedes contarnos alguna anécdota que te llamara especialmente la atención, en el tiempo que has pasado con familias que han tenido partos múltiples?

Recuerdo como, estando con unos mellizos de apenas dos años, cuando a uno le dieron un caramelo, él, antes de cogerlo, preguntó si a su hermano también le darían uno.

Desde tu punto de vista, ¿en qué es diferente educar gemelos o mellizos?

Los hijos pasan simultáneamente por las mismas fases, lo cual dificulta la educación: se pelean más, porque les gustan las mismas cosas; compiten más, porque al tener la misma edad les gusta menos no poder hacer las mismas cosas (ir en bici, por ejemplo); cuando hay que enseñarles el orinal, son dos los que tienen que aprender; cuando llega la edad del "no", son dos los que tienen rabietas y cuando llega la pubertad, son dos los que se rebelan, etc. También hay ventajas: siempre tienen un compañero de juegos a su lado y, por tanto, se entretienen mejor y se aburren menos.

A veces, inculcar normas se hace más complicado cuando tienes a dos pequeños que se apoyan mutuamente para desobedecer estas normas. ¿Qué consejo puedes darnos?

Hay que ser bastante estrictos y constantes, más que en el caso de un hijo solo. También conviene hablar a cada uno individualmente. Si hablas con uno, el niño

se siente aludido, algo que ocurre menos cuando les hablas a la vez. Al mismo tiempo, es importante estrechar el vínculo con cada niño: emprender actividades con cada uno por separado, por ejemplo, y buscar estos momentos de intimidad. Esto aumenta en el niño el afán por obedecer y ser "bueno". En el fondo todo niño quiere agradar a sus papás y para los gemelos es lo mismo.

Como cuentas en tu libro "El Gran Libro de los Gemelos", nuestros hijos tienen una ventaja a nivel social, mencionas –y muchos de nosotros hemos podido comprobarlo con nuestros gemelos– que empiezan con el juego interactivo antes, cuando otros niños todavía están con lo que suele denominarse juego paralelo…

Sí, es cierto. También desarrollan antes la empatía. Ellos notan cuando un niño llora y está en apuros, por ejemplo en la guardería, se ponen nerviosos, mientras que otros niños ni se inmutan. Las monitoras de guarderías perciben estas diferencias.

"Los gemelos desarrollan antes la empatía. Ellos notan cuando un niño llora y se ponen nerviosos, mientras que otros niños ni se inmutan"

¿Cómo actuar en el caso de las rabietas, que en nuestro caso se multiplican por dos y por tres?

Ayuda mucho que los padres entiendan el porqué de las rabietas. Es una expresión de una emoción a una edad en la que el niño todavía no dispone de otros medios, como puede ser el lenguaje. Por tanto, el niño se tira al suelo y da patadas, porque la frustración y la impotencia se apoderan de él. El niño habla con un lenguaje no verbal. Los padres no deben ceder, ya que esto aumentaría las rabietas (el niño entiende que consigue su deseo con la rabieta). Lo que los padres sí pueden hacer es mantener la calma y decirle algo como: "veo que estás muy enfadado". De este modo le transmiten que su mensaje está entendido y, además, se lo traducen en una palabra, como "enfado", "frustrado", etc. Esto le ayuda al niño, ya que percibe que sus padres ven su desasosiego (la rabieta incluso asusta al niño) y además aprende una palabra para sus emociones. Esto, con el tiempo, le ayudará a ser capaz de decir: "mamá, estoy enfadado" en vez de dar patadas. Pero hay que tener paciencia, no se consigue de un día para otro. En el caso de los gemelos las rabietas suelen perdurar por más tiempo que en el caso de un hijo no gemelo. Es debido a que su convivencia sea más estrecha y, por tanto, hay más momentos difíciles, como el hermano que te quita tu juguete o te gana en una carrera. Otro motivo por el que perduran más es porque los gemelos tardan más en dominar el lenguaje.

Dormir es otro de los retos pendientes para muchos padres de múltiples. ¿Qué consejos puedes dar a esos padres que tienen que levantarse varias veces a atender a dos o tres niños cada noche?

Mantener una perspectiva a largo plazo: es un problema pasajero. Los despertares nocturnos y las pesadillas se producen porque el cerebro infantil aún está en plena evolución; incluso sirven para que el cerebro madure. Por ello, nosotros, los adultos, no solemos tener estos problemas y nuestro ciclo del sueño conoce menos interrupciones y menos desvelos. Aun así, la situación para los padres puede resultar desesperante. A veces lo único que sirve es que los padres se alternen, de modo que por lo menos algunas noches duermen bien. Otros buscan ayuda para las noches, como un familiar que viene a dormir y atender a los gemelos. Acostarles en una sola habitación, en la mayoría de los casos, es aconsejable, ya que su compañía ayuda a que no se sientan solos ni ansiosos. Solo en caso de que uno despierte al otro o cuando tienen ritmos muy diferentes, es mejor que duerman separados. Llevar una rutina en el día a día, con sus normas y reglas, también es positivo.

En nuestra lista de correo suele salir bastante el tema de la escolarización de los hermanos, juntos en la misma clase o separados, ¿cuál es tu opinión? Por otro lado, ¿piensas que los padres deberían poder elegir?

No estoy a favor de una sola norma para todos los gemelos. Cuando son pequeños, y no conocen aún el "yo" (más o menos hasta los tres años), soy partidaria de que estén juntos. Esto les facilita la adaptación y evita una doble separación (la de la madre y la del hermano gemelo). A partir de los tres años hay que sopesar muy bien los pros y contras. Una separación siempre debe tener algún motivo, como puede ser una relación de dominancia (uno no deja jugar ni hablar al otro), o una relación conflictiva (se pelean todo el tiempo). Pero no se debe optar por una separación solo con la idea de que "esto les ayudará en el futuro para su proceso de individualización". Esto es una gran equivocación. De alguna manera esta idea equivocada se ha instalado en la mente colectiva de mucha gente, aunque no hay ninguna base

"Espero que los padres luchen para que los gemelos puedan estar en la misma clase o en diferentes aulas, según lo que les convenga a sus hijos y que deje de haber una norma para todos. En Holanda los padres no perdieron su voz y voto en este asunto, ya que no aceptan una norma impuesta. Aquí tenemos que unirnos y luchar por un trato respetuoso. He visto gemelos y trillizos traumatizados por una separación demasiado temprana y esto es muy triste y totalmente innecesario"

científica que lo avale. Para empezar: la dependencia entre los gemelos es un hecho. No debemos criticarla ni temerla, sino entenderla. Los mismos gemelos lucharán por encontrar su individualidad, como vemos en su etapa de adolescentes. Desde luego en la educación debemos estimularles a que encuentren su propia identidad, pero ¡no mediante separaciones forzosas! Es totalmente contraproducente. Los estudios sobre el tema demuestran que es la educación que reciben los gemelos en casa la que les ayuda en el desarrollo de su autonomía, más que el hecho de ir a clases separadas, en especial la capacidad de los padres para ver y tratarlos como dos individuos. En cuanto a esta decisión, sí pienso que los padres deben tener mucho peso, ya que son ellos los que mejor conocen a sus hijos.

¿Piensas que es beneficioso que los niños vayan a escuelas infantiles/guarderías, antes de los tres años?

Sí, me parece bien. Para ellos significa nuevas experiencias y nuevos aprendizajes. A partir de los dos años ya tienen la madurez suficiente para estas vivencias; es la edad en la que su mundo ya se amplía.

Para padres de niños mayores. ¿Cómo actuar cuando uno de los gemelos saca muy buenas notas y el otro no?

Esto también les pasa a hijos de distintas edades, aunque para los gemelos, sin duda, es más problemático. Hay que quitarle importancia al asunto. Lo más importante es que cada hijo se esfuerce y que esté a gusto en el colegio. Son muchas veces los mismos gemelos que se comparan entre sí. Hay que explicarles que cada uno nace con sus capacidades. En caso de grandes diferencias, casi siempre es mejor que los niños estén en clases distintas. Así el tema deja de ser tan doloroso. Y esta situación le da a cada uno mayores posibilidades de desarrollarse como es.

Por último, desde tu punto de vista, ¿qué es lo mejor de ser gemelo, y de ser padres de gemelos?

Para los gemelos el aspecto positivo es tener a un fiel compañero a su lado, que, en general, le entiende bien. Es lo que los mismos gemelos adultos siempre me cuentan. Y yo lo noto cuando estoy con ellos. Está en el ambiente.

Para los padres lo mejor es poder vivir de cerca esta unión y esta relación tan especial. Una madre de gemelas de dos años me contó ayer cómo disfruta de sus niñas, cuando juegan, a veces más de una hora, con sus muñecas , hablándose y charlando todo el tiempo. Hasta incluso se leen la una a la otra un cuento y repiten las palabras de la madre, cuando ella les lee este mismo cuento. Es una situación cotidiana que le encanta y se repite en muchos momentos del día. Y, por último, educar gemelos no es fácil, pero es enormemente enriquecedor, ya que te hace mejor persona. Esto es así para todos los padres, pero creo que en el caso de gemelos incluso hay un extra.

DIRECTORIO DE EMPRESAS COLABORADORAS

A continuación se relacionan las empresas que tienen convenio de colaboración con Amapamu y ofrecen descuentos y otros beneficios a todos los socios. Podéis encontrar la lista siempre actualizada, con una descripción de las empresas y el beneficio que nos ofrecen en http://www.amapamu.org apartado Multidescuentos.

ALIMENTACIÓN

Biobio	www.biobio.es
Bodegas y Viñedos Pinuaga	www.bodegaspinuaga.com
Caprabo	www.caprabo.es
Carrefouronline alimentación	www.carrefour.es
Cibus Sine	www.cibussine.es
Javi	www.elofertondejavi.es
Mingonette	www.mignonettecatering.com
Sandoz	902242245
Santi, delicias gastronómicas y Pescadería del Mar	www.santi.com.es
Tutti Fruti	www.tuttifruti.com.es

AUTOMÓVILES/AUTOESCUELAS

Alba Car	www.albacarfuenlabrada.es
Alcalá 534	www.alcala534coslada.com
Audio-Móvil Madrid	www.audimovil-madrid.com
Autoal Service	www.autoalservice.com
Autoescuelas Gala	www.autoescuelagala.com
Autoexclusivo	www.autoexclusivo.es
Blancauto	916528674
Carrocerías Guadarrama	www.carroceriasguadarrama.es
Chrysler - Quickmotor	917451411
Fundosa Accesibilidad	911213000
Grupo Lidercar	www.grupolidercar.com
Grupo Más Automóviles	www.grupomasautomoviles.coches.net
Mitsubishi - MMCE Retail	916574920
Renault - Politauto	916878804
Talleres Neumaticosmasbaratos	www.neumaticosmasbaratos.com
Toyota - Jugorsa	916424800
Volvo - Swedish Cars	www.swedish-car.com

DECORACIÓN/REFORMAS/BRICOLAJE

Antonio Corral	680123508
Armarios y puertas Zaki	www.armariozaki.com
Arquitectura Práctica	917737445
BB The Countrybaby	www.BBthecountrybaby.com
Brico-Mage	917256799
Cocholate	www.cocholate.es
El Rincón de Oka	www.elrincondeoka.blogspot.com
Living decoración	www.livingdecoracion.es
Mamparas de baño	676528296
Mobilestan	www.mobilestan.es.
Muebles Rústicos Lara	www.RusticosLara.com
Pintores Troncoso	www.pintorestroncoso.com
Pinturas Mora	www.pinturasmora.com
Pinturas Navacerrada	610504198
Popiche	913880118
SG. Electronic	www.sg-elect.com
Sofás Camas Cruces	www.sofáscamascruces.com
The Room Decoración	www.theroomdecoracion.com
Todo Punto de Cruz	www.todopuntodecruz.com
Vermar	www.vermar.org

DEPORTES

Friends 10 minutes	www.fitness10pozuelo.es
Fútbol y Más	www.futbolymas.net
Hípica Dehesa del Guerrero	609143199
Madrid SnowZone	http://www.madridsnowzone.com/
Ociosport	www.ociosportconsulting.com

ELECTRODOMÉSTICOS/ELECTRÓNICA

Carrefouronline Tecnología	www.carrefour.es
Electrodomésticos F. Piquero	916881444
Luzimar	914052121
Sertec Pesage	www.gruposertec.com
Tecnovap	www.tecnovap.it
Tiendas Expert	www.expert.es

ESCUELAS Y FORMACIÓN

Babypolis	www.babypolis.es
Bilingual Readers	www.bilingualreaders.es
Brown and Paris	www.escuelaideidiomasbandp.com
Centro Cultural de Idiomas	www.ccispain.es
Centro de Estudios Alcora	www.centroalcora.com
Denenes	615435529
Dialtares English School	www.dialtares.com
El Violín	www.elviolin.com
Escuela Infantil Caracola	www.escuelainfantilcaracola.es
Escuela infantil ChiquiTín	www.escuelachiquitin.com
Escuela infantil Eduqa	www.escuelainfantileduqa.es
Escuela infantil El Alboroto	www.elalboroto.com
Escuela infantil El Cofre de los Tesoros	www.elcofredelostesoros.com
Escuela Infantil El Mundo de Mozart	www.elmundodemozart.com
Escuela infantil El Patio de mi Casa	www.elpatiodemicasa.net
Escuela Infantil Mamá Oca	917219750
Escuela Infantil Maravillas	www.escuelainfantilmaravillas.es
Escuela Infantil Mascero	www.mascero.com
Escuela Infantil Monigotes	916851267
Escuela Infantil Nemomarlin	www.escuelanemomarlin.com
Escuelas Infantiles Osobuco	www.osobuco.net
Guardería Infantil El Palomar	912415290
Idra - Escuela Infantil La Escuelita	www.idrasocioeducativosl.com
Kid's World	www.kidsworld.es
Traste Cero	www.trastecero.com
Zenith Formation	www.zenithformation.com

JUGUETES Y DESARROLLO

Canalu	www.canalu.es
Dideco	www.dideco.es
Dugonsa	www.dugonsa.es
Kamchatka	www.kamchatkatoys.com
Tapiata	www.tapiata.es

LIBRERÍAS Y PAPELERÍAS

Bayard Revistas	www.bayard-revistas.com
Books and Gifts	www.booksandgifts.com
Diálogo Libros	www.dialogolibros.com
Dideco	www.dideco.es
Ediciones Lola Pirindola	www.edicionespirindola.com
El Reino de Bután	www.elreinodebutan.es
La Fábrica de Cuentos	www.fabricadecuentos.com
Papel Dorao	916387645
WOM, diseños personalizados	www.wix.com/womsus

NATACIÓN

Centro Valle 36	www.valle36.es
Chapoteos	www.chapoteos.com
Delphin Swim	www.manguitos-delphin.com
Escuela de natación Delfín	www.nataciondelfin.com
Gimnasio Emperatriz	915081157

OCIO/ARTÍCULOS FIESTA

Anaku	www.anaku.es
Aula Joven	www.aulajoven.com
Bebé Creativo	bebecreativo@gmail.com
Calandria	www.calandria.es
Canastro	www.canastro.es
Divertiginio	www.divertigenio.es
Duendes Mágicos	www.duendesmagicos.com
Educacción	www.educaccion.es
El Alboroto	www.elalboroto.com
Elohim	www.elohimcrea.com
Fiesta Fácil	www.fiestafacil.com
Grupo Tucán	www.grupo-tucan.com
Jaujarana	http://jorgegonzalezsalvador.blogspot.com.es/
Kila-Kilete	617195912
La Brújula	www.animacionesinfantilesmadrid.es
Magic Park	www.magicpark.com.es
Memo Park	www.memopark.es
Party Land	www.partyland.es
Sala Tarambana	www.salatarambana.es
Sala Triángulo	www.teatrotriangulo.com
Tatanka Camp	www.tatankacamp.es
Tyl Tyl	www.tyltyl.org.

OTROS-ABOGADOS

Forislex Abogados	www.forislex.com
Martínez-Almeida	www.martinez-almeida.com

BANCOS

Banco Santander	www.bancosantander.es
Barclays Bank	www.barclays.es
BBK	www.bbk.es
Caja Badajoz	www.cajabadajoz.es
Caja Navarra	www.cajanavarra.es

BELLEZA/PERFUMERÍA

Fantasy Park	www.peluqueriafantasypark.es
Fashion Kids	www.fashionkids.es
Mis Pelitos	www.mispelitos.com
Pelocos	916464064
Peluquería Moreno	www.moreno100.es
Perfumería Star	www.perfumeriastar.es
Vilo Estilo Peluqueros	www.viloestilo.com

CERRAJERÍA

Cerrajería Begoña	www.cerrajeriabegona.com
Daire	www.daire.es
S y P Seguridad y Prevención de Accidentes Infantiles	658190827

COMERCIO JUSTO/ PLANTACIONES FORESTALES

Boo Noir	www.booinoir.es
Copade	www.copade.org
Maderas Nobles	www.maderasnobles.net

FLORISTERÍAS

Dragonaria	www.dragonaria.es

FOTOGRAFÍA/VIDEO

CTV Servicios Audiovisuales	918507064
Debajo de un botón	www.debajodeunboton.com
Primera Foto	www.primerafoto.com

GESTORÍAS

Baby Papers	www.babypapers.es
García Borbujo	914457391
Hispages 99	914336818

HOGAR/AYUDA/CUIDADOS

Alivia	http://livia-servicios-sociales.blogspot.com
Ana	917313262
M&M Servicio Doméstico	www@mym-inmobiliaria.com
Nuria Hogar	www.nuriahogar.es
Te lo Cuido	www.telocuido.com
Time For You	916595803

INMOBILIARIA/TASACIÓN

Accomode	607676727
Ibertasa	915613388
Trasteros Diógenes	www.trasterosdiagones.com

NUEVAS TECNOLOGÍAS

Rucatech Soluciones Tecnológicas	www.rucatech.es

ORGANIZACIÓN DE EVENTOS

CSC Eventos	659258935
DPI Eventos	www.dpieventos.es

SEGURIDAD

Prosegur	www.prosegur.com
RedSolutions	www.redsolutions.es

VIAJES Y TURISMO

Arantravel	www.arantravel.es
Armonía Animal	www.armoniaanimal.com
Aupair & Family	www.aupairandfamily.com
Barceló Viajes	www.barceloviajes.com
Camping La Garrofa	www.lagarrofa.com
Cerezos de Yanguas	www.loscerezosdeyanguas.com
El Cóndor - Apartamentos Rurales	www.casaruralelcondor.com
Fuerte Hoteles	www.fuertehoteles.com
H10 Lanzarote Gardens	www.h10hotels.com
High Tech Hoteles	www.hthoteles.com
Hotel Pedro Torres	www.hotelpedrotorres.com
HotelPlus	www.hotelplus.com
La Casa de Narzana	www.lacasadenarzana.es
Stella Maris	www.stellamaris.es
Vacaciones & Bienestar	www.vacacionesybienestar.com
Viajes Caja Badajoz	902247722

RESTAURACIÓN

Asador Las Vegas	www.asadorlasvegas.com
Restaurante La Ventanilla	www.enlasierra.es/web/laventanilla
Restaurante Vianda	www.restaurantevianda.es
Riofrio Kids	www.riofrio.net

ROPA Y ACCESORIOS

Alter-Nativa	www.laotratiendadelbebe.com
Babas de Bebé	www.babasdebebe.com
Baby Gallery	www.babygallery.com
Baby Moon	www.ebabymoon.com
Baby Regal	www.babyregal.com
BabyEco	www.babyeco.es
Bebé a Bordo	www.bebeabordo.info
Bebé Due	www.bebedue.com
Bebenidos	www.bebenidos.com
Bebés Ecológicos	www.bebesecologicos.com
Boo Noir	www.boonoir.es
Calmera Bebé	www.calmera.net
Calzados Ícaro	www.calzadosicaro.es
Capricho's	918457158
Caquel	www.caquel.es
Castlebaby	www.castlebaby.es
Cestas Baby	www.cestasbaby.com
Chami	915765083
Changoulet	www.changoulet.es
Chaqué Confort	www.chaqueconfort.com
Chic&Chic	www.chicandchic.es
Chocolate Chus	www.chocolatechus.com
Clean Master	www.chaqueconfort.com
Cristina de Jos'h	www.cristinadejosh.com
Diminutos	www.diminutos.weebly.com
Dos Manitas	913774441
Duo Basic	www.duobasic.com
El Corte Inglés	www.elcorteingles.es
Escot Kids	www.zapatosescot.es
Establecimientos Sánchez	916649980
Etic-Etac	www.etic-etac.com
Joyas de Familia	www.joyasdefamilia.com
Joyería Matas	915764450
La Estrella del Bebé	www.laestrelladelbebe.es
Lanube	www.tiendalanube.com
Macro Bebé	www.macrobebe.es
Mainada	www.mainada.es
Mamisetta	www.mamisetta.com
Mamy & Baby	www.mamybaby.com
Mamy Yo	www.mamyyo.com
Mardecleo	www.mardecleo.com
Master Costura	www.chaqueconfort.com
Metro Kids Company	www.metrokidscompany.es
Mimabebés	www.mimabebes.es
Minidos	www.minidos.es
MiniPapillón	www.minipapillon.com
Mujim	913711648
MyBebé	916840839
Nanita Nana	www.nanitanana.com
New Textiles	www.es.skintoskin.eu
Oclio	www.oclio.es
Paseo Bebé	www.paseobebe.com
Peque Seguro	www.pequeseguro.es
Pequepulsera	www.pequepulsera.es
Precasol	www.precasol.com
Primera Edad	www.primeraedad.es
Que Llueva	www.quellueva.com
Sábana Fantasma	www.sabanafantasma.com
Saba-Saba	www.saba-saba.es
Silla Coche Bebé	www.sillacochebebe.com
Simply Colors	www.simplycolors.es
Soletes	915082163
Spantajáparos	916381709
Tallytate	www.tallytate.com
Teo y Leo	www.teoyleo.com
The Dream Bag	www.thedreambag.es
Tioccha Kids	www.tioccha-kidsmadrid.com
TOT-a-LOT	www.tot-a-lot.com
Tucusitos	914135823
Vilna de la Cuesta	913645369
Xplorys	www.xplorys.com
Zapatería Micos	917460457
Zapatería Salacabula	www.salacabula.com
Zapatos y Garabatos	www.zapatosygarabatos.com
Zapibaz	www.jbazzapatos.com

SALUD-ALERGÓLOGO/ASMA

Clínica Ojeda	www.clinicaojeda.es

SALUD-AUDICIÓN/ODONTOLOGÍA/OFTALMOLOGÍA

Centro Auditivo Profesional	www.caab-centroauditivo.com
Clínica Baviera	www.clinicabaviera.com
Clínica Castellana 100	www.clinicacastellana100.es
Clínica Dental Denticale	www.unioneuropeadenticale.com
Clínica Dental Dra. Corcuera	916520441
Daldent	www.daldent.com
Odontología en Villalba	918501150
Óptica Blanes	915734393
Opticalia	916621599
Salud y Visión	www.saludyvision.es

SALUD-CÉLULAS MADRE/GENÉTICA

Biozell	www.biozell.com
Crio-Cord	www.crio-cord.com
DNA Solutions	www.dnasolutions.es
Ivida	www.ivida.es
Secuvita	www.secuvita.es
VidaPlus	www.vidapluscm.com

SALUD-ESTÉTICA

Carmen Montalbán	www.carmenmontalban.com
Cirugía Plástica Dra. Santamaría	914111391
Clínica Lladó	www.clinicallado.com
Clínica Salud y +	www.clinicasaludymas.es
Med Estetic	915567051
Multiláser	www.clinicamultilaser.com

SALUD-FARMACIA/PARAFARMACIA/HIGIENE INFANTIL

Baby Clean	www.babyclean.es
Farmacia Arenal	www.farmaciaarenaldeloranca.es
Farmacia Central	www.farmacia-madridsur.es
Farmacia Colino	914580717
Farmacia El Camino	www.farmaciaelcamino.com
Farmacia El Muro	www.farmaciaelmuro.es
Farmacia Pilar Sánchez	916526673
Farmacia Rosell	913599523
Farmacias Los Castillos	916210154
Suavinex	www.suavinex.com

SALUD-FISIOTERAPIA/TERAPIAS NATURALES

Aleka Centro de Fisioterapia	www.centroaleka.com
BabyBe	www.babybefisioterapia.com
Carmen Lillo	916397131
Centro de Terapias Integrales	wwwcentrodeterapiasintegrales.blogspot.com.es
Centro Momo	www.centromomo.com
Clínica Vass	www.clinicavass.com
Fisiobronquial	www.fisiobronquial.com
FisioHogar	www.fisiohogar.es
Fisiorespiración	www.fisiorespiracion.es
FlowShiatsu	www.flowshiatsu.es
Gabinete Stimulae	www.actiweb.es/estimulae
Lunatural	www.lunatural.com/index.php
Más Por Tí	www.masportisalud.com
Mitai	www.mitai.es
Pilar Raga Fisioterapeuta	635845886
Quironatur	912327857
Sami	646600721
Saybú	916897880
Terapias Laura	www.terapiaslaura.es
Yoga para Niños	638090384

SALUD-GINECOLOGÍA/PREPARACIÓN PARTO/POSTPARTO

Ameda	www.ameda.com
Centro de Preparación a la Maternidad	914575584
Cummater	www.cummater.com
Ecox	www.ecox4d.com
Instituto de Ginecología EGR	www.egr.es
Instituto Palacios	www.institutopalacios.com
Maternitas	www.maternitas.es
Salus Infirmorum	www.salusinfirmorum.es
Valle 36	www.valle36.es

SALUD-PSICOLOGÍA/PSICOPEDAGOGÍA

Anankhé	www.anankhe.es
Basari	629777045
Centro de Psicologia Mili Esteban	www.psicocrece.com
Crecer Sano y Feliz	www.crecersanoyfeliz.com
Eldon	www.eldonasistencia.com
Gemelos y Más	913522300
María Inés Cerna	www.cerna.es
Mónica Manrique	www.monicamanrique.com
Niño Global	www.elninoglobal.es
Psigo	www.psigo.es
Raquel Guzmán	www.raquelguzman.es
Sofromed91	www.sofromed.com
Zenith Gabinete Psicológico	www.zenithformation.es

SALUD-VETERINARIA

Adervet	www.adervet.com

SEGUROS

Axa	www.axa.es
Adeslas Segur Caixa	www.adeslassegurcaixa.es
Caser	www.caser.es
Catalana Occidente	www.seguroscatalanaoccidente.com
DKV Seguros	www.dkvseguros.com
Néctar Seguros de Salud	www.nectar.es
Ocaso	www.ocaso.es
Sanitas	www.sanitas.e
Seguros Atocha	www.segurosatocha.com

UNIFORMES

Duo Basic	www.duobasic.com
Uniformes Yolanda	www.uniformesyolanda.com

LAS RELACIONES VINCULARES EN EL NACIMIENTO DE MÚLTIPLES

Las madres y los padres de hoy día tenemos más información que nunca en lo que se refiere al cuidado de nuestros hijos. Pero no debemos olvidar su bienestar físico. A veces nos preocupamos tanto de lo que nos dicen los demás, o de lo que hemos leído en un libro, que olvidamos que existen vínculos emocionales por encima de ellos, y que nuestro instinto es, casi siempre, nuestro mejor guía.

AUTORES:

Joaquina Gómez Rodríguez, Maribel Maestre Pérez y Marga de la Torre Rodríguez

Equipo de psicoterapia y formación Anankhé S.L.P. www.anankhé.es

Estamos viviendo un momento excelente en lo que al cuidado infantil y crianza se refiere. Los niños han pasado a un primer plano en la mirada de la sociedad, como germen de una futura generación con posibilidades de crecer como personas completas e integradas. Gracias a los avances en todas las áreas del bienestar humano, es posible educar a nuestros niños y niñas en un ambiente de cariño, estabilidad y seguridad.

Sin embargo, a veces el conocimiento deja atrás otras sabidurías que nos pueden ser de gran ayuda. Hoy en día, asistimos a la generación de padres más instruida sobre la maternidad y la paternidad que nunca ha existido. Tenemos cursos, libros, revistas especializadas, grupos de encuentro, documentación cibernética..., y, cuanta más información tenemos, más dudas atormentan nuestras cabezas. Esta información es tanta, que a veces es contradictoria. No sabemos hacia dónde dirigirnos. Es

entonces cuando tenemos anulada la intuición, el instinto de protección y el amor incondicional. Esta sociedad, que solo tiene tiempo para mirar lo material, superficial, práctica, hace que nos olvidemos de la importancia de los vínculos emocionales. Nos exige desarrollar, educar toda la parte intelectual, y nos olvidamos a veces de la felicidad emocional de nuestros niños y niñas. Y esa es la base del apego en nuestro hijos e hijas.

Los seres humanos somos "animales sociales", lo cual significa que para sobrevivir en el mundo necesitamos de otros seres humanos para terminar de madurar y poder encontrar nuestro propio estilo de conservación, es decir, la forma única y personal de vivir como seres completos, integrados y en sociedad.

Los bebés, en el momento del nacimiento, necesitan que sus padres atiendan todas sus necesidades: alimentación, sueño, seguridad, bienestar y amor. De cómo y cuándo sean satisfechas estas necesidades, dependerá cómo, en un futuro, esa persona satisfará sus propias necesidades, de manera que no haya necesidades inconclusas (base de muchas de las insatisfacciones y malestares de los adultos de hoy).

La madre, o figura de apego primaria, tiene como tarea fundamental cubrir dichas necesidades lo más rápidamente posible. En estos momentos los bebés no tienen ninguna capacidad para demorar la satisfacción de estas necesidades, ya que entran en una gran angustia por el malestar. En esta constante atención, los bebés van asociando el cuidado físico con el emocional. Esta situación genera una gran dependencia del bebé hacia la figura primaria, ya que necesita de alguien externo para cubrir todas sus necesidades.

En el caso de nacimiento múltiple el papel de la "multimamá" se complica, ya que todos sus bebés tienen las mismas necesidades. Es por eso que es importante tener en cuenta que en las gestaciones de dos a más bebés, la relación entre ellos es previa al nacimiento. A medida que van creciendo en el vientre materno, establecen un "pacto de supervivencia" en el que todos los embriones van a hacer lo posible para salir hacia delante. Esto ya genera en los bebés un mapa cerebral en que la presencia del otro es una constante, y que tiene que contar con ello para poder disponer de un sitio. Integran en la satisfacción de sus necesidades a otro yo. No es extraño escuchar a madres y padres de mellizos o trillizos decir "parece que se ponen de acuerdo para no llorar a la vez", "parece que establecen turnos"... Esa especie de sincronía existe entre estos bebés, y las madres y padres tenemos la responsabilidad de mantenerla.

Es cierto, e innegable, que cuando damos a luz dos o más hijos se hace imprescindible una ayuda externa, un trabajo en equipo. No solo el papá, sino que se hace necesaria la presencia de otro cuidador o cuidadora que se encargue de hacer la rutina del día a día más llevadera. El papel de este equipo es dejar todo el tiempo disponible a la madre para estar pendiente de sus hijos y cubrir, fundamentalmente, sus necesidades afectivas. Si somos sensibles a la sincronía prenatal de los bebés y la presencia de este apoyo, seremos más capaces como madres de estar presentes y disponibles para una caricia, un achuchón, un masaje, una mirada… por duplicado o triplicado.

La sociedad actual nos exige desarrollar, educar toda la parte intelectual, y nos olvidamos a veces de la felicidad emocional de nuestros niños y niñas

Los niños criados con un vínculo de apego seguro y sano serán personas adultas más cálidas, estables y con relaciones satisfactorias, serán más positivas e integradas.

Algunas cosas a tener en cuenta para esta tarea maternal serían:

- Respetar las horas de alimentación, aseo y sueño. Se pueden introducir pequeñas variaciones en fines de semana y vacaciones para que vayan flexibilizando las rutinas. Así también aumentaremos progresivamente la tolerancia a la frustración (a partir de los tres meses aproximadamente).

- Valorar y aplaudir cualquier intento o logro de los bebés: gorgojeos, sonrisas, movimientos, intentos de exploración.

- Expresar estados emocionales propios e interpretar los del bebé. Los niños aprenden por imitación, por lo que nunca es demasiado pronto para empezar a expresar cómo nos sentimos en cada momento (las cosas que producen malestar también). También ir aproximándonos al mundo emocional del bebé verbalizando las sensaciones que percibimos (parece que estás enfadado, triste, alegre, cansado…).

- Abrazar, tocar, coger, acariciar, masajear… todo lo que se quiera (los niños no se malcrían con el afecto, se angustian si el afecto que se les da no es claro, es decir, cuando hacemos las cosas porque las hemos leído en un libro pero no son genuinas).

Hacia los 9-12 meses (cada niño lleva un proceso diferente y la madre, si está conectada a las necesidades de sus bebés, sabrá descifrarlo), una vez interiorizado en cada niño la satisfacción de las necesidades básicas, aparece la necesidad de ir conociendo el mundo que les rodea. En el caso de nacimientos múltiples, el padre ha tenido que ser un elemento complementario desde el principio en la tarea de figura de apego primaria. La función del padre en este segundo momento cobra un papel principal.

Hasta dicho momento esta figura se ha encargado más de sostener a la madre y los bebés, ocupándose del resto de las tareas relacionadas con el cuidado y la supervivencia. La madre suele estar absorbida por las constantes demandas de

los bebés, por lo que ella también necesita un soporte físico y emocional importante. Ya la madre se puede ir separando de los bebés poco a poco, dejando espacio para que el padre vaya ocupando su lugar. El padre enseñará a los niños cómo funciona el mundo exterior, qué lo compone y cómo es adecuado comportarse.

Algunas ideas sobre la tarea que desempeña ahora el papá como actor principal, junto con el resto de figuras de apego (cuidadores/as, hermanos/as, abuelos/as…) son: jugar con los niños, enseñarles su primer mundo, el hogar, pasear, mostrar a los bebés otras personas importantes, como los abuelos.

Es el padre el que rompe la gran dependencia mutua de los niños y la madre. Esta primera experiencia de separación es el principio de la autonomía.

Hacia los 24 meses se consolida internamente la figura secundaria, pudiendo tener cada niño a las dos figuras presentes, sabiendo para qué sirve cada una y qué puede esperar de ellas. En función de cómo se hayan desarrollado ambas funciones (maternas y paternas) el niño tendrá unas características concretas de personalidad.

Para realizar toda esta intensa e importante labor, es fundamental cultivar internamente una actitud: como decía Winnicott, esa actitud consiste en sentirse "padres suficientemente buenos". Estos padres no aspiran a ser perfectos, sino que aceptan sus limitaciones y sus fallos con la humildad de no saber hacer todo, pero aprendiendo de la experiencia que van adquiriendo.

Esto podemos intentar conseguirlo, poniendo conciencia en los siguientes conceptos:

- **Saber delegar**. Aceptar y conocer nuestros límites, ser humildes y reconocer que no podemos con absolutamente todo lo que la sociedad dice que debemos hacer. Reconocer que no somos omnipotentes ni omnipresentes No hay madre capaz de cumplir con absolutamente todas las necesidades del bebé y de los bebés sino hay un apoyo.

- **Saber cuidarse**. Quererse a uno mismo nos permite querer a los demás. Las madres debemos estar en contacto con nuestras propias necesidades tanto emocionales como del ámbito más práctico. Nuestra necesidad de descanso, de intimidad, de soledad... Cada una puede descubrir sus necesidades y es importante cubrirlas ya que, más que cantidad de relación y tiempo para nuestros niños, lo que verdaderamente importa es la calidad de esa relación y de ese tiempo.

- **Intuición interna de cuidado emocional**. Todos tenemos esa intuición interna que nos habla y que nos dice cuándo algo es natural o cuándo no lo es, cuándo nos sentimos cómodos o incómodos ante una situación. Para ello es imprescindible abandonar los "ruidos" que pueden surgir de nuestro círculo familiar o de amistades. Que con toda su buena intención nos confunden y nos hacen sentirnos juzgadas. Cada una tenemos nuestra intuición interna, porque es algo animal.

- **Confianza**. Darnos permiso para fallar es poder confiar en nosotros mismos y en nuestros instintos más primarios para con nuestros bebés. La única forma de fomentar la confianza de la madre en sí misma y en su capacidad de criar y vincular se consigue solo desde la propia tolerancia y confianza y no desde la exigencia ni la culpa. Confiar en nosotros mismos nos hará ser más tolerantes con nuestros hijos y menos exigentes.

- **Estar presente en la necesidad del niño**. Es ser sensible a las necesidades no solo físicas, sino también emocionales de nuestros niños. Darnos cuenta no solo de que lloran cuando tienen frío o hambre, sino también cuando necesitan cariño y compañía, las necesidades emocionales de sentir el calor materno, el piel con piel, el olor. Todo esto les da a los bebés seguridad.

En estos primeros años de vida se empieza a desarrollar la futura confianza, la futura autoestima, la futura seguridad de nuestros niños. Los niños criados con un vínculo de apego seguro y sano serán personas adultas más cálidas, estables y con relaciones satisfactorias, serán más positivas e integradas. Así que, por favor, disfrutemos de nuestros hijos, juguemos con ellos, estemos con ellos, ocupémonos de sus emociones, de sus sentimientos, acompañémoslos emocionalmente, sostengámoslos, para que sean adultos sanos y felices.

En las gestaciones de dos a más bebés, la relación entre ellos es previa al nacimiento

MI HIJO ESTÁ ENFERMO

¿Qué padre no se ha preguntado alguna vez si debe llevar a su hijo a urgencias, ante determinados síntomas de fiebre, diarrea...? En el siguiente artículo, una médico de familia nos explica qué hacer cuando vemos que nuestro hijo está enfermo, cuándo no hay que darle mucha importancia y cuándo debe valorarlo un profesional de la salud.

AUTORA:

María de Miguel Vicenti
Médico de familia y madre de trillizas

Todos los padres hemos pasado alguna vez por la situación de que nuestro hijo está enfermo y no sabemos qué hacer. Este artículo pretende ser una guía para tranquilizar a los padres y saber qué hacer cuando sus hijos no están bien.

Lo primero que tenemos que mirar es cómo está nuestro hijo. Por mucha fiebre, diarrea o tos que tenga, si nuestro hijo está contento y activo, no debemos tener una gran preocupación. Si vemos que nuestro hijo está más apagado de lo normal, tendremos que ver cuál es el motivo de que esté así. Puede haber muchos, vamos a ver los más frecuentes:

- **Fiebre**. La fiebre es el síntoma que más ansiedad y preocupación genera a padres y cuidadores. Se define como el aumento de la temperatura rectal por encima de 38ºC. Si nuestro hijo tiene menos, no debemos preocuparnos. La fiebre no es un signo de alarma, es un mecanismo de defensa del cuerpo contra algo que le está "atacando" y habrá que ver lo que es. El tratamiento de la fiebre no es una necesidad de primer orden, se deben tomar medidas simples como desabrigar al niño, refrescar el aire ambiental y aumentar la ingesta de líquidos. El uso de fármacos antitérmicos (paracetamol o ibuprofeno) debe basarse en la

Si notamos que nuestro hijo tiene dificultad para respirar siempre habrá que acudir a urgencias.

mejoría del malestar que genera la fiebre, no en la magnitud de la misma. Hay que intentar diagnosticar la causa de la fiebre. Si ponemos el termómetro a nuestro hijo y tiene fiebre debemos ver si tiene algún síntoma que le pueda dar fiebre: mocos, tos, diarrea, molestias al hacer pis... Si pasan más de 24 horas y el niño sigue con fiebre, está mal o no sabemos de qué puede ser debemos acudir al médico, pero no es un motivo urgente. Una excepción: si la fiebre es en lactantes menores de un mes SIEMPRE se debe acudir al médico de manera urgente.

● **Tos**. La tos como tal no es mala. Es un mecanismo de defensa que tiene el cuerpo para expulsar moco o abrir el bronquio. Si nuestro hijo tiene tos tendremos que observar si le cuesta respirar. Si es así, habrá que acudir al médico de manera urgente. Si la tos no le deja descansar, habrá que ir al médico para que nos paute algo y que el niño pueda descansar, pero no de manera urgente. Si es una tos aislada y vemos que se prolonga, habrá que acudir al pediatra del centro de salud.

En caso de mucosidad nasal las medidas básicas que podemos tomar en casa son: lavado de mocos con suero fisiológico, humedad ambiental (simplemente poniendo un recipiente con agua en el cuarto donde esté el niño) e incorporación de la cabecera de la cama o la cuna.

● **Diarrea o vómitos**. La diarrea y los vómitos suelen ser síntomas de alguna infección por un virus o algo que ha sentado mal. El problema de estos dos síntomas es que el niño se deshidrate, con lo cual ante diarrea o vómitos lo primero que tenemos que hacer es hidratar al niño, preferiblemente con limonada alcalina o preparados comerciales de rehidratación oral (Bioral suero, sueroral hiposódico…). Si las deposiciones tienen sangre o pus, si los vómitos no paran, si vemos al niño muy apagado o somnoliento, o si hay fiebre, debemos acudir al médico de manera urgente.

Ante diarrea o vómitos lo primero que tenemos que hacer es hidratar al niño, preferiblemente con limonada alcalina o preparados comerciales de rehidratación oral.

● **Manchas en la piel**. Pueden ser de muchos tipos: granitos, ronchas, puntos rojos… Cuando empieza una erupción en la piel es difícil diagnosticar de qué se trata, así que debemos esperar a que salgan varias lesiones para llevar al niño al pediatra. Si no afecta a todo el cuerpo o no hay otro síntoma de importancia no se debe acudir al médico de manera urgente. Solo se debe ir de manera urgente si hay fiebre y observamos puntos rojos que no desaparecen al apretar con el dedo o si afectan a todo el cuerpo.

● **Dificultad para respirar**. Si notamos que nuestro hijo tiene dificultad para respirar siempre habrá que acudir a urgencias. Principalmente, habrá que mirar si se le notan las costillas y, como siempre, cómo está el niño.

En todo caso, siempre que decidamos llevar a nuestro hijo a urgencias, antes de ir al hospital debemos acudir al centro de salud más cercano con atención las 24 horas, donde le valorará un médico. Podemos consultarlo en http://centrossanitarios.sanidadmadrid.org/RedAsistencial/ServiciosUrgencias.aspx.

Por mucha fiebre, diarrea o tos que tenga, si nuestro hijo está contento y activo, no debemos tener una gran preocupación

SE ME OLVIDÓ IR AL GIMNASIO: EL DÍA A DÍA DE UNA MAMÁ DE MÚLTIPLES

AUTORA:
Isabel Alarcón García
Socia de Amapamu

Chicas, ¿nos apuntamos este año al gimnasio?... Siií ¿Animadas? Siií ¿Dejamos a los peques con alguien y nos dedicamos unos momentos para nosotras? Siií ¿Dispuestas a ponernos en forma? Siií.

Desbordábamos de entusiasmo, pero... a las dos semanas nos juntamos para hablar de nuestra aventura en el gimnasio y... puf se me olvidó ir al gimnasio... No sabía cómo justificar mi olvido y se me ocurrió contarles que por un día que no fuera al gimnasio no pasaba nada, teniendo en cuenta la cantidad de deporte que practico en un día tan normalito como el de hoy...

Preparados, listos... suena el pistoletazo de salida... todos salen disparados, pero yo necesito tomarme 10 minutos de "meditación" para conseguir bajar del plano espiritual al terrenal, ahora sí... salgo escopetada, me dirijo a la primera parada para practicar unos minutos la "halterofilia", me dispongo a levantar dos cuerpos completamente dormidos de 16 kg, tras vestirlos los arrastro hasta el baño donde practicamos escasos minutos de "natación", los suficientes para despejar nuestras caras... A continuación una "serie de ejercicios de calentamiento" para meter vasos de leche en el microondas y sacarlos bien calentitos, pero sin quemarte. No se puede perder ni un minuto en la carrera... nos ponemos mochila al hombro y hacemos un "rapelado" de la montaña de cuatro pisos sin ascensor a toda leche...

Nos montamos en el coche, abrochamos cinturones y hacemos "rally" sorteando las distintas callejuelas del pueblo para escapar de los semáforos rojos y llegar a tiempo a la meta... ¡¡terror tendría Carlos Sainz de montar conmigo!! Bien, conseguido, justo a tiempo, lo que pasa es que las ocupantes están ansiosas por ir al cole, así que se apean en el box... Después del estrés que genera el ir a tanta velocidad, decido cambiar el *rally car* por mi *micro-machine* y tener unos momentos de "relajación", música tranquila, despacito, disfrutando del amanecer, de los coches que te deslumbran, de los atascos... Ahh nooo, ¡¡hemos llegado al trabajo!!... pero no os penséis que aquí no se hace deporte, ¡¡ehh!! lo que pasa es que se practica sobre una parte muy pero que muy concreta del cuerpo "ejercitar los dedos" 6 horas x 5 días frente a un teclado es buenísimo para no sufrir luego artrosis, reuma, o artritis (nunca sé lo que es).

Al finalizar la jornada laboral realizo una parada para el "avituallamiento" y cargar energías para enfrentarse a la jornada familiar que empieza desde... ¡¡ya!!... cogemos el coche y practico 30 minutos de "formula1" (lo siento Alonso, este año el mundial lo gano yooo)... recogemos a las dos fierecillas y nos disponemos a practicar la "agudeza visual", es un ejercicio que para conseguirlo requiere de mucha práctica y de mínimo dos sujetos voluntarios, consiste en tener control de los ojos cada uno por separado, es decir, conseguir no perder de vista a cada uno de los sujetos, aunque cada uno de ellos salga corriendo en direcciones opuestas. Seguimos la tarde con "una carrera de pesos": imposible sacarlas del parque, tienes que llevarte a los dos pesos a rastras hasta casa, con un poco de suerte a mitad de camino consigues convencerlas de que vayan solas y liberarte de cierto peso. Nos preparamos para realizar ahora una "escalada" nuevamente de cuatro pisos sin ascensor, con la dificultad añadida de que posiblemente vaya cargada con el peso de la compra... ¡¡conseguidoooooo!! Pero esto no acaba aquí, ahora toca "torear", comienza la corrida de dos toros de Miura que te las hacen pasar canutas, capotazo para un lado, capotazo para otro... tras ciertas cornadas entre ambos toros se les saca fuera del ruedo para darles de cenar y aplacar así un poco, pero solo un poco, los nervios... porque nada más acabar comienza la "lucha de sumo" hasta que consigues que las luchadoras se metan en la cama. Un nuevo "avituallamiento" da paso a la jornada personal, donde durante un par de horitas el único y más deseado deporte que practico es el "tumbing" en cualquiera de sus facetas... ya sea *tumbing* leyendo, ejercitando la mente, relajación del cuerpo, viendo la "caja tonta", interneteando, conversando conmigo misma o con alguien, o como última opción ascendiendo al plano espiritual... Y bueno, como digo, esto en un día normalito.

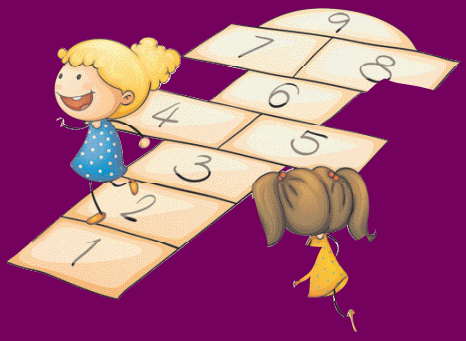
¡¡Y yo preocupada por no ir al gimnasio!! Con la cantidad de deportes que practico a diario... madre mía... cómo he podido llegar a tanto con lo pellera que era yo en gimnasia... era de las que me encantaban las mates, física... de las que en vez de perder el tiempo con chuletas lo perdía planeando como podía escaquearme de gimnasia... je, je, un tanto torpilla y la última siempre en todo, me hizo tener tanto entusiasmo por esta asignatura…

La próxima semana me pondré una nota de aviso para ir al gimnasio.

No pasaba nada por un día que no fuera al gimnasio, con la cantidad de deporte que practico en un día normal

ESPECIAL VERANO: JUEGOS POPULARES DE CALLE

Con los niños sin cole, los padres tenemos que agudizar la imaginación para entretener a nuestros niños. Afortunadamente, ¡nuestros hijos siempre tienen al menos un compañero de juegos! La calle les fascina, y es un momento ideal para recuperar juegos tradicionales que les hagan compartir, divertirse y liberar energía. Os proponemos algunos.



Cedido por IPS www.centroips.com

Las esquinitas

Dirigido a niños a partir de cinco años. Cinco jugadores. Duración aproximada: 10 minutos. Materiales: una tiza.

Se dibuja un gran cuadrado en el suelo haciendo un círculo en cada una de las cuatro esquinas y en el centro de la figura. Los círculos han de ser lo suficientemente grandes como para que entre un niño.

Se elegirá a un participante para que se coloque en el centro del cuadrado y el resto se situarán por orden en cada uno de los círculos de las esquinas. El objetivo del juego es que el jugador que está en el centro, logre colocarse en una de las esquinas y para ello los cuatro participantes han de estar moviéndose continuamente y sin parar de una esquina a otra, intentando que ninguna quede libre para poder ser ocupada por el jugador central. El juego finaliza cuando el central ocupa una esquina.

El bote

Dirigido a niños de seis años en adelante. Mínimo cuatro jugadores. Duración aproximada 15 minutos. Materiales: una tiza y una botella de leche vacía en la que se pueden introducir piedrecitas o garbanzos para que hagan ruido.

Hay que elegir la persona que se va a encargar del bote. Después se dibuja un círculo en el suelo y se deposita el bote, será entonces cuando uno de los participantes corra a lanzar el bote lo más lejos posible, de tal forma que el encargado tendrá que buscarlo mientras el resto de participantes se esconde. Cuando haya encontrado el bote lo colocará de nuevo en el círculo y comenzará a buscar a sus compañeros. Cada vez que vea a uno, tendrá que correr hasta el bote y gritar: "Bote y el nombre de la persona a quien ha visto". Este último saldrá de su escondite y se colocará alrededor del bote, mientras su encargado encuentra a los demás.

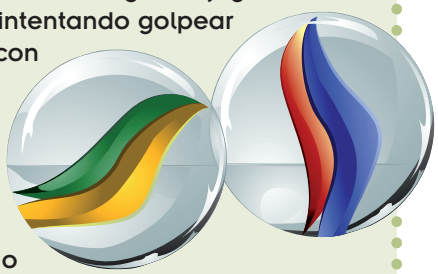
El encargado del bote ha de vigilarlo con cuidado, puesto que si alguno de los que están escondidos corre hacia este sin ser visto y lo levanta, puede salvar a los compañeros que allí se encuentren y entonces el juego volvería a empezar.

Campeonato de canicas

Dirigido a niños de seis o más años. Al menos dos jugadores. Duración aproximada: 15-20 minutos. Materiales: al menos una canica por cada jugador.

Se ha de elegir una superficie lo más lisa posible y cubierta de tierra o de arena. En una parte se realizará un agujero, y aproximadamente a los dos metros del mismo se traza una línea sobre la que los jugadores han de lanzar sus canicas.

Se comienza eligiendo quién será el primero en comenzar la partida, y para ello se elegirá al jugador que logre introducir la canica en el agujero. Este será el que inicie la partida intentando golpear cualquiera de las otras canicas de los otros jugadores que han quedado fuera, con la clara intención de que paren en el agujero.



En los lanzamientos, cuando el jugador toque cualquiera de las canicas que hay en el suelo, tendrá opción de volver a repetir jugada, pasando al turno siguiente si no toca a ninguna. Todas las canicas que el jugador vaya llevando al agujero pasan a ser suyas, mientras que si la canica con la que hay que lanzar ya se encuentra en el agujero, hay que sacarla para poder tirar. El juego finaliza cuando alguien gana la última canica.

Pasta vegetariana

INGREDIENTES:

- 400 g de pasta (macarrones, espirales, espaguetis…)
- 1 cebolla mediana
- 1 puerro
- 1 calabacín
- 2 tomates maduros
- Medio manojo de espárragos trigueros
- Aceite de oliva, orégano, sal

PREPARACIÓN:

1. Se cuece la pasta según las instrucciones del paquete, añadiendo un chorrito de aceite al agua para que no se pegue, orégano para aromatizar, y un puñado de sal cuando rompa a hervir.
2. En una cazuela, pochar la cebolla picadita. Cuando esté transparente la cebolla, añadir el calabacín y los tomates picaditos, salar, añadir orégano y seguir pochando a fuego medio-bajo.
3. Añadir los espárragos trigueros y dejar cocer unos minutos.
4. Añadir la verdura pochada a la pasta ya cocida y escurrida.

TRUCOS:

Variar la verdura según la temporada: admite alcachofa, champiñón, berenjena, la verdura que os guste.

Tartaletas Alicia

INGREDIENTES:

- 1 paquete de obleas pequeñas de empanadillas
- 150 g de chistorra
- 12 huevos de codorniz
- 200 g de tomate frito (o pisto)
- 150 g de queso rallado
- Cápsulas de magdalenas

PREPARACIÓN:

1. Se colocan las obleas en flaneras con el papel de las magdalenas en medio para que no se pegue la oblea al molde.
2. Precalentamos el horno a 180º.
3. Se echan dos cucharadas de tomate frito o pisto en cada tartaleta.
4. Se colocan 2 trocitos de chistorra, y un huevo de codorniz en cada tartaleta.
5. Se reparte por encima el queso.
6. Se pone al horno 15 ó 20 minutos, hasta que el huevo esté hecho y las tartaletas doraditas.

TRUCOS:

Se puede cambiar la chistorra por jamón york, atún en aceite, pavo...
Se puede enriquecer añadiendo atún, carne picada, etc.

Salmorejo

INGREDIENTES:

- 1 kg de tomates maduros (yo uso de pera)
- 150 g de pan del día anterior
- 1 ajo
- 2 huevos cocidos
- 200 g de jamón serrano
- 100 g de aceite de oliva
- 10 g de sal

PREPARACIÓN:

1. Poner en un bol los tomates, el ajo, el pan y la sal. Pasar bien con la batidora. Cuando esté bien batido, añadir el aceite y terminar de batir. Rectificar de sal (tener en cuenta que luego se añade jamón).
2. Guardar en el frigorífico hasta el momento de servir.
3. Picar el jamón y los huevos cocidos por separado, y disponerlos en dos cuencos.

4. Se puede presentar o bien en un cuenco grande con el jamón y el huevo picado por encima, o que cada comensal se sirva el jamón y el huevo en su cuenco individual.

TRUCOS:

Las cantidades son orientativas, se puede poner más o menos pan, ajos, aceite, huevos o jamón, es al gusto.
Se puede preparar de un día para otro.
Si el pan está muy seco, se puede remojar previamente.
Si se pelan los tomates, queda más fino. Con Thermomix no es necesario pelarlos.

GRAN QUEDADA en septiembre, para celebrar el 13º Aniversario de Amapamu y reivindicar el día de los nacimientos múltiples

El día 26 de septiembre, día de San Cosme y San Damián, santos gemelos considerados los patrones de los partos múltiples, AMAPAMU celebrará su 13º Aniversario. Con el fin de celebrar este acontecimiento, y sumándonos a una iniciativa a nivel nacional promovida desde partosmultiples.net, os proponemos participar en una gran quedada. Aprovecharemos el evento para invitar a los medios de comunicación y reivindicar que el día sea considerado día de los nacimientos múltiples y, como no, para pasar un estupendo rato juntos conociendo a otras familias como nosotros. La quedada está prevista para el sábado 29 de septiembre a las 12 h en el Parque Juan Carlos I. Estad atentos a la web y al boletín, donde os iremos indicando más detalles, así como el punto exacto de encuentro. En principio, la idea es que cada uno se lleve su comida, así como aquellos elementos de entretenimiento que considere adecuados para un día en el campo, como balones para los niños, combas, gomas de saltar, bolos, petanca, cartas, etc. ¡Os esperamos!