

www.bebémujer.com

Bebé *y* mujer

Número 5 • Año 2

Revista gratuita

**Celiacos,
vivir sin gluten**

**Desayuno
esencial para
nuestro hijo**

Varices
Las mejores soluciones

**¿Cuándo
empezará a hablar?**
Estimula su lenguaje

**Disciplina
Positiva**
*Método para educar
con firmeza y cariño*

**Nueva sección
Cocina con
encanto**

Cómo prepararse para ir

al 'cole de mayores'

babyled®



A los bebés no sólo hay que protegerlos cuando está el vehículo circulando, sino también cuando está parado. De ahí la importancia de este sistema cuyo nivel de **funcionamiento es independiente de la circulación** o no del vehículo, puesto que se ciñe a la presencia o no del bebé.

Además de en circulación, se avisa siempre que está el bebé en el vehículo. Es sorprendente la cantidad de noticias de **bebés fallecidos por descuidos de sus padres que se los dejan dentro de vehículos aparcados**.

BabyLed® posee un sistema de iluminación por LED que se encuentra activo y visible tanto de día como de noche, de forma que se manifieste una señal de atención continua. La señal lumínica que da información de la presencia de un bebé en el coche ejerce una motivación psicológica que modifica la conducta de los otros conductores y evita así accidentes.



De venta en **El Corte Inglés** y tiendas especializadas de puericultura.

Más información en www.equipoguía.com



Año 2 / Nº 5



Bebé mujer

DIRECTORA

Paloma Lázaro • paloma.lazaro@bebeymujer.com

DIRECTORA COMERCIAL

Silvia Abellán • silvia.abellan@bebeymujer.com

DIRECTORA DE ARTE

Mar Cuenca • mar.cuenca@bebeymujer.com

COLABORAN EN ESTE NÚMERO Dr. Francisco Pozo, Dra. Ana Beltrán, María Arcas Sanz, Nuria Cabo Villegas, Fernando Martín, Raquel González Pesquera, Isabel Lázaro Osorio, Magdalena "Delahuertaalacazuela blog", Stanislava "cookaniblog" y Ari Guadalupe Díaz "meencanta-el-chocolate".

FOTOGRAFÍA Shutterstock y Antonio Rodríguez López. **FOTO PORTADA** Shutterstock.

ASESOR MÉDICO Dr. Francisco Pozo. **DIRECTOR FINANCIERO** Manuel Fernández Mota.

EDITA 7°C...S PUBLICIDAD C/Helsinki, 19. 28022 Madrid. **IMPRESIÓN** Litofinter. **DISTRIBUCIÓN** Transzuri.

DEPÓSITO LEGAL M-10154-2015. **TIRADA** 40.000 ejemplares.

Bebé y Mujer no se hace responsable de las opiniones de sus colaboradores.

- 4 **Celiacos:** vivir sin gluten
- 8 ¿A tu hijo le cuesta evacuar? **Masajes vs. Estreñimiento**
- 10 Estimulación del lenguaje **¿Cuándo empezará a hablar?**
- 14 Claves para crear hábitos **¡Vamos a la mesa!**
- 16 **Desayuno esencial** para nuestro bebé
- 18 Al 'cole de mayores'
- 22 ¡Ya viene el **Carnaval!**
- 24 Disciplina positiva **Educar con firmeza y cariño**
- 28 Varices Un problema vascular **con solución**
- 30 Depilación láser **Piel de seda**
- 32 Hipopresivos **Ejercicios para tu salud**
- 36 Jóvenes y activas **Mujeres fuera de lo común**
- 38 **Cocina con encanto**
- 40 **Club** Bebé y Mujer



Síguenos en: www.bebeymujer.com



Celíacos

Vivir sin gluten

Aunque el movimiento 'sin gluten' se está convirtiendo en una opción gastronómica de moda, lo cierto es que no podemos tomarnos a broma la celiaquía, una enfermedad intestinal crónica muy común, caracterizada por la intolerancia al gluten.

Los padres al saber que uno de sus hijos es celíaco, sienten cierta inseguridad o incluso temor, pero deben saber que el tratamiento que deben seguir es eliminar el gluten de la dieta de su hijo y que, lo que es más importante, no caer en la tentación de preparar comidas aburridas, e informar a todas las personas del entorno del niño

Según la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE) la prevalencia de la enfermedad en España es uno de cada cien individuos, muy similar a la europea. Esa intolerancia al gluten suele diagnosticarse entre el primer y el tercer año de vida, en los niños, aunque también en la edad adulta, entre los treinta y los cincuenta.

La intolerancia al gluten suele diagnosticarse entre el primer y el tercer año de vida en niños

de su problema de celiaquía, para así evitar en la medida de lo posible que al niño le ofrezcan alimentos con gluten.

Más datos sobre esta enfermedad nos señalan que la frecuencia es cinco veces superior en niños que en adultos y que afecta principalmente a personas de raza blanca, más frecuentemente en mujeres que en hombres y es hereditaria.

Cuidado con los cereales

Para empezar, señalaremos que el gluten es una glucoproteína que se encuentra en los cereales como el trigo, la cebada, la avena y el centeno.

A su vez, el gluten está compuesto por la gliadina y la glutenina. Este cereal en las personas sanas no afecta nada, sin embargo en los niños que tienen intolerancia o alergia al gluten producen problemas autoinmunitarios, que es la enfermedad celíaca, alérgicos, como alergia respiratoria, la alimentaria o la de contacto.

La enfermedad celíaca es una enfermedad autoinmune, se caracteriza por una intolerancia permanente y crónica al gluten y causa una lesión de la mucosa del intestino delgado que provoca una atrofia de las vellosidades intestinales y, como consecuencia, una inadecuada absorción de los nutrientes que tomamos como proteínas, hidratos de carbono, grasas, sales minerales y vitaminas.

Por desgracia no existe ningún tipo de prevención, puesto que es una enfermedad autoinmune y con factores genéticos.

Como ya hemos señalado, en niños se suele diagnosticar

entre el primer y el tercer año de vida, así que es importante que se acuda al pediatra cuando el niño no gana peso a pesar de que come bien, o ante cuadros de diarreas, o notar que el abdomen está hinchado.

Para un diagnóstico se realiza un estudio genético, estudio inmunológico pidiendo anticuerpos antitransglutaminasa, y antiendomiso, pruebas cutáneas para saber si el niño presenta una reacción alérgica; endoscopia intestinal para observar el intestino delgado superior y tomar una biopsia para ser analizada y ver si hay lesión del tejido biopsiado.

Dr. Francisco Pozo.

Director Médico de Policlínica Longares.



Síntomas de la celiaquía

- ▶ Diarrea crónica.
- ▶ Abdomen abombado.
- ▶ Estreñimiento.
- ▶ A veces vómitos.
- ▶ Anemia.
- ▶ Dolor de cabeza.
- ▶ Y si evoluciona mucho sin diagnosticarla, produce raquitismo y desnutrición grave.



Consejos del pediatra

- ▶ Comunicación fluida entre padres e hijos, no ocultar al niño su enfermedad o evitar de tratar el tema dando por hecho que no lo va a comprender, no le ayuda ni a entender su condición ni a aprender a convivir con ella.
- ▶ La información debe producirse lo antes posible, respondiendo siempre a las dudas e inquietudes del niño.
- ▶ Enseñar al niño lo que puede comer y lo que no, es tan sencillo como preparar una lista de alimentos y otra lista de lo que no puede comer.
- ▶ Seguir una dieta equilibrada.
- ▶ Comer en familia.



La 'Chiquilista' para celíacos

FACE confecciona anualmente la Chiquilista (para los más pequeños) y la Lista de Alimentos aptos para celíacos en las que se recogen marcas y productos, de aquellos fabricantes que han comunicado a FACE la ausencia de gluten en los mismos (conforme a los requisitos exigidos por FACE) para facilitar su elección al consumidor, pero siempre con carácter informativo. La responsabilidad final de esta información será siempre del fabricante que suministra la relación de sus productos aptos para celíacos.

Esta lista se encuentra sujeta a las posibles modificaciones que el fabricante realice sobre sus productos, por lo que es conveniente leer siempre la etiqueta del producto que se adquiere, aunque figure en la lista y se compre siempre el mismo, ya que el fabricante podría haber variado su composición sin comunicárselo a FACE.

La 'Chiquilista' está indicada para niños de 6 a 12 años, cuando aprenden a leer, para que la puedan utilizar y familiarizarse con ella.

Para conseguirlas manda un mail a info@celiacos.org o ponte directamente en contacto con FACE llamando al número de teléfono 91 547 54 11 / 617 480 228

NUEVO

ARIEL bebé el poder de la delicadeza

- ♥ Dermatológicamente testado en prendas en contacto con piel sensible.
- ♥ Tierna suavidad junto a la piel de tu bebé.
- ♥ Limpieza impecable de las manchas especiales de los bebés con la nueva arielita.



Ariel presenta un nuevo e innovador detergente para prendas de bebé que deja la ropa limpia y una suave sensación para la piel más delicada.

Esto se debe a que el NUEVO Ariel contiene ingredientes naturales que están dermatológicamente testados, lo que ha demostrado que las prendas lavadas con Ariel quedan tan suaves como si sólo se lavaran con agua. Una excelente forma de mantener la ropa limpia, fresca y suave para estar en contacto con las pieles más delicadas.

Ariel Líquido es versátil, fácil de utilizar y también muy bueno para pre-tratar la ropa extremadamente sucia. Y ahora con su nueva arielita para pre-tratar, tendrás una opción para quitar las manchas, pensada para cuidar las pieles más sensibles.

Para obtener aún mejores resultados en el lavado: vierte una pequeña cantidad del líquido sobre las manchas, extiende el producto con la parte superior de la Arielita y frota con la parte roja. Luego pon la dosis indicada en la Arielita y colócala en el interior de la lavadora para que los componentes de ARIEL se activen de forma inmediata.

Con la compra de Ariel Bebé podrá disfrutar de un descuento de 2€ en un paquete de pañales Dodot Activity.



¿A tu hijo le cuesta evacuar?

Masajes vs Estreñimiento

La mayoría de los padres con niños pequeños sienten verdadero nerviosismo cuando a su pequeño le cuesta evacuar con regularidad. Una de las preguntas más recurrentes al pediatra es cómo conseguir que el niño no lo pase mal y, como no, relajar un poco a sus papás que ya no saben qué método utilizar o si seguir los consejos de la abuela.

Está claro que la fisioterapia puede ayudar a esos papás estresados y para ello os quiero ofrecer algunos consejos que aliviarán a vuestro pequeño y que contribuirán a mejorar su rutina de ir al baño.

Sistema digestivo maduro

En el momento de nacer hay varios sistemas, entre ellos el digestivo, que no se encuentran del todo formados, y van a ir madurando en los siguientes meses.

Al principio, la mucosa digestiva está preparada para la absorción de la leche materna, la cual es una mezcla de ingredientes especialmente adaptada a las necesidades del bebé.

Está compuesta por lactosa, caseína y lípidos en unas dosis adaptadas a cada especie, por eso las leches no son intercambiables. Todos los componentes (aminoácidos y ácidos grasos insaturados) tienen un papel esencial en el proceso de maduración del aparato digestivo.

La mucosa del bebé es muy sensible, hasta alrededor de los tres meses y medio no actúa como barrera antialérgica, y es entonces cuando la mucosa se adaptará a los diferentes alimentos. Sin embargo, hay veces que no es posible amamantar al bebé y se debe sustituir la leche materna por leche artificial, incluso entonces aparece el estreñimiento, los llantos y el no saber qué hacer para calmarle.

María Arcas Sanz. Fisioterapeuta.
maria.arcas79@gmail.com
Policlínica Longares.

La mucosa del bebé es muy sensible, hasta alrededor de los tres meses y medio no actúa como barrera antialérgica



Lo que debes hacer

Te ofrecemos varios consejos, tanto si amamantas a tu bebé como si le das biberón.

Lactancia materna:

- ▶ Evitar por la noche verduras de hoja verde como lechuga o espinacas, porque provocarán gases. Mejor cenar proteína como huevo, carne blanca o pescado con algo de verdura cruda como una ensalada de tomate.
- ▶ Incluir alimentos ricos en B12 como los cereales y las proteínas, o bien, tomar un suplemento.
- ▶ Después de las comidas tomar una manzanilla para ayudar en la digestión. Acordaros que todo lo que vosotras coméis será el alimento de vuestro pequeño.

Lactancia artificial:

- ▶ Leche que no contengan lactosa añadida. Probad con leches vegetales como las de soja.
- ▶ Masajes desde el primer día.
- ▶ Después de comer, mantenerle con las piernas flexionadas. Es importante que se coloque con el culete hacia atrás y el cuerpo hacia delante manteniendo las rodillas flexionadas.

Masaje que le puede ayudar

1. Tumba al bebé en el suelo y, aplicando el peso relajado de toda la mano, masajea en alternancia el costado izquierdo desde las costillas hasta la cadera para darle información al cuerpo del bebé de que tiene que liberar. Continúa durante 2-3 minutos.
2. Ahueca la mano y colócala horizontalmente atravesada sobre el vientre del bebé. Aprieta con suavidad y masajea de lado a lado, no aprietes demasiado o el bebé pondrá resistencia y le dolerá. Continúa 20 segundos.
3. Coloca el peso relajado de la mano en el abdomen y realiza un movimiento circular en el sentido de las agujas del reloj de izquierda a derecha. Repite 5 a 6 veces.

* También puedes utilizar vendaje

Puedes colocar un vendaje neuromuscular o Kinesio taping que descomprime las capas profundas después del masaje. Lo mejor es que lo coloque un fisioterapeuta y que enseñe a los padres. Se colocan 3 tiras con forma de I independientes en el sentido contrario de las agujas de reloj de derecha a izquierda sin tensión.

idea Novedosa!



Estimulación del lenguaje de 0 a 3 años

¿Cuándo empezará a hablar?

El lenguaje oral es importantísimo en el desarrollo mental y en la socialización de los niños.

Estos sienten la necesidad de comunicarse con los que les rodean desde muy temprana edad. Para que puedas ayudar a tu hijo en este aspecto, la logopeda-foniatra Nuria Cabo te ofrece interesantes consejos sobre estimulación del lenguaje.

El lenguaje nos permite comunicarnos con los demás, mostrar nuestras ideas, pensamientos e incluso sentimientos. Y el niño desde muy temprana edad siente deseos de comunicarse con los demás, con gestos o movimientos está comunicándose, aprende el lenguaje de los adultos e intenta reproducirlos, por eso es tan importante que hablemos a nuestros hijos para que puedan desarrollar sus capacidades de comunicación.

Se utiliza en distintas situaciones y necesita estimulación en el aprendizaje. Si le hablamos aprende. Si no hay comunicación se detiene el proceso, por eso es tan importante en el desarrollo mental y en la socialización de los niños.

Las funciones del lenguaje son de representación, comunicación y organización.

Estimulación Temprana

¿Qué es la estimulación temprana en el lenguaje?

Es un conjunto de actividades que se realizan con el objetivo de mejorar todo lo que se pueda las capacidades del niño:

(lenguaje: fonología-semántica-sintaxis)

Cuando nace el bebé, es muy importante para los papás crear un lazo afectivo. El intercambio de miradas, sonrisa, contacto corporal. El llanto del bebé es el primer lenguaje: con el llanto el bebé pone en funcionamiento el aparato fonador y después de los dos meses ese llanto es más comunicador y menos mecánico.

Entre los dieciséis meses y los ocho años se produce, en condiciones normales, lo más importante del desarrollo lingüístico.

0-3 meses

Manifiesta sensibilidad por los ruidos.
Discrimina el sonido. Lloro.
Emite sonidos guturales.
Comienza a girar la mirada.

6-9 meses

Emite sonidos labial, articula sílabas simples, ba, ca, de, da...
Responde con su nombre, con la mirada.

3-6 meses

Emite diversos sonidos, murmullos, chillidos.
Escucha atento los ruidos.

9-12 meses

Pronuncia las primeras palabras, vocalizaciones más precisas.
Dar palmadas, saluda con la mano.
Pide algún objeto mediante gestos.

12-18 meses

Primeras palabras funcionales.
Señala, parlorea.

18-24 meses

Comienza a preguntar.
Señala y nombra los objetos.
Comienza a combinar dos o tres palabras.
Responde a órdenes.
Empiezan a aparecer las primeras flexiones, las primeras frases interrogativas.

24-30 meses

Acusa fuertemente la influencia del medio y lo que le rodea.
Tiene un vocabulario muy amplio.
Frases de tres palabras.
Indica el uso de los objetos.

30-36 meses

Empleo de frases complejas de cuatro elementos.
Entiende las preguntas y las responde.
Comprende y realiza dos órdenes sucesivos.
Entre 900 y 1.200 palabras.

Etapas del Desarrollo

Pautas para estimular el lenguaje

Hasta los tres años podemos estimular el lenguaje en nuestros hijos de la siguiente forma:

- ▶ Hablar de forma tranquila, clara y correcta.
- ▶ Evitar el uso del lenguaje con diminutivos o repetir palabras incorrectas.
- ▶ Ser flexibles y naturales.
- ▶ Dedicarle un tiempo diario para realizar conjuntamente juegos, canciones, dibujos, lectura de cuentos.
- ▶ Observar y escuchar cómo se comunica el niño.
- ▶ Reforzar sus éxitos. Después de realizar alguna actividad interesante para el niño, comentar todo lo ocurrido.



Te recomendamos...

Te proponemos algunas actividades para estructurar el lenguaje a través del juego:

- ▶ Veo-veo.
- ▶ Sonidos del cuerpo.
- ▶ Onomatopeyas.
- ▶ Oír música y bailar libremente.
- ▶ Jugar con marionetas.



Nuria Cabo Villegas.
Logopeda-Foniatra
Policlínica Longares-Alcalá
Coleg. N° 28/0373

Niñ@ Estimulado

Lo vas a hacer bien.



MÁXIMA ABSORCIÓN DE PIPÍS Y CAQUITAS LÍQUIDAS

El pañal Dodot Sensitive ofrece el máximo cuidado de Dodot para la delicada piel del recién nacido.

Con tecnologías especiales:

- 1 INDICADOR DE HUMEDAD
- 2 CORTE ESPECIAL EN LA ZONA DEL OMBLIGO
- 3 TEJIDO EXTRA SUAVE

¿Quieres que tus amigos te regalen pañales Dodot? Entra en www.regaladodot.es

DODOT

Claves para crear hábitos ¡Vamos a la

MESA!

Crear hábitos en los niños es una de las primeras cuestiones que nos debemos plantear como padres. Es conveniente fomentarlos desde la más tierna infancia. Y si hablamos de alimentación, debemos asegurarnos que sean sistemáticamente aprendidos por el pequeño, ya que serán de suma importancia para su desarrollo.

No sólo es importante que esos hábitos los trabajemos para que coman de todo y bien, sino que también debemos dar cierta importancia al comportamiento a la hora de comer, que sus modales en la mesa sean los más correctos.

Fijar hábitos

En principio parece tarea difícil, pero no es para tanto. La repetición nos ayudará, pero tenemos que tener claro qué es lo que debemos fijar como hábito en el pequeño y cómo llevarlo a cabo.

Los niños son grandes imitadores y su patrón más cercano es el de sus padres, ellos se fijarán en lo que hacen los adultos, por eso es tan importante que nosotros correspondamos en la medida de lo posible a no decirles algo y luego hacer lo contrario. Es tan importante nuestra actitud porque es en la primera infancia donde se moldea la personalidad del niño y es aquí donde debemos ser un referente para nuestros hijos. Porque,

lo queramos o no, aquello que les estamos inculcando perdurará en el tiempo.

Cuando el niño quiere participar del hábito familiar de la comida le podemos facilitar su plato y cuchara. Sentarlo a la mesa con nosotros y dejar que se maneje bajo nuestra atenta mirada. Será necesario que le ayudemos, pero pronto verás que le es más fácil conseguir comer sin apenas ayuda.

¡Benditos horarios!

Los horarios, no sólo facilitan al niño saber qué se tiene que hacer, sino que ayudan a que sepan establecer un orden. Y a la hora de comer cobrar mucha más importancia, porque podemos ayudar a que su tracto digestivo repose entre las comidas, al igual que hacemos nosotros. Dependiendo de la edad del niño, podremos hacer que se respete ese horario de comidas, que quedará fijado para el futuro.

Otro de los aspectos que tenemos que tener en cuenta



es que la comida se realiza en el comedor. Sentarle solo en la cocina o en una habitación no conduce a crear esos hábitos que queremos instaurar. El niño debe asociar el comedor para alimentarse, como asocia su habitación para dormir.

MEJOR REPETIR

Un truco para que tu hijo coma bien consiste en no llenarle el plato. A veces cometemos el error de llenarlo demasiado para que nuestro hijo coma muy bien y se desanima porque no hay manera de ver el plato vacío. Lo mejor es que le pongas una cantidad pequeña y le digas que si quiere más lo pida y le volverás a poner más. Así el pequeño seguramente coma mucho más que con un plato demasiado lleno.



Para los niños es bueno establecer hábitos y la hora de la comida es primordial si queremos que coman bien, sano y equilibrado



REGAÑINAS, ¡NO, GRACIAS!

Cuando estamos intentando instaurar un hábito en el pequeño como es el de la comida, tenemos que tener en cuenta que van a ocurrir unos cuantos "accidentes". No debemos regañarle si se mancha, si se le cae la comida o el vaso. Estamos aprendiendo y eso requiere tiempo. No le des más importancia, sigue con la rutina, pero aprovecha para estimularlo con cada acción que es correcta. Ofrécele cariño, apoyo, lo que constituirá un refuerzo positivo para todo lo que está haciendo bien. Además, conseguirás que tenga seguridad en sí mismo.

¡OJO CON PICAR!

Tanto niños como mayores tenemos el mismo problema, si picamos antes de comer, estamos perdidos. ya sabes, evita darle todo lo que suponga que no llegue con ganas a la mesa. Es importante que el niño esté bien alimentado y para ello debe llegar con hambre, para que coma lo que de verdad le alimenta, sano y equilibrado.

Desayuno

Esencial para nuestro bebé

Siete de cada diez españoles no realizan las cinco comidas diarias que se recomiendan y nueve de cada diez no toman un desayuno completo o no desayunan. Con estos datos, no nos puede extrañar que el de nuestros hijos no sea, ni con mucho, el más adecuado.



¡Adiós al biberón!

Una vez pasado el primer año de vida de nuestro bebé debemos dejar de lado el biberón, por varias razones:

- ▶ **Riesgo de padecer obesidad:** los bebés que toman varios biberones al día de leche con otros añadidos, tienen más posibilidades de ser obesos.
- ▶ **Falta de apetito:** el biberón tomado cerca de las comidas principales disminuye el apetito del niño, generando conflictos.
- ▶ **Anemia:** el exceso de calcio que se toma con la leche interfiere en la absorción de hierro, compitiendo con el mismo produciendo anemia.
- ▶ **Caries:** es primordial evitar dar el biberón por la noche y en la cuna, ya que los restos de leche que permanecen en la boca dañan los dientes generando caries.

¿Qué debe consumir nuestro hijo?

Un niño entre uno y tres años necesita ingerir unas 1.300 kcal/día y entre los cuatro y los seis unas 1.800. Las proteínas deben aportar entre un 10-15 por ciento de las calorías de la dieta y son muy importantes para el crecimiento. Los hidratos de carbono aportan la mitad de las calorías diarias y las grasas el 30-35 por ciento. Con una dieta equilibrada no son necesarios los suplementos vitamínicos. El niño de 2 a 6 años debe consumir a diario cereales (que tienen hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales); verduras o legumbres (que proporcionan fibra, minerales, vitaminas y proteínas); medio litro de leche al día como mínimo (o derivados lácteos), frutas y aceite de oliva.

Es evidente que en nuestro país el desayunar bien para empezar una dura jornada no está demasiado arraigado. Así lo pone de manifiesto los resultados del Observatorio Nestlé de Hábitos Nutricionales y Estilo de Vida de las Familias. Desayunamos mal y además no solemos tomar nada a media mañana y tampoco por la tarde. Sólo un 10 por ciento de los españoles realiza un desayuno completo de acuerdo, con los patrones de una dieta equilibrada. Éste debe incluir tres grupos de alimentos: un lácteo (un vaso de leche, un yogur...), cereales (panecillo,

Según recomienda la Asociación Española de Pediatría, nuestros hijos no deben ir a la guardería sin desayunar, una buena costumbre que nos llena de energía para iniciar el día

tostadas, cereales integrales...) y una pieza de fruta o zumo natural. También, un poco de grasa de acompañamiento para el pan: mejor aceite de oliva, aunque también puede ser mantequilla o margarina, y otros acompañamientos: dulces (mermeladas...) o no dulces (embutido con poca grasa).

No olvidemos que el desayuno es la comida más importante del día y debería cubrir un 25 por ciento de nuestras necesidades de calorías al día. Encontrar el tiempo para hacer el desayuno de tu hijo –sin mencionar el lograr que se lo coma– puede ser una batalla, pero debemos intentarlo.

Según recomienda la Asociación Española de Pediatría, nuestros hijos no deben ir a la guardería o a la escuela sin desayunar, ya que ésta es una buena costumbre que no requiere mucho tiempo –algo que nunca nos sobra– y que además proporciona grandes beneficios al llenarnos de energía para iniciar el día. Después de las horas de sueño, y por tanto de ayuno, el cuerpo necesita la energía del desayuno para empezar las actividades del día. Si no la consigue deberá recurrir a las reservas y funcionará a medio gas durante la mañana.

Esto se traduce en falta de concentración y bajo rendimiento físico e intelectual.

Desayunar es un hábito, una rutina que debemos incorporar a nuestro día a día. Y, como todos los hábitos, se aprende. El papel de los padres y cuidadores como modelos en relación con los buenos hábitos alimentarios es importante. También deberíamos hacer un buen desayuno y, en lo posible, compartir mesa con los niños.





Al cole de 'Mayores'

Dentro de muy poquito muchos niños que asisten a la escuela infantil tendrán que despedirse de sus compañeros para iniciar un cambio tan importante como es ir 'al cole de mayores'. Padres y profesores pueden ayudar a que ese tránsito sea agradable y exento de miedos o ansiedad.



Los cambios siempre generan incertidumbre, y hasta que pase un poco de tiempo y se acostumbren a la nueva situación pueden asustarse. Les puede asustar porque significa volver a empezar de nuevo y conocer otro centro educativo, nuevas profesoras, nuevos compañeros y nuevos espacios....

Hay niños que se adaptan muy rápido al colegio, pero a algunos les puede costar un poquito más e incluso pueden sufrir el llamado síndrome de separación, al estar muy apegados a la familia. Esto lo manifiestan mediante el llanto, falta de apetito, conductas regresivas respecto al control de esfínteres, alteraciones del sueño.

Para ayudar a que la transición se haga de la mejor manera posible en muchos colegios, durante los

primeros días, se hace un período de adaptación, en el que los alumnos se van incorporando en pequeños grupos y en cortos períodos de tiempo, para que se vayan adaptando al nuevo centro educativo de manera gradual y vayan cogiendo confianza en el nuevo entorno.

Ansiedad ante el cambio

Muchos niños muestran ansiedad ante el cambio y lo manifiestan con falta de apetito etc., esto se denomina como síndrome de separación.

Como padres debemos mostrarles seguridad y cariño. Si ellos creen que confiamos en el nuevo colegio y se sienten queridos y comprendidos llevarán mejor el cambio.

Hay niños que se adaptan más rápidos a los cambios y a otros les cuesta más. Todo es cuestión de tiempo, porque al final todos se adaptan bien y, en definitiva, en los colegios intentan ceñirse a rutinas muy parecidas a las de la guardería, sobre todo al principio, para que el período de adaptación se desarrolle bien y lo antes posible.

Extraescolares ¿sí o no?

Las actividades extraescolares pueden considerarse muy positivas o como un aliciente si a los niños les gustan o les interesan. Si, por el contrario, no es así, puede ser contraproducente, o al menos al principio si les cuesta el cambio. Por tanto, hay que asegurarse de que las actividades extraescolares que elijamos gustan a nuestros hijos. Si de todos modos tenemos que apuntarles, por motivos de horarios, siempre debemos explicarles lo divertidas que son y cuánto les va a aportar.



¿Te apuntas al cole de 'mayores'? ¡Yo síiiiiii!

Una adaptación completa

Es muy aconsejable que les llevemos con anterioridad al nuevo cole, ya que eso les aportará confianza y seguridad.

Cada niño se adapta de una manera y se muestra de distinta forma ante los cambios. Los niños con necesidades educativas especiales suelen necesitar algo más de tiempo para adaptarse al colegio, pero terminan adecuándose perfectamente.

Tener amiguitos o compañeros de la guardería que se incorporan con nuestro hijo puede ser muy positivo al principio, porque sirve de apoyo y generan seguridad y confianza. El apego hacia ello puede hacer la adaptación más fácil.

Raquel González Pesquera. Profesora de Educación Infantil. Colegio Julián Marías.

Fotos: Antonio Rodríguez López



Consejos a los padres

- ▶ Durante el verano y antes de incorporarse al colegio, debemos conseguir que nuestros hijos hayan afianzado el control de esfínteres, ya que en el 2º ciclo de Educación Infantil se exige que los niños al comenzar el curso lo tengan adquirido.
- ▶ También es preciso prescindir del uso del chupete y el biberón.
- ▶ Se recomienda la ingesta de alimentos sólidos y variados y dejar poco a poco los purés y papillas. Son muchos los niños que comen en el comedor escolar y tienen que acostumbrarse a comer de todo y solos.
- ▶ Unos días antes del comienzo del colegio deben empezar a acostumbrarse a tener un horario del sueño y de comidas parecido al del colegio.
- ▶ Debemos explicar a los niños el cambio que se va a producir y mostrarles mucho cariño, comprensión y seguridad.



¿Cómo hay que explicarles a los niños el cambio?

Para conseguir que el niño se adapte bien, lo primero es explicarle por qué tiene que cambiar de colegio, la suerte que tiene de ir a un colegio de ‘mayores’ donde va a aprender mucho, lo bien que se lo va a pasar...

- ▶ Es importante empezar a hablarle sobre el nuevo colegio con bastante antelación para que se vaya haciendo a la idea y siempre en positivo, incluso hablarle de la experiencia de otros niños más mayores que conozca o de nosotros mismos.
- ▶ También es aconsejable ir con él una o dos veces antes de que comience el curso para que vea cómo es el nuevo colegio, sus instalaciones e incluso su clase y algún profesor que vaya a tener.
- ▶ Si conoce algún compañero de la guardería, algún vecino amigo que vaya al mismo colegio será estupendo, porque les puede dar seguridad. Podéis quedar para jugar unos días antes y aprovechar para comentarles la suerte que tienen de ir a un cole tan genial juntos.
- ▶ También es bueno estar al tanto de las cosas que asusten y preocupen para ayudarles a vencer sus miedos. Es preciso que les ayudéis a verbalizarlo y así darle seguridad frente a lo que le asuste.



(Agradecemos a la Clase de 3ºA infantil del Colegio Julián Marías su colaboración para la realización de las fotografías)

Elegir bien el nuevo cole

- ▶ Lo primero, para que los padres confíen en el colegio que han elegido para sus hijos, es estar seguros de que han acertado en su elección.
- ▶ Para ello deben tener claro qué tipo de centro les interesa y a qué aspectos educativos dan más prioridad (si es bilingüe, si trabaja la educación emocional etc.)
- ▶ Tras haber decidido qué tipo de centros les interesan pueden acudir a las jornadas de puertas abiertas de los centros educativos y así ver las instalaciones y que les expliquen cómo funciona el centro.
- ▶ Cuando ya hemos decidido el colegio, es interesante acudir a la reunión de bienvenida, que se hace en la mayoría de los centros, para conocer como va a ser el proceso de la incorporación y el periodo de adaptación a la escuela. Así tendremos la oportunidad de conocer a los profesores y esto genera más seguridad y confianza.



¡Ojo! no cometas este error

El error más frecuente que los padres cometen es mostrar su ansiedad al separarse y mostrar su preocupación o la pena que les da dejarles, sobre todo si a sus hijos les cuesta adaptarse. Eso hace que los niños sientan que la situación es para preocuparse.



¡Ya viene el

CARNIVAL!

El carnaval es el momento perfecto para poder jugar con nuestros hijos, introducirles en un mundo de fantasía, de color, de alegría y hacerles partícipes de una fiesta popular que se celebra en todo el mundo, con características propias.

En la escuela infantil van a vivir la experiencia del carnaval con todos sus compañeros y profesores, pero tú puedes ser un compañero de juegos más para hacer que tu hijo explore en su creatividad natural. Te va a sorprender hasta qué punto ese mundo mágico impregna tu espíritu y el de tu pequeño.

Cuentos, canciones, dibujos, disfraces o máscaras van a convertir unos días en inolvidables, porque es un juego apasionante en el que puedan imaginar ser sus personajes favoritos.

Disfraces, juegos, canciones y cuentos para celebrar una fiesta popular

¿Qué disfraz elegimos?

Si el carnaval se distingue por algo es por la utilización de disfraces. Los niños van a disfrutar de lo lindo con la

posibilidad de disfrazarse. Con los mayores podemos compartir una actividad tan lúdica como realizar sus propios disfraces. En algunas escuelas infantiles se realizarán talleres de disfraces con material

reciclado para poder hacer elaboraciones sencillas y económicas, que además intentan promover el consumo responsable. De todas formas, en casa también se puede compartir esta actividad con los pequeños.



¡Maquíllate, maquíllale!

Que un niño pequeño se maquille puede ser un juego divertido. Sentarle frente al espejo y dejar que su espíritu creativo sea capaz de trazar líneas siguiendo nuestras indicaciones, con un modelo sencillo que le hayamos pintado previamente en un papel. Si bien es verdad que en las escuelas infantiles van a trabajar todos estos conceptos, en los que el niño selecciona colores o identifica zonas de su cara, nosotros podemos animarle a que comparta todo lo que hace en la escuela en familia. Y, por un día, ser su conejillo de indias, ¡verás que guapos os deja!

Ser creativos

Aunque en el mercado hay un gran número de disfraces para los peques, intenta crear vuestro diseño, deja que él colabore, que opine de los colores que le gustan. Una actividad muy sencilla para los más pequeños es elaborar una máscara o careta. Sólo tienes que pintarle una sencilla en un papel y que él la coloree o decore. Una vez que se la recortes, pon una goma y listo, ya tendrás una careta en la que ha participado. Será divertido verle jugar con ella. Y ya que estás, puedes hacer una igual para ti, así los dos podréis jugar a ser el personaje que elijáis.

En el 'cole' también participarán en talleres de automaquillaje, pero tú puedes hacerlo con él en casa. Unos bigotes de gatito o un bigote de fortachón o, para las mamás o papás más creativos, mariposas, estrellas, etc. Unos cuantos colores y ya tendrás un personaje con el que vivir historias mágicas y divertidas. Lo mismo pueden ser un superhéroe, un animalito o una princesa, porque serán lo que ellos. Quieran ser en esos días.

Disciplina positiva

Educar con firmeza y cariño

Educar a los niños es tarea difícil para padres y maestros. Cada niño es único y su educación debe abordarse como tal. La disciplina positiva proclama una educación con firmeza y cariño y para que nos explique en qué consiste esta metodología Bebé y Mujer ha hablado con Gina Graham, una de las más importantes impulsoras en Latinoamérica y en España.

Hablar de disciplina positiva puede crear una falsa impresión, tal y como nos comenta Gina, “La palabra disciplina nos suena feo, porque lo relacionamos con rigor, con mando, con una cuestión un poco vertical. Tenemos que quitarnos esto de la cabeza, porque no es mala; la disciplina también significa guiar, partiendo del respeto mutuo y esa es la clave de la disciplina positiva. Los padres crían con amor, con respeto, pero disciplinan también”.

Orden y firmeza

Este método educativo coge todos los principios de la psicología Adleriana para educar a padres y a educadores con el fin de ayudar al niño a través de las personas adultas con las que está todo el tiempo. El orden y la firmeza estructura a los niños, nos cuenta Gina, porque “a veces los padres por miedo a las consecuencias tienden a ser permisivos y automáticamente después

autoritarios y los niños no lo entienden, seguramente piensan ‘mis papás están locos, no son coherentes’. Imagina un lugar donde no hay límites, es el caos total. Ahí la disciplina positiva te pide amabilidad y firmeza al mismo tiempo. Y sabemos que somos amables o no cuando somos respetuosos con el niño. ¿Qué implica ser respetuoso con los hijos? Conectarse desde el amor, el respeto y sabiendo sus necesidades. A veces a los niños les pedimos cosas imposibles, como a un niño de dos años que comparta, eso es parte de él. Es conocer su desarrollo, sus necesidades físicas, emocionales, que no está maduro, que necesita una persona a su lado para manejar sus emociones. Cuando yo respeto al niño soy amable. Soy firme cuando me respeto a mí mismo y la situación” Dice Gina Graham en uno de sus escritos: “Los límites, al igual que el cariño son una muestra de amor a nuestros hijos, puesto que les da seguridad y al mismo tiempo los protegen. Esto significa que, como padres,

debemos desarrollar habilidades necesarias para establecer las reglas con amabilidad, firmeza, consistencia y claridad para poder guiar a nuestros niños y que se sientan verdaderamente protegidos”.

Respétate a ti mismo

Una parte importante de la disciplina positiva es escucharse a sí mismo, porque en muchas ocasiones pasa que respetamos al niño “pero nos olvidamos de nuestra individualidad. A veces nos olvidamos de eso cuando somos mamás. Para criar a un niño necesitamos de un ser humano pleno, que esté en su centro, coherente y si no te das un espacio a ti misma, entonces terminamos estresados, cualquier cosa que ocurre en la casa lo tomamos como una amenaza y terminamos teniendo sentimientos horribles que negamos. Por eso es importante el autocuidado. No podemos olvidarnos de cuidarnos”.

Dar ánimo o aliento

Otro de los principios de la disciplina positiva es dar ánimo o aliento, “que no es lo mismo que motivar -nos dice la señora Graham-. Es diferente, porque es crear el ambiente propicio para que el niño pueda desarrollar al máximo todas sus capacidades. Eso es lo que trata la disciplina positiva. Rescatarlo, que pueda hacer las cosas por él, porque muchas veces somos padres que queremos hacer las cosas por él. Los padres deben tener las estrategias que ayuden a ese niño a florecer”. “La disciplina positiva desarrolla la cooperación, ayuda a los niños a tener una sana autoestima, porque hace que desarrollen sus potencialidades, tolerancia a la frustración, entendimiento de sus emociones, ponerse en el lugar del otro, la empatía, aprender que los errores son oportunidades para aprender, porque estamos en un mundo en el que equivocarse es malo, evitar las luchas de poder, incluso con los papás y los maestros. Los niños se ven capaces y desarrollan mucho su autoestima. He visto que las aulas se han transformado en un ambiente cooperativo”, señala la psicóloga.

En la escuela infantil

La disciplina positiva también se trabaja en la escuela a través del respeto mutuo. Al maestro le toca la difícil tarea de educar a muchos niños que vienen de familias distintas, donde el mundo giraba alrededor de él, muchos han vivido en una burbuja, pero se tienen que dar cuenta que hay otros, que tienen que compartir el amor de la maestra, esperar si quieren algo... El rol de la maestra es sacarles de esa individualidad y enseñarles a vivir en comunidad y para eso tiene que fomentar la cooperación en vez de la competencia, darles opciones limitadas para que puedan elegir, que son importantes, que pueden contribuir, que significa que es valorado. Entonces todo empieza a fluir de forma adecuada. No es una tarea fácil la de los maestros, porque a pesar de tener un grupo no se puede perder la individualidad del niño. En el colegio se pierde mucho tiempo en generar un buen ambiente para educar. “La conducta de uno influye en los demás y esto repercute en el alumno. Si los niños están involucrados, escuchan al profesor los maestros pueden enseñarles habilidades cognitivas, de pensamiento, emocionales y sociales, que son los ejes principales de la disciplina positiva”.

Los superpapás no existen

La disciplina positiva es aplicable a todas las edades, también en adolescentes y adultos, porque es una forma de vida. La amabilidad y el respeto son aplicables a todas las edades. Uno de los errores más frecuentes que se encuentra Gina Graham en sus talleres de disciplina positiva es que en todos los países los papás quieren ser perfectos. “No hay que aspirar a ser la mamá perfecta, eso es un prototipo que nos venden. Lo que los niños necesitan es una mamá verdadera, humana, que se equivoque y que se levante de ese error y que enseñe que está bien equivocarse”. También que los papás buscan chicos obedientes y que tomen decisiones, “nosotros les enseñamos a descartar esa obediencia y más bien que busquemos niños que sepan tomar buenas decisiones, que sean íntegros, cuando no los estamos viendo. Porque si sólo damos órdenes, eso les invita a la rebeldía. Mucho mejor es hacer preguntas”.

En definitiva, todos los niños se sienten felices de poder contribuir, sentir que su ayuda es valiosa y que nosotros les guiamos con firmeza y amor.



La disciplina positiva desarrolla la cooperación, ayuda a los niños a tener una sana autoestima, porque hace que desarrollen sus potencialidades

Los talleres

“En los talleres, nos cuenta Gina Graham, se educa a padres y maestros para que puedan educar de forma adecuada y respetuosa a los hijos. Una de las tareas más difíciles es ser papás y la única en la que no tenemos entrenamiento. Además en esta metodología tratamos de que los papás se den cuenta que tienen muchas herramientas a su favor.

De entrada ya tienes el amor, el sentido común, las cosas que has adquirido, aunque hoy en día tenemos mucho miedo y estamos muy influenciado por el exterior. Tenemos demasiada información, que lejos de ayudar a los papás los confunden. En los talleres devolvemos a los papás la confianza; si eres respetuoso para ti, para el niño, para todos entonces está bien. No hay que desconfiar de las capacidades y dejar que otro te críe al hijo”.



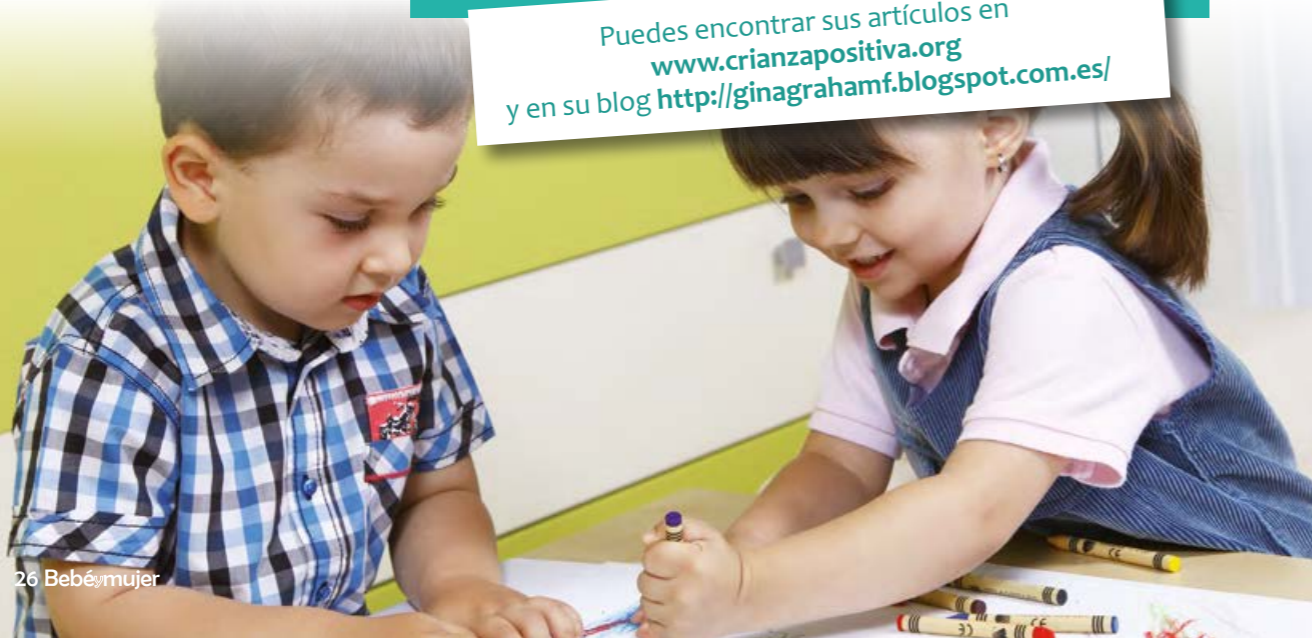
Claves de la Disciplina Positiva

- 1. Las rutinas.** Los niños tienen que tener estructura, un mundo predecible, eso nos ahorra mucho trabajo, porque las rutinas al final van a mandar. Éstas generan independencia, porque van a poder hacer cosas sin nosotros, y con ellas se evitan las luchas de poder. Es una super-herramienta.
- 2. Capacitar a los niños.** Son pequeños y nos va a tomar su tiempo, pero hay que creer que pueden hacerlo y así terminarán haciéndolo.
- 3. Mira por sus ojos.** No hay que juzgar a partir de nuestra perspectiva. Hay que entender el comportamiento del niño y para ello necesitamos mirar por sus ojitos.
- 4. Tolerancia a la frustración.** A veces como padres nos desesperamos porque los niños tienen baja tolerancia a la frustración. Hay que enseñarles a ser tolerantes a la frustración a través de la enseñanza. El papá debe controlarse, si el niño comete un error hay que explicarle que sentir algo está bien, y guiarle para corregir ese error.

¿Quién es Gina Graham?

Es fundadora y directora de Crianza Positiva. Psicóloga y Psicoterapeuta de niños y adolescentes, se dedica a expandir la Disciplina Positiva en Latinoamérica y España a través de los talleres de certificación. Fundadora y Directora de Crianza Positiva. Tiene experiencia en el trabajo con niños, adolescentes y familias. Colabora en medios de comunicación en temas psicológicos y de crianza.

Puedes encontrar sus artículos en www.crianzapositiva.org y en su blog <http://ginagrahamf.blogspot.com.es/>



CONOCE LA FAMILIA MOLTEX



moltex®

www.moltex.es

Más calidad · Más variedad · Más innovación · Mejor precio



Varices

Un problema vascular con solución

Si notas calambres nocturnos, sensación de pesadez, adormecimiento, ardor, picazón, hinchazón en pies y tobillos, es posible que estés ante un problema vascular que tiene solución dependiendo de lo avanzado que esté.



el tabaco, el sedentarismo, determinados trabajos en los que se mantiene durante mucho tiempo la postura estática de pie (peluqueros, auxiliares vuelo, sanitarios), determinados tratamientos o fármacos como los anticonceptivos orales, situaciones de sobrepeso, obesidad,... Y por supuesto, el embarazo!

Varices y embarazo

Durante el embarazo el cuerpo se ve sometido a un aumento de peso que conlleva una sobrecarga importante en los miembros inferiores, lo cual hace que la circulación venosa tenga que soportar más dificultades para retornar la sangre desde las piernas hacia

arriba, y cuando esta situación se prolonga durante 9 meses, algunas venas llegan a aparecer en la superficie de la piel en forma de varices, telangiectasias o arañas vasculares.

Estas lesiones pueden ser sólo estéticas y no dar mayor problema, o bien presentar además dolor e inflamación.

En Instituto Zentro hacemos la valoración completa del paciente e indicamos en tratamiento más idóneo para cada caso particular. En la primera consulta hacemos la prueba diagnóstica fundamental, un eco doppler y tras ello proponemos el tratamiento más eficaz.

Dra. Ana Beltrán Pérez.
Especialista en Medicina Estética.
Antienviejimiento y Nutrición.
Instituto Zentro.
Telfs: 696 638 422 - 915 045 353

¿Qué técnica eliges?

El tratamiento de las venas varicosas es muy variado. Desde la esclerosis a la cirugía, pasando por técnicas de láser y combinadas, lo cierto es que las varices tienen un tratamiento eficaz y duradero si se elige técnica adecuada. El momento ideal para su tratamiento es el otoño/invierno.

1. La técnica más extendida y sencilla, no por ello menos eficaz, es la de la esclerosis.

Consiste en administrar una sustancia médica específica para que al introducirla en el interior de la vena, está se ocluya y desaparezca. Es una técnica sencilla y con pocas complicaciones. La molestia suele ser mínima, como mucho una sensación de escozor que suele desaparecer en las horas siguientes y no precisa ningún tratamiento posterior. Tras efectuar la esclerosis se colocan unos apósitos para proteger la zona trabajada de posible sobreinfección y además nos sirve para que la zona quede comprimida.

Esto último es fundamental para el resultado del tratamiento. Tras cada sesión el/la paciente debe comprometerse a mantener esa compresión y usar medias especiales durante al menos los cuatro días siguientes. Hacer un reposo deportivo y continuar con las medidas posturales correctas.

El número de sesiones depende fundamentalmente de la cantidad de lesiones que haya que tratar, pudiendo oscilar entre 3-6 sesiones.

2. El tratamiento con láser para varices funciona enviando ráfagas muy fuertes de luz hacia la vena, lo que hace que la vena lentamente se desvanezca y desaparezca. Los láseres son muy directos y precisos y sólo dañan la zona a tratar. Todos los tipos de piel sean del color que sean, pueden ser tratados con seguridad con láser. La tecnología láser se considera eficaz y con pocos efectos secundarios. Puede haber algo de enrojecimiento o hinchazón de la piel justo después del tratamiento, pero esto desaparece en unos pocos días. La piel también puede adquirir cierto color, pero esto va a ir desapareciendo en solo una o dos semanas.

3. Cuando los tratamientos médicos son insuficientes o bien, tras la exploración y realización de una eco doppler, se objetiva que el problema es más profundo, se aconseja **consultar a un especialista en Cirugía vascular para valorar la técnica quirúrgica.**

Consejos para poner en práctica

Antes de plantearse ningún tratamiento, las personas con tendencia a tener varices, han de seguir una serie de normas diarias para que éstas no empeoren y evitar que salgan nuevas lesiones.

Estas medidas comprenden:

- ▶ Hacer ejercicio regular y de intensidad moderada.
- ▶ Terminar las duchas con unos minutos de chorros de agua fría en sentido ascendente empezando por los pies y tobillos y subiendo hasta caderas.
- ▶ Evitar las prendas apretadas tanto en la cintura como en piernas y tobillos (ojo con los calcetines y las medias que dejan marca al quitárnoslos).
- ▶ Evitar la posición de pie estática, y siempre que se pueda mantener las piernas e levadas al sentarse, teniendo en cuenta que para que esta posición sea efectiva, los tobillos han de estar siempre por encima que las rodillas.



Depilación láser

Piel de seda

Estamos en la mejor época para plantearnos encontrar un método de depilación que sea definitivo, con alta eficacia y seguro. La especialista en medicina estética, doctora Ana Beltrán, nos explica todo lo que necesitamos saber sobre la depilación láser.

Un buen momento para la depilación son los meses de otoño e invierno, como vas a ver a continuación. Si estás interesada en utilizar este método el mejor consejo que te puedo dar es que acudas a un profesional médico.

Una luz para depilar

El láser es una luz cuya afinidad o apetencia es la melanina. La melanina es el pigmento del pelo oscuro y también el pigmento de la piel cuando nos bronceamos, por eso recomendamos que tras la exposición solar hay que esperar unas dos semanas mínimo para poder realizar una sesión de láser, pues si esto no se hace, al aplicar el láser sobre la piel bronceada, la luz o energía de láser se reparte entre el pelo y la piel (que son las zonas con melanina) y pueden ocurrir dos cosas: una, que no se depile con efectividad, pues la energía no está totalmente en el pelo, y otra, que se produzca daño en la piel en forma de quemadura.

Esto se evita sencillamente no tomando el sol en los días previos a las sesiones. Tras la sesión hay que esperar unos días para la exposición solar y hacerlo con protección solar siempre.

El número de sesiones es difícil de calcular, depende de la cantidad de pelo y de la edad del paciente principalmente. Es lógico pensar que si el paciente empieza a depilarse antes el número de sesiones será mayor que si empieza ya cuando todos los folículos pilosos están maduros, requerirá menos sesiones.

Depilación definitiva

El láser penetra a través del pelo como si fuera un hilo conductor hasta el folículo piloso (raíz del pelo) que también está cargado de melanina, y lo quema o destruye definitivamente, por eso cuando ese pelo sale y se cae, ese folículo ya no genera nuevo pelo y la depilación es por tanto definitiva.

En conclusión, si tienes el pelo o vello oscuro y la piel clara, eres un/a candidato/a ideal para hacerte la depilación láser. Si no encajas con estas características, lo mejor es que consultes a tu médico estético.

Preguntas más frecuentes

- ▶ **¿Por qué no se destruyen todos los folículos en una sola sesión?** Porque para que el láser llegue hasta la raíz del pelo necesita que el pelo esté en una fase de crecimiento llamada Anagen, que es precisamente en la fase en la que ese pelo está 'enganchado' a la raíz, y eso ocurre sólo en un porcentaje de pelos en cada sesión. Esta es la razón de que se tengan que hacer varias sesiones para completar un tratamiento.
- ▶ **¿Cuánto tiempo tengo que esperar para la siguiente sesión?** Es un tiempo variable que depende sobre todo de la zona, pues no todo el pelo crece a la misma velocidad dependiendo de las zonas corporales o faciales, pero lo normal es esperar un mínimo de seis semanas, tras las cuáles ya se puede repetir la sesión.
- ▶ **¿Qué método depilatorio puedo emplear hasta la sesión siguiente?** Entre sesión y sesión sólo se debe depilar con métodos de rasurado (cuchilla, crema depilatoria) y evitar los que arrancan el pelo de raíz (cera, epilady, pinzas).
- ▶ **¿Existen diferentes tipos de láseres?** Efectivamente existen diferentes tipos de láseres para muchas otras indicaciones, manchas, cicatrices, varices. Y de entre los láseres de depilación los más conocidos y utilizados son el láser Diodo y el Alejandrita, ambos muy eficaces y seguros, siempre que se indique bien cada láser para un determinado tipo de pelo y piel.

El mejor momento para la depilación láser son los meses de otoño e invierno

Dra. Ana Beltrán Pérez.
Especialista en Medicina Estética.
Antienvjecimiento y Nutrición
Instituto Zentro. Telfs: 696 638 422
915 045 353



Hipopresivos

Ejercicios para tu salud

Ya os hemos hablado de las lesiones que afectan a la mujer a nivel de la esfera urogenital, que son bastante elevadas, y ahora la fisioterapeuta especialista en suelo pélvico, Isabel Lázaro, os va a recomendar algunos ejercicios que pueden ayudar a mejorar considerablemente algunas lesiones, tales como la incontinencia urinaria, el prolapso y la diastasis abdominal, entre otras.

La técnica más famosa, sobre todo en la última década, es el ejercicio hipopresivo, y es aquí donde nos vamos a parar con más detenimiento. Este ejercicio no solo es el encargado de mejorar el suelo pélvico, de hecho, antes de realizar el ejercicio hipopresivo de manera general, recomendaría asistir a un centro especializado donde puedan evaluar la situación individual de cada persona. Ya que igual que decía mi profesora: "las lentejas para todas no sirven..." Con las sesiones de fisioterapia Ginecológica se evalúa la fuerza y resistencia del suelo pélvico y se determina qué tipo de ejercicio es el más indicado para cada caso.

Estos ejercicios trabajan la musculatura abdominal en estiramiento y son muy beneficiosos para ésta, ya que la tonifica y mejora la postura

Por lo que si en algún momento notas sensación de pesadez en los genitales, dolores durante las relaciones sexuales, o pérdidas de orina al realizar algún esfuerzo, como en cualquier otra situación, no dudes en ponerte en contacto con un especialista que analice tu caso.

Trabaja la musculatura abdominal

El ejercicio Hipopresivo es una técnica derivada del yoga, donde se produce un vacío abdominal a través de una apertura costal. Se empezó a utilizar en los años 80 por los fisiculturistas para reducir su cintura y así marcar más la figura. Ya en los años 90 se tomó para la rehabilitación postparto y el tratamiento del suelo pélvico.

Lo vas a entender mejor experimentándolo tú misma. Túmbate boca arriba, eleva las manos al techo, el mentón hacia abajo y los tobillos en flexión.

En esa posición empieza a inspirar por la nariz y a soltar por la boca, intentando que el aire no vaya a la tripa sino que vaya a las costillas.

Y ahora haz esta serie:

- Coge aire en 2 segundos.
- Suelta aire en 4 segundos.
- Quédate sin aire (Apnea) e intenta abrir las costillas, manteniendo la postura.

Vas a notar que se produce un vaciado en el abdomen. Este vacío es el que genera una disminución de presión en el abdomen, lo que conlleva un efecto de succión en las vísceras en dirección

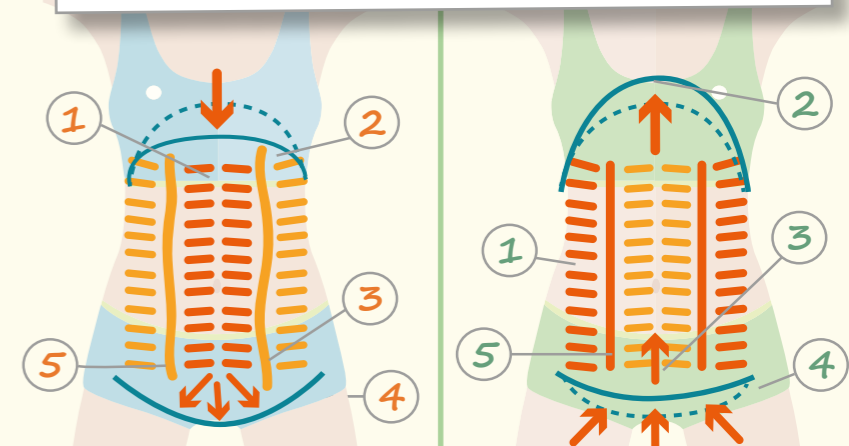
craneal. Muy beneficioso para la musculatura abdominal ya que la tonifica, mejora la postura, previene hernias (abdominales y vaginales), mejora los parámetros respiratorios, previene y/o reduce los síntomas de incontinencia, proporciona una protección lumbopélvica. **Y una cosa muy importante para las mamas, reduce la cintura!!**

Este ejercicio trabaja la musculatura abdominal en estiramiento mientras

que el ejercicio tradicional de abdominales lo trabajamos en acortamiento.

En este sentido el ejercicio abdominal convencional conlleva mucho riesgo sobre el suelo pélvico. Ya que toda la presión se dirige al suelo pélvico. Mientras que el ejercicio hipopresivo lo que hace es lo contrario, mediante la aspiración de las vísceras hacia arriba, se contraen los abdominales y el suelo pélvico, pero hacia dentro.

Abdominales vs Hipopresivo



1. Se contraen los abdominales rectos.
2. El diafragma presiona las vísceras.
3. Las vísceras presionan al periné.
4. Este se sobrecarga.
5. Los transversos se relajan y el periné no se ejercita.

1. Ejercita los transversos y los oblicuos, que son los que dan forma a la cintura.
2. Se eleva el diafragma y con él las vísceras.
3. Se anula la presión sobre el periné.
4. Con lo que este se descarga.
5. Los transversos se contraen y el periné se ejercita.

Por esta razón, este ejercicio es muy beneficioso también en caso de Diastasis del Abdomen, que es la apertura de los rectos abdominales que se produce durante el embarazo.

Todas estas pautas que os doy en este artículo pueden contribuir a ayudaros, pero es fundamental que vuestro diagnóstico lo realice

un profesional. Si tenéis algún tipo de problema, no dudéis en acudir a un especialista en suelo pélvico e hipopresivos, estarán encantados de resolver vuestras dudas y recomendaros el mejor tratamiento personalizado para vuestra lesión.

Isabel Lázaro

Fisioterapeuta Maisha

info@fisiomasiha.com - www.fisiomasiha.com

Paseo Imperial 4, 28004. Madrid Tlf: 910 231 368

Pautas técnicas

Las pautas técnicas para todo ejercicio hipopresivo son:

1. Una correcta posición inicial.
2. Estiramiento axial de la columna vertebral, crece como si tuvieras un libro en la cabeza. El mentón no se levanta.
3. Elongación cervical, mete el mentón hacia dentro, como si quisieras sacar papada.
4. Activación de la cintura escapular, intenta alejar los codos del cuerpo. Como ensanchando las espaldas.
5. Adelantamiento del eje corporal, en posturas de pie se puede adelantar el peso del cuerpo hacia la punta de los pies, pero en bloque no doblando las caderas.
6. Apnea espiratoria, significa dejar de respirar quedándote sin aire en los pulmones. Esto ayuda a entrenar la musculatura r espiratoria.
7. Apertura costal, una vez vaciados los pulmones, se realiza una apnea espiratoria, y sin coger aire se realiza una falsa inspiración, abriendo las costillas activamente. Se pide abrir las costillas como al inspirar pero sin coger aire. Esto provoca un estiramiento del diafragma hacia arriba lo que hace que haya una disminución de presión en el abdomen.

Debes tener en cuenta...

- ▶ La duración de las sesiones va entre 20 minutos a 1 hora y se empieza con 2 clases a la semana.
- ▶ La apnea en un principio se mantiene durante 4 segundos. Durante este tiempo se intentan abrir las costillas.
- ▶ Los ejercicios irán progresando según cada paciente, tiempo de tratamiento, frecuencia y periodo de apnea, llegando en algunos casos a llegar a 20 segundos de apnea y a poder realizarlo a diario, por este motivo la ejecución técnica es la misma para todos los niveles.
- ▶ Las contraindicaciones del ejercicio hipopresivo son las mismas a las de cualquier ejercicio físico. El embarazo, los problemas cardiacos y los procesos inflamatorios abdominales graves son contraindicados para la práctica de ejercicio hipopresivo.

Antes de hacer ejercicio

Unas recomendaciones antes de realizar los ejercicios hipopresivos son:

- ▶ Haber ido al baño antes de la realización del mismo.
- ▶ Evitar hacer hipopresivos antes de acostarse, es muy conveniente hacerlos por la mañana.
- ▶ No hacer hipopresivos justo después de comer.
- ▶ Es importante beber algo de líquido antes y después de la realización de los mismos.
- ▶ La mejora postural que aporta cada sesión se percibe durante todo el día.

FotoAros 
La magia de un click



Visita nuestra web

www.fotoaros.es



Jóvenes y activas, Mujeres fuera de lo común

Las madres de hoy son mujeres muy activas que llevan varias vidas al mismo tiempo. Sus tratamientos de belleza deben responder a sus nuevas necesidades.

Días ajetreados, ritmo acelerado, el estrés y la falta de sueño dejan huellas en tu rostro. Salen las primeras arrugas, falta tonicidad, te ves la tez apagada. Tienes que poner remedio. De la mano de Clarins, puedes poner freno a los enemigos de tu juventud y belleza.

El estrés y la falta de sueño son considerados como las causas principales de la aparición de las primeras arrugas o la falta de tonicidad en el rostro de las mujeres. Y de eso saben mucho las mamás, mujeres activas que no paran durante el día, ni la noche: niños, trabajo, familia, amigos... hacen que tengan que multiplicarse para alargar cada hora del día.

Los efectos nocivos de esa vida tan intensa en la célula de la juventud de la piel, el fibroblasto, genera una sobreproducción de radicales libres. El fibroblasto constantemente agredido se agota y aparecen los primeros signos visibles de la edad.

Los laboratorios Clarins, conscientes de las nuevas necesidades de las mujeres, han creado la gama de Multi-Active. Tratamientos que aportan una solución de belleza completa a las jóvenes mujeres que llevan vidas muy ajetreadas.

En Clarins, las plantas y la ciencia están en el corazón de cada innovación

Clarins ofrece una doble innovación, un descubrimiento vegetal, con el nuevo extracto de cardencha bio encapsulada y una nueva tecnología de encapsulación, el Cell Targeting System. La cardencha bio encapsulada tiene una acción específica en el fibroblasto y lo protege, mantiene su actividad.

*PR: Precio Recomendado.



Multi-Active Día

Embellece de manera instantánea y alisa las primeras arrugas. Prolonga la juventud de la piel.

* PR: 61€

Multi-Active Noche

Compensa los efectos nocivos en la piel de la falta de sueño. Al despertar, la piel está más tonificada y más lisa.

* PR: 64,5€



EFICACIA Y PLACER SENSORIAL

Cuidar la piel debe ser un momento que nos haga sentirnos bien. Las texturas de Multi-Active son activas, ultra sensoriales, que además de eficaces, proporcionan un bienestar inmediato al aplicarlas. Multi-Active Día con su textura hidratante enriquecida con pigmentos "luminosidad", que embellece inmediatamente la piel, le proporciona un tacto sedoso y una luminosidad natural. Su sutil perfume floral afrutado, con notas de cerezo y de lila blanco, ofrece un momento de frescor. c Y por la noche. Multi-Active Nuit, con una textura hidratante enriquecida con manteca de Karité bio nutriente, reconforta inmediatamente la piel. Su perfume tranquilizante, con notas de jazmín, Fresa y heliotropo, calma la mente.

A SALVO DE LA CONTAMINACIÓN

Además del estrés y la falta de sueño, las mujeres activas hoy día también tienen que tener en cuenta los efectos de la contaminación en su rostro. Para evitarlos, los tratamientos Multi-Active incluyen el complejo anticontaminación exclusivo de Clarins: un complejo de vanguardia dedicado a combatir los signos de envejecimiento prematuro y de pérdida de luminosidad debidos a la polución.





Cocina con encanto

¡Triunfarás seguro!

Queremos que disfrutes de esta nueva sección donde compartiremos las recetas más originales para poder sorprender a 'nuestros comilones'.

El Osito Dormilón

Ingredientes

- Arroz.
- 1 huevo.
- 1 loncha de queso.
- 1 aceituna negra.

Magdalena
<http://delahuertaalacazuela.blogspot.com.es>

Estamos en un año nuevo pero alguno de los problemas del viejo, como las resistencias a la hora de comer de algunos niños, persistirán en este, vamos a ver si entre todas les podemos poner solución o por lo menos suavizarlos.

Una comida divertida que hará que los más pequeños corran a sentarse para ver la preciosidad que has preparado.

Preparación:

1. Haz una bola grande con arroz para la cabeza y otra un poco más grande y ovalada para el cuerpo.
2. Moldea las orejas y una parte del brazo que saldrá bajo la manta.
3. Corta dos redondeles de una loncha de queso, lo puedes hacer con un tapón. Un redondel lo cortas por la mitad para la parte interior de las orejas y el otro entero para hacer el morrito.
4. Con el queso haces una especie de libro que colocarás en la mano del osito.
5. De la aceituna sacas dos tiras finas para los ojos y un triángulo para completar el hocico.
6. Por último, haces una tortilla francesa plana y la pones como mantita encima del osito y ¡a comer!

¡Ya tienes tu plato para sacar a la mesa!

Truco

Para que te quede mejor, utiliza pinzas para colocar los elementos pequeños

Todas las recetas las puedes encontrar en www.bebeymujer.com

Ingredientes

- 4 huevos.
- 120 g de harina.
- 1 yogur natural (125g).
- 1 cucharada de sal.
- 1 calabacín.
- 1 tomate.
- 1 tarrina de queso crema tipo Philadelphia (220g).
- Ajo, al gusto de cada uno.
- Queso rallado, 200 g.

Este plato es una idea para hacer algo rápido y muy rico al mismo tiempo. Con pocos productos puedes hacer una comida o una cena deliciosa! Yo os doy esta opción con ingredientes que me gustan, pero podéis fantasear con otros a vuestro gusto y quedará bien igualmente.

Stanislava <https://www.facebook.com/cookaniblog/?fref=ts>

Crepé Salada



¡Bon Cookani!

¿Quién quiere pasar mucho tiempo en la cocina? Es una crepé salada muy versátil, tanto se puede comer caliente como fría. Es una buena idea también cortarla en rodajas y utilizarla como tapas. Espero que os guste mi invento de hacer crepés de otra manera.

Preparación:

1. Batimos los huevos y la harina hasta conseguir una consistencia sin grumos.
2. Añadimos el yogur, la sal y el calabacín rallado.
3. Precalentamos el horno a 220°.
4. Preparamos una base cubierta de papel para hornear.
5. Alisamos la mezcla hecha con la ayuda de una espátula, formando un rectángulo.
6. Se hornea durante 5-10 min dependiendo del horno.
7. Lo despegamos del papel y añadimos Philadelphia mezclado con el tomate y el ajo.
8. Cuidadosamente lo enrollamos, añadimos el queso rallado y lo volvemos a dejar en el horno hasta que se derrita el queso.

Mil Hojas de Chocolate

Preparación:

1. Para comenzar fundimos el chocolate al baño María o sencillamente puedes optar por derretir en microondas.
2. Extendemos una hoja grande de papel sulfurizado sobre una bandeja totalmente plana.
3. Vaciar unas cucharadas de chocolate derretido extendiéndolas con el dorso de la cuchara haciendo círculos de 8 cm de diámetro y 3 mm aproximadamente de espesor.
4. Vamos a elaborar 20 discos de chocolate y guardamos en la nevera.
5. Montamos la nata bien firme con varillas eléctricas agregando los azúcares, se deja la esencia de naranja, justo para el final.
6. Guardar en la nevera.
7. Cortar en rodajas muy finas la piel de naranja confitada y reservar.

Ari Guadalupe Diaz

<https://www.facebook.com/Me-encanta-el-chocolatee-433452506857370/?fref=tsg/?fref=ts>

Ingredientes

- 250 g de chocolate negro (cacao al 70%).
- 250 ml de nata.
- 80 g de azúcar glas.
- 15 g de azúcar vainillado.
- 1 c.c. de esencia de naranja.
- 2 c.s. de pieles de naranja confitada.

Para una adecuada presentación, es necesario tomar en cuenta los siguientes aspectos: primero justo antes de servir, se deben montar los milhojas plato a plato. Colocar un disco de chocolate en el fondo y cubrir con 1 c.s. de nata y así



¡Con nata y un toque de naranja!

seguimos alternando discos y nata hasta completar un total de 5 capas, terminando con una de nata. Por ultimo decoramos con la piel de naranja y procedemos a servir.

¡Nos ha encantado, te recomendamos seguir paso a paso las indicaciones para que sea un éxito!

¡Consigue tu regalo!

Tenemos nuevos regalos para ti y para tus hijos. Sólo tienes que registrarte en www.bebeymujer.com y participar para conseguir los que más te gusten. ¡Anímate!

Silla balancín de Nenuco Baby

Divertida sillita convertible en balancín, segura y resistente con el diseño de Nenuco Baby. Es un producto dos en uno, fácil y seguro para los más pequeños de la casa. Si participas en el concurso de Bebé y Mujer, puedes

conseguir una de las dos sillitas que tenemos para todos aquellos que participen a través de la web www.bebeymujer.com, donde encontrarás las bases del concurso. Anímate y participa para conseguir esta preciosa sillita para tu hij@.



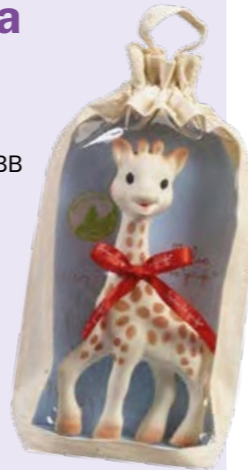
Multi-active Jour & Nuit de Clarins para ti

La línea Multi-Activa, hoy completamente reformulada con los últimos descubrimientos científicos, se dirige a las mujeres de 30 años, también Multi-Activas. Son cremas que aportan una solución de belleza completa a las jóvenes mujeres que llevan una vida cada vez más ajetreada: largas horas de trabajo, vida familiar, amigas, viajes, vida social, compras, salidas nocturnas, pocas horas de sueño... Si entras en www.bebeymujer.com y te registras puedes participar en el concurso de tres lotes de estos fantásticos productos.



Jirafa Sophie So'Chic para tu bebé

Gana una jirafa Sophie So'Chic de la mano de BB Grenadine. Distribuidor exclusivo en España y Portugal de los productos de Sophie la girafe®. Participa en nuestro concurso y podrás ser tuya. ¡No pierdas la oportunidad! Sophie la girafe® es el primer juguete para bebés que despierta todos sus sentidos y alivia los dolores del proceso de dentición del bebé! De caucho 100% natural y con más de 14 procesos manuales en su fabricación, esta fantástica jirafa de 18 cm enamorará a grandes y pequeños. El pack más elegante y exclusivo con bolsa de algodón y lacito de Sophie la girafe®, para despertar la vista, el oído y el gusto. ¡Participa!



Sesderma sólo para tu bienestar

Sesderma nos ofrece cinco lotes de cuatro productos sólo pensando en ti y en tu bienestar. Tan sólo con registrarte en www.bebeymujer.com y apuntarte al concurso puedes conseguir unos productos únicos pensados para que te cuides como necesitas. Los cinco lotes incluyen: Nanocare Intimate higiene íntima 200 ml. Gel extrasuave diseñado de forma específica para la higiene íntima diaria de la zona genital femenina. Limpia, refresca y desodoriza sin alterar el equilibrio fisiológico natural (pH= 4,5). Nanocare Intimate rejuvenecimiento genital 30 ml. Devuelve el aspecto juvenil de la zona íntima femenina y revierte las alteraciones estéticas causadas por el envejecimiento, el parto o la depilación gracias a la nanotecnología. Sesnatura Reafirmante senos y cuerpo 250 ml. Prevención y tratamiento de la flacidez por pérdida de peso, embarazo, exceso de exposición al sol, falta de ejercicio y envejecimiento. Ideal durante el embarazo y la lactancia. Estryses Crema Antiestrías 200 ml. Previene, combate y repara las estrías de distensión producidas por embarazos, lactancia, obesidad, dietas, periodos de crecimiento (pubertad), deporte, etc.



Hipp llegará a tu casa

De la mano de Storck Iberica, tenemos cinco lotes de diez productos de su línea de alimentación infantil Hipp. Los cinco ganadores recibirán en su domicilio diez productos variados en función de la edad del bebé (incluyen tarritos de fruta, menús, cereales, zumos...) Productos de alta calidad para tu bebé que pueden ser tuyos si participas en el concurso que hemos preparado para ti. Entra en la web de Bebé y Mujer e inscribete. Hasta tu casa llegará lo mejor de Hipp para tu bebé.



Un año de pañales Moltex gratis

Tú puedes llevarte el premio de un año de pañales gratis, porque Moltex, a través de Bebé y Mujer, quiere que seas el afortunad@ de este fantástico premio. Sólo tienes que inscribirte en www.bebeymujer.com y entrarás en el concurso. El ganador recibirá el premio con la talla de los pañales que su hij@ necesite. Es muy fácil, y seguro que tu economía lo va a agradecer. No dejes pasar la ocasión. ¡Moltex te lo quiere poner más fácil!



Portabebé de Moltó

Nuestros bebés necesitan estar en contacto con nosotros y a veces nos faltan manos para todo, es por eso que los portabebés de Moltó son la solución ideal para estar en contacto con tu hijo y poder hacer más de una cosa a la vez. El portabebé ergonómico de Moltó respeta la fisiología, tanto del bebé como del portador. Reparte el peso del bebé entre la cadera y los hombros y permiten que el bebé esté sentado en posición de ranita. En esta posición su peso recae sobre su culito y sus piernas, y su espalda queda encorvada. Favorece además el desarrollo correcto de la articulación de la cadera de tu bebé y tiene un impacto muy positivo en su desarrollo.

Tenemos un portabebé de Moltó para ti. Entra en nuestra web, donde encontrarás las bases de los concursos. ¡Participa y puede ser tuyo!



Club

Bebé y mujer

BabyLed® protege a quien más quieres

BabyLed® es un nuevo dispositivo de prevención y de mejora de la seguridad que dará más tranquilidad a los papás conductores. Si quieres ser uno de los afortunados que lo lleven en su coche gratis, sólo tienes que participar en el concurso que ha preparado www.bebeymujer.com.

BabyLed® posee un sistema de iluminación por LED que se encuentra activo y visible tanto de día como de noche.



Chilly hidratante para tu higiene íntima

Chilly es una marca especializada en productos para la higiene íntima femenina. Disponemos de diez lotes de geles Chilly hidratante, con una fórmula nutritiva enriquecida con extracto de aceite de oliva, aumenta la hidratación de las mucosas un 23,5% y aporta una rápida sensación de alivio en el cien por cien de los casos. Además, está potenciada con una molécula antiolor eficaz contra los olores. Apto para el uso diario, y especialmente indicado en los periodos de mayor sequedad íntima (por ejemplo, estrés, toma de la píldora, durante la menopausia).



Tratamiento de varices

No es el día más feliz, si llevas tiempo pensando en quitarle esas varices, son definitivas, de las piernas, este es el momento más adecuado.

Los meses de invierno son los ideales para el tratamiento de varices, ya que el frío contribuye a que el veneno que sale de ellas se vaya retirando.

Empieza ya no lo dejes pasar más tiempo, si empiezas en Enero:

- la primera consulta incluye diagnóstico con Eco doppler totalmente gratuito (valorado en 80 euros).
- Precio por sesión: 120 euros.

Promoción: 4 sesiones 399€ incluido Doppler.

www.institutozentro.es
C/ Dora de Colón 7 - Barrio de...
28014 Madrid

Reserva ya tu cita
494 627 422

INSTITUTO ZENTRO
Centro de Diagnóstico y Tratamiento de Varices



POLICLINICA LONGARES

PEDIATRÍA Y PUERICULTURA • MEDICINA FAMILIAR
LOGOPEDIA Y FONIATRÍA • ANÁLISIS CLÍNICOS
ENFERMERÍA • CHEQUEOS MÉDICOS • PSICOLOGÍA
FISIOTERAPIA EN CONSULTA Y A DOMICILIO
CUIDADO Y ATENCIÓN A ENFERMOS EN CONSULTA Y A DOMICILIO
DEPILACIÓN LÁSER DE DIODOS

C/ Julia García Boután, 18. Tels.: 91 324 01 93 - 91 306 45 47
C/ Federico Gutierrez, 1 . Entreplanta 1 ofi. 3. Tel.: 91 407 30 37

Más información y cita previa en:

www.policlinicalongares.com

Ganadores de los sorteos Revista 4

LAMAZE: Irene Cid, Laura Martínez, Juan José Hurtado, Irene López, Esperanza Orozco, Virginia Acebedo, Cristina Herrera, Mireia Bernaus, Sylvia Sol, Carmen Gómez, Jose Peñisco, Pablo Sánchez D, María Higo, Matilde Sanz, Rufino Blanco, Jose Jacinto Juarez, Belén Sanz, Felipe Lapena, Diego Hugo Alcocer, Estefanía Castylleo. **NENUCO:** Juan Ortiz, Araceli Piña, Eduardo Santana, Eugenia Constantín, Carmen Fernández. **JIRAFASOPHIE:** Sandra Toledano. **BOLSO Y COLLAR:** Alberto Prada. **MESA DE LUZ:** María M. Odriozola. **MOLTO:** Manuela Abemuguer. **EQUIPO MÉDICO:** María Fernández. **SUPERMERCADO:** Nerea Román. **TRINEO PAPANOEEL PLAYMOBIL:** Lorena Pareja, Lucía Alvarez, Juan Ortiz. **PRADERA PLAYMOBIL:** Ana Mº Martín, Juan Sánchez, Francisco Martínez. **CASA MODERNA DE PLAYMOBIL:** Lucía Fernández. **CANON:** Agatha Raíz. **OBLUMI:** Raquel Campos, Jose Luis Escudero, Pilar Rueda, Raquel Vázquez, Susana Aguirre. **GEPPETOITALIA:** Noelia Noe Balpar, Susana Rossell, Francisco Casado. **SOMATHOLINE PIERNAS:** Odilia Abreu, Marta Llavona, Cristina Pereza, Guadalupe Izquierdo, Pablo Rebotó, Conchi Bens, Vanessa diez, Paloma Blanco, Susana Guti, Verónica Guatemala. **BIO-OIL:** Gema González, Vanessa Sánchez, Juan Reyes, M Carmen Fuentes, Fanny Serrana, Jacinta Suarez, Esther Marcos, Manuel Guitarra, Olga Jiménez, Sylvia Willians, Helena Pinto, Jose Antonio Garcia, Fernando Prados, Isabel Ortinas, Sofía Antuñez. **BBCREAM:** Beatriz Marcos, Alejandra Domínguez, Silvia González, Esther Muñoz, Erika Meco, Raquel Conde, Elena Knyazheichenko, M Jose Abril Ortega, Vanessa del Río, Jose Mº Guinea, Pablo Montes, Fernando López, Guillermo Salomé, Sandra Fijos, Cosme Zas, Carlos Peregrino, Diana Perez, Jose María Vanidero, Juana Iovenia, Lydia Perez, Claudia Casas, Estela Domínguez, Jimena Díaz, Martina Dents, Luisa Viuda, Beatriz Cosme, Marisol Hijos, Kiko Hoz, Rafael Máss, Lourdes Sanz. **CHILLY:** Cristina Diez, Consuelo Alvarez, Reyes Dones, Josefa Hernández, Isabel Mingo, Lola Sanjose, Pepa Hojas, Fernanda Pradería, Carla Monjes, Sandra Revoltosa. **LAB. FERRER:** Carlos López. **PRANABEBE:** Carmina Pérez.

Necesitamos tu Me gusta para seguir creciendo junto a ti.

Síguenos en: www.bebeymujer.com





NUEVO

Multi-Active cremas Día & Noche

Para una piel lisa y luminosa.

30 años. ¡Incansable! (¡Tu piel también!)

Para limitar los efectos del estrés y del cansancio en tu piel, descubre los tratamientos antiedad Multi-Active formulados gracias a lo mejor de la ciencia y de las plantas. Un extracto exclusivo de cardencha antioxidante y revitalizante, integrado en un sistema de encapsulación de alta tecnología, actúa allí donde tu piel más lo necesita. Tus arrugas se alisan visiblemente, tu piel está luminosa, llena de energía y lista para superar todos los desafíos... ¡como tú!

Extracto de cardencha
antioxidante y revitalizante.



Tú, ante todo.

CLARINS