

# Bebé <sup>y</sup> mujer

www.bebémujer.com

Número 6 • Año 2

Revista gratuita

## Claves

para elegir  
**el mejor**  
centro  
infantil

**Primera  
visita  
al dentista**

¡Todo lo que  
te preocupa!

**Meningitis B**

**¿Vacunamos?**

**Combate la  
celulitis**

Así ganarás  
la batalla

**¡Maquillaje  
de primavera!**

Los colores  
que se llevan



# ¿Cómo darle a mi bebé una buena base para su futuro?

Mamá, los tarritos y bolsitas de NESTLÉ NATURENES son deliciosas recetas **100% naturales y especialmente adaptadas para bebés, sin sal ni azúcares añadidos\***, para que tu peque pueda disfrutar de un sabor natural acostumbándole a tener unos buenos hábitos.  
¡Para bebés felices!

Lo bueno de ser realmente natural.

Aprende más sobre la importancia de la variedad en la dieta de tu bebé en [www.nestlebebe.es](http://www.nestlebebe.es)

NOTA IMPORTANTE: La leche materna es la mejor para los bebés. El profesional de la salud indicará el momento apropiado para la introducción de los nuevos alimentos.  
\*Contienen azúcares naturalmente presentes en la fruta.



El instinto de dar lo mejor



Año 2 / N° 6



## Bebé y 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, Dr. Imad Kheiri, Dra. Ana Beltrán, Anamar Menéndez Rodríguez, Isabel Márquez, Denise Zarruk Vargas, Minerva Peyús, Sara Astor Díaz <http://lacocinadeloselfos.blogspot.com.es/>, Ari Guadalupe Díaz “meencanta-el-chocolate” y Juan Antonio Sanlúcar “cocina rica y divertida”.

**FOTOGRAFÍA** Shutterstock.

**FOTO PORTADA** Shutterstock.

**ASESOR MÉDICO** Dr. Francisco Pozo.

**DIRECTOR FINANCIERO** Manuel Fernández Mota.

**EDITA** 7°C..S PUBLICIDAD C/Helsinki, 19. 28022 Madrid.

**IMPRIME** 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 Meningitis B, ¿Vacunamos?
- 6 Probióticos, así actúan sobre su salud
- 10 Primera visita al dentista
- 14 Más fruta en su dieta
- 16 Manualidades: un regalo para papá
- 18 Bilingüismo, opción de futuro
- 22 Como elegir centro infantil
- 26 Claves para combatir la celulitis
- 30 Higiene ocular, confort para tus ojos
- 34 Última tendencia, extensión de pestañas
- 36 Maquillaje de primavera, colores que atrapan la luz
- 38 Cocina con encanto
- 40 Club Bebé y Mujer

¡Cumplimos un año contigo!  
GRACIAS POR COMPARTIR NUESTRA ILUSIÓN

¡Queremos ser solidarios!

Desde **Bebé y Mujer** queremos mandar un “ACHUCHÓN” a la **Fundación Aladina** para conseguir un gran objetivo este año. ¡Te necesitamos!



**POR LA UCI INFANTIL DEL H. NIÑO JESÚS**

La UCI que atiende a más de 800 niños gravemente enfermos de toda España necesita una gran reforma para dotarla de la mejor tecnología disponible. Y también de las condiciones ambientales óptimas que garanticen el mejor ánimo y la convivencia de los peques y sus familias.

Manda un SMS con “ACHUCHÓN” al 28014 y colaborarás en este gran proyecto. Para más información entra en:

[www.achuchon.com](http://www.achuchon.com)

Síguenos en: [www.bebeymujer.com](http://www.bebeymujer.com)



# Meningitis B

## ¿Vacunamos a nuestros hijos?

Hablar de Meningitis B, es como hacer saltar la luz roja de alarma en las familias con niños pequeños. Tanto los especialistas como el Ministerio de Sanidad quieren transmitir tranquilidad, pero lo cierto es que el tema se ha convertido en un verdadero quebradero de cabeza para muchos padres.

A pesar de que la vacuna frente al meningococo B se puede adquirir en las farmacias con receta médica, lo cierto es que la dispensación se hace a cuenta gotas. Hay más de millón y medio de peticiones en lista de espera, y hasta la primavera parece que la farmacéutica no normalizará la distribución de la misma, ya que su proceso de fabricación es complejo y largo.

Algunos países como Reino Unido la han incluido en su calendario de vacunaciones infantiles y la Asociación Española de Pediatría recomienda la vacunación. La incidencia de la meningitis en España es relativamente baja, un 0,7 por cada 100.000 habitantes.

### Una enfermedad poco frecuente

La meningitis B, es una enfermedad infecciosa muy poco frecuente pero muy grave,

producida por el meningococo tipo B, produce secuelas importantes y una mortalidad que ronda el diez por ciento.

El meningococo del grupo B es la bacteria que en la actualidad produce más casos de esta enfermedad en España, aunque nadie está libre de resultar infectado por el germen. La enfermedad principalmente afecta a niños pequeños y adolescentes, por lo demás sanos.

Siempre han existido casos de meningitis tipo B, pero al haber casos con resultado de muertes en la comunidad gallega en los últimos meses, y debido a la peligrosidad y las secuelas graves de la meningitis, es lógico la preocupación y la alarma que suscitó la vacuna contra el meningococo B.

# B

## Meningitis

### Sobre la vacuna

Hay variedad de opiniones respecto a la vacuna: el Ministerio de Sanidad hizo público el 22/09/2015 una nota en la que se informaba que la vacuna frente al meningococo B, que era de uso único hospitalario, que a partir de octubre de 2015 estaría disponible y de venta libre en las farmacias.

Respecto a las indicaciones, el ministerio lo limita a las personas con factores de riesgo y los niños con inmunodeficiencia. La mayoría de los pediatras son partidarios de la vacunación, por el riesgo y las secuelas que conllevan la infección por el meningococo B.

La vacuna frente al meningococo B se dispone de un único preparado inyectable, de nombre Bexsero, que podría proteger en nuestro país contra la mayoría (75%) de los meningococos B que circulan en nuestro medio.

Dr. Imad Kheiri.

Servicio de Pediatría de Policlínica Longares.

El suministro de vacunas para la meningitis B no se normalizará hasta esta primavera

### Debes tener en cuenta

#### ► Contraindicación de la vacuna:

En caso de que haya presentado el niño una reacción alérgica grave con la primera dosis, o que sea alérgico a algún componente.

#### ► Las reacciones de la vacuna:

Cuando se administra sola, la incidencia de la fiebre es similar a la observada con el resto de vacunas habituales (menos del 40%). En los casos en los que aparece fiebre, suele hacerlo en las primeras 6 horas tras la vacunación, habitualmente es baja (38°-38.5°C), bien tolerada y dura menos de 24 horas, se administra Paracetamol.



### Pautas DE VACUNACIÓN

**Lactantes 2-5 meses:** tres dosis con intervalos mínimos entre dosis primarias 1 mes y una dosis de refuerzo entre 12 y 15 meses.

**Lactantes entre 6 y 11 meses:** dos dosis con 2 meses de intervalo y una dosis en el 2º año de vida, con un intervalo de al menos 2 meses entre primovacación y la dosis de refuerzo.

**Lactantes no vacunados de 12 a 23 meses:** dos dosis con intervalo de 2 meses, y una dosis de refuerzo con un intervalo de 12 a 23 meses entre la primovacación y la dosis de refuerzo.

**Niños de 2 a 10 años:** dos dosis con intervalo de 2 meses, no necesita dosis de refuerzo.

**Niños y personas desde 11 años de edad:** dos dosis con intervalo mínimo entre dosis 1 mes, no necesita dosis de refuerzo.

### ¡Ojo! No está financiada

La vacuna de la meningitis B no está financiada por el Sistema Nacional de Salud, salvo para personas con determinadas inmunodeficiencias y los que hayan padecido anteriormente la enfermedad.

Para adquirir la vacuna en la farmacia es preciso presentar receta médica, el precio de venta al público de Bexsero es de 106,15€.

# Probióticos

¿Ayuda  
para su  
SALUD?



**A los pediatras se les preguntan muchas cosas y en la actualidad una demanda de los padres trata de la utilización de probióticos para ayudar a la salud de los más pequeños. Y es que parece que están de moda. Han ganado popularidad y los fabricantes de alimentos no quieren perder el tren de anunciar que sus productos los contienen, pero ¿qué hay de verdad en ello?**

Los probióticos son aquellos microorganismos vivos, como bacterias, levaduras y hongos, que, ingeridos en cantidad adecuada, tienen efecto beneficioso sobre la salud del individuo. Puedes encontrarlos en forma de suplementos y también en ciertos alimentos, los más conocidos en algunos tipos de yogur.

## Efecto terapéutico

La dosis mínima necesaria para conseguir un efecto terapéutico se estima en un millón a millón y medio de unidades formadoras de colonias. Su farmacocinética no es bien conocida.

En nuestro sistema digestivo se encuentran billones de microorganismos, en su mayoría bacterias, que deben encontrar un equilibrio entre los que son nocivos y los que son beneficiosos. Cuando esto no ocurre, sobreviene el problema. Aunque sólo es cuestión de tiempo que nuestro organismo intente encontrar el equilibrio necesario, parece que, según diversos estudios, la ingesta de probióticos acelera el proceso, incluso previene algunos problemas de salud.

Los probióticos son considerados en general productos seguros.

**Los probióticos son microorganismos vivos que, cuando se ingieren en las cantidades adecuadas, pueden aportar beneficios para la salud**

## Embarazo y lactancia

¿Son seguros estos suplementos en el embarazo y la lactancia? Las mujeres embarazadas, futuras madres lactantes, se cuestionan la seguridad de los probióticos utilizados para el tratamiento de distintas patologías como vaginitis, diarrea y mastitis.

Los estudios clínicos actualmente publicados sugieren que la suplementación con

## Probiótico vs Prebiótico

**¿Cuál es la diferencia entre probiótico y prebiótico?**

Según la Organización Mundial de Gastroenterología, los probióticos son microorganismos vivos que, cuando se ingieren en las cantidades adecuadas, pueden aportar beneficios para la salud de quien la consume. Se trata de bacterias o levaduras que están presentes en alimentos, medicamentos o suplementos dietéticos.

Los probióticos que se utilizan con más frecuencia son los pertenecientes a las especies lactobacillus y bifidobacterium, siendo los primeros los que más se han empleado durante años para la conservación de alimentos mediante la fermentación, como es el caso de la leche al fermentarse para producir el yogur. Sin embargo, desde el punto de vista científico y estricto, el término probiótico debe reservarse para aquellos microorganismos vivos que han demostrado su beneficio para la salud en estudios realizados con personas.

Los prebióticos son compuestos que el organismo no puede digerir, pero que tienen un efecto fisiológico en el intestino al estimular, de manera selectiva, el crecimiento y la actividad de las bacterias beneficiosas (bifidobacterias y lactobacilos).

Se trata de un tipo de hidratos de carbono presentes en algunos alimentos que, pese a que nuestro sistema digestivo no es capaz de digerirlos, son fermentados en el tracto gastrointestinal y utilizados como alimento por determinadas bacterias intestinales beneficiosas. Los prebióticos más estudiados son dos: la inulina y los fructooligosacáridos (también conocidos como fos) y pueden aparecer de forma natural en algunos alimentos o ser añadidos por el fabricante para dotar al alimento de beneficios concretos.

probióticos rara vez se absorbe sistemáticamente, por lo que no parece plantear problemas de seguridad la ingesta en mujeres embarazadas y lactantes, durante los meses que dura el embarazo los probióticos pueden suponer en primera línea, un tratamiento de elección en algunas patologías, debido al perfil de seguridad que tienen, entre las distintas afecciones las más frecuentes suelen ser las candidiasis vaginales.





Los probióticos son considerados en general productos seguros

## ¿A qué consideramos probiótico?

Para ser considerado probiótico un microorganismo debe reunir unos requisitos:

- ▶ Tener origen humano y no ser patógeno.
- ▶ Ser viable en las formulaciones de administración y resistentes a los procedimientos tecnológicos de fabricación estable en medio ácido y bilis.
- ▶ Ser capaz de adherirse al epitelio intestinal y colonizar el tubo digestivo.
- ▶ Ser productor de sustancias antimicrobianas, actuar como modulador de algunas respuestas inmunitarias y/o tener capacidad de influir en algunos procesos metabólicos. Actúan en el tracto gastrointestinal y también en otras áreas como la mucosa urogenital y respiratoria, a través de diversos mecanismos todavía no bien conocidos.

## ¿Qué microorganismos se utilizan?

Los microorganismos utilizados como probióticos son:

- ▶ Lactobacillus, como los *L.acidophilus*, *L.brevis*, *L.casei*, *L.reuteri*, *L.rhamnosus* gg.
- ▶ Bifidobacterium, como los *b.bifidum*, *b. breve*, *b.lactis*, *b. infantis*.
- ▶ Y otros como *saccharomyces boulardii* y *streptococcus thermophilus*.

## Beneficios de los probióticos

En cuanto a cómo pueden ayudar a los niños, y cómo no a los mayores, podemos decir que las aplicaciones prácticas o recomendaciones son:

- ▶ Tratamiento de la diarrea infecciosa, las cepas *lactobacillus* y *saccharomyces boulardii*, se recomienda su utilización para la diarrea secretora, y mejor en fases tempranas de la enfermedad, en lactantes y niños pequeños sanos de países desarrollados.
- ▶ Como prevención de la diarrea asociada a antibióticos, la *lactobacillus rhamnosus* gg.
- ▶ En tratamiento de la diarrea persistente, la *bifidobacterium lactis* y *saccharomyces boulardii*.
- ▶ Aparte de las infecciones gastrointestinales, los probióticos se usan en infecciones ginecológicas y urinarias.
- ▶ En alergias tanto respiratorias como alimentarias.
- ▶ Hay estudios sobre *lactobacillus* y cólicos del lactante.
- ▶ Ayudan a la eliminación del *helicobacter pylori*.
- ▶ A nivel de la piel se usa para combatir y prevenir los herpes labiales, las aftas bucales, la dermatitis alérgica y el acné.

Dr. Francisco Pozo.  
Director Médico.  
Policlínica Longares.  
Fotos: Shutterstock.



## Inspiradas en ti

Pedialac de Hero Baby con Prolact, una exclusiva combinación de lípidos lácteos y ácidos grasos (DHA y ARA) presentes de forma natural en la leche materna, que ayuda al desarrollo y maduración de tu bebé. Por eso, Pedialac 2 con Prolact, contiene DHA que favorece el desarrollo visual del bebé y ALA que contribuye al adecuado desarrollo del cerebro y tejidos nerviosos.

Una fórmula revolucionaria inspirada en lo mejor de ti.

Consulta a tu farmacéutico

[www.pedialac-herobaby.com](http://www.pedialac-herobaby.com)



Cuidado de los dientes de 0 a 3 años

# ¡Vamos al dentista!

Existe la creencia extendida entre los padres que los niños pequeños no necesitan cuidados dentales, puesto que a esas edades no salen caries y, además, al ser dientes de leche, el problema se resuelve cuando se caen. No por mucho decirlo es cierto, así que prepara su próxima cita con el odontopediatra.

El cuidado de la boca es muy importante y debe de empezar antes de que salgan los dientes. Ya durante el embarazo debemos informarnos de lo que hay que saber y hacer para cuando llegue ese momento.

## Llega el primer diente

Los estudios confirman que las bacterias que causan caries aparecen en la boca del bebé cuando hace erupción el primer diente. En la mayoría de los casos, estas bacterias

**El cuidado de la boca es muy importante y debe empezar antes de que salgan los dientes**



se adquieren de la madre o de la persona encargada del cuidado del bebé a través de los besos, al compartir cubiertos durante la comida, etc. Por ello es fundamental que el adulto también mantenga un riguroso cuidado dental de su propia boca.

Es importante establecer buenos hábitos alimenticios desde una edad temprana, ya que esto contribuye al buen desarrollo y crecimiento del bebé y a un ambiente óptimo de salud bucal.

## Crear el hábito

Durante los primeros meses de vida, la alimentación del bebé está basada en la leche, la cual, cuando no se administra adecuadamente y no existe una buena higiene bucal, tiene potencial para producir caries.

A partir de los seis meses de edad, se empieza a introducir la fruta, cereales, etc. en la dieta. En esta etapa debemos evitar los alimentos que tengan un alto contenido en hidratos de carbono y más si son pastosos y tienden a adherirse a los dientes.

Por último, uno de los aspectos más importantes de la salud oral es la limpieza de los dientes. La iniciación temprana del cepillado de los dientes ayuda a establecer un buen hábito de limpieza oral de por vida. Una vez que el primer diente ha hecho erupción, se recomienda limpiarlo con una gasa humedecida con agua. A medida que salen más dientes, se recomienda empezar a usar el cepillo dental por lo menos dos veces al día.

Las visitas al dentista es importante hacerlas a edad temprana para informarse, asesorarse, resolver dudas, empezar a prevenir o detectar problemas.

**Recordad que “niños sanos, niños felices... y padres felices”.**

Anamar Menéndez Rodríguez.  
Odontopediatra.

**NUEVO**



## Como tener una boca sana

Hay varios factores que se deben tener en cuenta para gozar de una boca sana:

- ▶ El control de la dieta.
- ▶ La limpieza de la cavidad oral.
- ▶ Las visitas al dentista.

Todas ellas son importantes y no se debe descuidar ninguna para alcanzar el objetivo de mantener una boca saludable.

## Hábitos erróneos

Existen una serie de hábitos erróneos que se deben evitar, como dar el biberón u otra bebida azucarada para tranquilizarle cuando está inquieto, pero no hambriento. Tampoco se aconseja que el niño se duerma con el biberón en la boca, salvo que la leche se sustituya por agua.

## La iniciación temprana del cepillado ayuda a establecer un buen hábito de limpieza oral

pero los padres deben repasar el cepillado para asegurarse de que la limpieza de la placa bacteriana es correcta. En cuanto a la pasta de dientes, a estas edades es mejor usar una sin flúor.



## Una rutina que aprender

Es normal que el niño no quiera lavarse los dientes al principio, pero hay que ser persistentes para que lo asuma como una actividad diaria. A los dos años de edad, el niño muestra interés por cepillarse solo, y está bien permitirlo,



## 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.



Evita cometer errores en su alimentación

# ¡Más fruta en su dieta!



Es indudable que nos preocupamos, y mucho, por nuestra alimentación y la de nuestros hijos. Aunque con buena intención, muchas veces no somos conscientes de que les proporcionamos dietas desequilibradas.

Nuestra dieta debe ser variada y rica. No deben faltar nutrientes, porque todos son necesarios para mantener nuestra salud: **proteínas, grasas, azúcares, minerales, agua, hidratos de carbono**, cada uno tiene su papel. Y lo mismo ocurre con lo que comen nuestros hijos, ya que cometemos una serie de errores en la alimentación infantil que debemos evitar. Según un informe de la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía, destacamos unos consejos que pueden ser muy beneficiosos.



Hay que equilibrar el aporte de lácteos y fruta

5

## Consejos

1

### No abusar de los lácteos

Los menores de un año deben tomar leche materna o, en su defecto, fórmula infantil. La leche de vaca no es adecuada, por su bajo contenido en hierro. La leche se considera un alimento fundamental e imprescindible durante la infancia, casi la única fuente de calcio. Los niños toman cantidades excesivas de leche o sus derivados (yogures, natillas, petit suisse, quesitos...). Pero si toman mucha leche o lactoderivados es probable que no tengan apetito para otros alimentos y la dieta sea monótona y pobre en algunos nutrientes. Algunos bebés no digieren la leche, sobre todo a partir de los 2 años, y sufren dolor abdominal, gases, heces ácidas e irritación del ano. Muchas familias ofrecen lácteos de postre, porque creen que así la alimentación es más completa. Resultado, muchos lácteos a lo largo del día y muy poca fruta, que contiene vitaminas.

Concretamente, la C contribuye a que se asimile el hierro de otros alimentos, por lo que un poco de fruta o medio vasito de zumo natural recién exprimido complementan mejor la comida de mediodía. Es conveniente que se acostumbren desde el primer año a tomar la fruta (variada, según la temporada) en trocitos.



4

### No abusar de cereales azucarados

Proliferan los cereales de desayuno. Copos a partir de distintos cereales (trigo, arroz, maíz) que se suelen tomar junto a la leche. Para hacerlos más apetecibles, van cubiertos de azúcar, miel o chocolate. Esto aumenta de forma importante la cantidad de calorías, sin aportar nutrientes esenciales. Es saludable tomar cereales sin aditivos. Y en el desayuno, vienen bien unas tostadas.

2

### Un tentempié para todas las edades

Presentar **las frutas en la mesa ya peladas y troceadas** facilita que las coman los más pequeños. Contienen vitaminas y fibra, además de los azúcares naturales que las convierten en alimentos agradables. La fibra de los alimentos



vegetales es importante para que el intestino funcione mejor, evitando el estreñimiento. El zumo natural contiene todos los ingredientes, menos la fibra. Aunque se puede tomar, conviene que no sea más de un vaso al día.

3

### ¡Stop refrescos azucarados!

Con ellos debemos ser conscientes de sus aportaciones energéticas. Así, una lata de 300 ml de refresco equivale a casi 12 cucharaditas de azúcar. Las bebidas dulces no alivian la sed, incitan a beber más. **El agua es lo mejor.**



5

### Meriendas con bollería

Los alimentos de consistencia algo dura, que hacen trabajar dientes y mandíbulas, favorecen el desarrollo de los músculos de la cara, al mismo tiempo que fortalecen los dientes y encías de nuestros hijos. Por el contrario, los demasiado blandos no sólo evitan ese beneficioso esfuerzo, y, al estar compuestos de azúcares, se adhieren a los dientes y contribuyen a la aparición de caries. Además, productos de bollería y panes de molde suelen tener grasa añadida, que no va en el pan del día. **Mejor bocadillos y fruta.**



# ¡UN REGALO PARA papá!

Marzo es el mes en el que todos los niños lo inician con la ilusión de hacer un regalito a papá, con motivo de la celebración de su día. Queremos proponerte una bonita manualidad: un pisapapeles con el que sorprender a papá y divertirte con tu peque mientras la realizas.

## MATERIALES

- ▶ Piedras lisas.
- ▶ Pinturas al agua: las que tengas en casa, pueden ser acrílicas o témperas.
- ▶ Lápiz.
- ▶ Rotulador permanente.
- ▶ Barniz transparente o cola de carpintero.

Nada más fácil que buscar unas piedras de tamaño mediano, eso sí deberán ser lisas, sin aristas, para su seguridad y porque serán más fáciles de manipular. Un buen lavado para eliminar la tierra o suciedad que puedan tener y a secarlas para empezar a divertirse.

Una vez con los materiales sobre la mesa, tendrás que dejar volar tu imaginación y la de tu hijo. Dependiendo de lo pequeño que sea tendrás que ayudarlo e indicarle lo que tiene que hacer en cada momento.

Una vez que la piedra está lavada y bien seca, tenemos que marcar con lápiz el nombre de nuestro hijo o el del papá o ambos. Este trabajo lo tendrás que hacer tú, así que con un rotulador permanente repasa el nombre que hayas elegido. Cuando tenga la forma y el grosor que quieras, le toca el turno a tu hijo.

Coloca los colores que tienes en una bandeja (puedes reciclar las que vienen con alimentos del supermercado) y con sus deditos ir poniendo colores como le gusten. Seguro que en cuanto empiece no va querer parar y va a colocar tantos lunares a la piedra que le tendrás que frenar.

Deja que seque bien la pintura y con una brocha barnizas la piedra. Si utilizas cola de carpintero, da un par de manos rebajada con agua y una última más espesa. Entre capa y capa deja secar bien. Tienes que tener en cuenta



## MATERIALES

- ▶ Barra de plastilina.
- ▶ Tapa de bote.
- ▶ Pipas de calabaza.
- ▶ Pinturas al agua.
- ▶ Barniz transparente o cola de carpintero.



## TAMBIÉN CON PLASTILINA

Si no dispones de piedras, puedes hacer un bonito pisapapeles con plastilina.

En una tapa de bote de tamaño medio coloca la plastilina dándole una forma redondeada. Deja a tu peque que juegue con la plastilina y que le dé la forma que quiera.

Pintar las picas de calabaza con los colores que más le gusten y una vez secas, a disfrutar con el diseño y la colocación que quiera. Una vez dispuestas las pipas en la plastilina, tendrás que apretarlas un poco y ya sólo queda barnizar.

¡Otro pisapapeles fácil y bonito para regalar a papá!

## ¡PAPÁ TE QUIERO!



que algunas piedras pueden ser muy porosas y van a necesitar alguna capa más para que quede bien barnizada.

Otra opción es que pintes la piedra primero con un color liso, el que más guste a tu peque, y después pones el nombre, de igual forma, y dejas que el con sus deditos hagalos lunares que quiera. Una vez bien seca la pintura el proceso de barnizado es el mismo.

**Y ¡ya está! Tu regalo listo para envolver.**

Isabel Márquez.



## Bilingüismo

# Are you... ready?

**En la actualidad no podemos pasar por alto la importancia que tienen los idiomas para el desarrollo profesional y también personal. Esto nos lleva a desear que nuestros hijos aprendan una segunda lengua lo antes posible.**

Muchos padres se preguntan si realmente su pequeño, cuando asiste a la escuela Infantil, va a poder sobrellevar el aprendizaje de dos lenguas a la vez, pensando que una gran mayoría de niños acude cuando apenas sabe balbucear algunas palabras. Lo cierto es que el cerebro humano en los primeros años tiene gran flexibilidad y está preparado para eso y más.

Para empezar, hay que señalar que un bilingüe es aquel individuo que conoce dos o más sistemas lingüísticos en profundidad y es capaz de utilizarlos con parecida eficacia. Y eso ocurre porque su aprendizaje lo adquiere a través del medio social y familiar en el que vive. Según los expertos no es posible entender el bilingüismo individual si se prescinde de su contexto social.

Según nos cuenta Christina Johansson, de Highlands School Barcelona, en su Kindergarten se ha establecido una política



lingüística que consiste en P1 año del destete, cien por ciento español; en P2 la inmersión es del cien por ciento inglés; en P3 empiezan con lo que será su política lingüística durante P3-P5 y todo primaria: sesenta por ciento inglés y cuarenta por ciento español, aproximadamente. Y nos dice: “La enseñanza del inglés desde tan pequeños asegura -si se continúa- un bilingüismo total, ya que adquieren los fonemas propios de cada lengua desde chiquitines. Cada aula está rotulada en el idioma que se da allí y los niños enseguida asocian el aula y al profesor con un idioma u otro”.



## Ejercitar el cerebro

Cuando un pequeño comienza a oír hablar en dos lenguas, sigue el mismo patrón que el monolingüe, esto puede llevar a que se produzca algún retraso, pero con el tiempo será compensado, porque el niño interioriza las dos lenguas, lo que le ayuda a conseguir pensar, imaginar y soñar en las dos. Claro que siempre habrá una que sea la principal.

Los efectos del bilingüismo en los últimos años se han analizado desde todos los puntos de vista. Un equipo de la Universidad de Northwestern en Estados Unidos señala que el cerebro de una persona bilingüe funciona como un semáforo. Cuando tiene que elegir una palabra, da luz verde al idioma que se usa en ese momento, mientras que la luz roja se enciende para frenar el término que no necesita. “Y este proceso natural de selección, que realiza centenares de veces al día, se convierte en una gimnasia involuntaria para su cerebro”.

Diseño banderas por freepik.com

## La edad importa

Según señala en su blog sobre educación Ana Remolina, “la capacidad del cerebro de aprender creando nuevas conexiones neuronales gracias a las experiencias y las estimulaciones ofrecidas por el entorno es lo que se conoce como plasticidad neuronal; termina a la vez que la lateralización (en torno a los 8 años) A partir de este momento los aprendizajes son posibles, pero más costosos”.

Y esto se ha comprobado científicamente en una investigación realizada

por James Flege entre inmigrantes americanos para explicar cómo la edad es importante para aprender un idioma. Las conclusiones señalan que cuanto más edad tenían los individuos al llegar al país de acogida éstos aprendían peor el idioma.

Uno de los investigadores que más se ha ocupado de averiguar de qué manera reacciona nuestro cerebro cuando aprende otro idioma en los últimos años es Matt Davis, líder del Grupo Discurso y Lenguaje de la Unidad de Ciencias del Conocimiento y del Cerebro de la Universidad de Cambridge. Experto en neurociencia y aprendizaje, y pionero en la utilización

de la resonancia magnética en su aplicación a la educación, señala que el lóbulo parietal inferior izquierdo, que es el que está relacionado con el conocimiento de un segundo idioma, es mayor en las personas bilingües. Y cuanto antes empezamos a aprender ese otro idioma (sobre todo, si lo hacemos en la infancia), más estimularemos dicha región



## Ventajas del bilingüismo

1. Los niños bilingües se concentran mejor y les influye menos el ruido de la clase para realizar sus tareas.
2. “El cerebro de una persona que habla dos lenguas es mucho más flexible, enfrenta situaciones más complejas por lo que busca mejor las soluciones y acaba resultando mucho más ágil”, según Patricia K. Kuhl de un equipo de trabajo de la Universidad de Washington.
3. El cerebro de un niño de cero a siete años “se adapta fácilmente a cualquier innovación”. “A esa edad puede notar sin problema si su abuela habla un tercer idioma y adquirirlo de forma natural”, manifiesta la investigadora Kuhl.



## Aprender en movimiento

Una investigación realizada por Hauk, Johnsrude y Pulvermuller en 2004, señalaba que nuestro lenguaje y nuestro cuerpo están más unidos de lo que podemos pensar, ya que algunas palabras activan en el cerebro zonas semejantes a las que se estimulan cuando realizamos alguna actividad física (córtez motor y premotor), así que hablar es moverse. Esto es lo que se realiza en un colegio bilingüe inglés-español de Brighton, donde las clases de arte y gimnasia se dan en español.

# 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](http://www.regaladodot.es)

# DODOT

## Un centro infantil para tu hijo

# ¿Sabes cómo elegir el mejor?

**Llega marzo, mes en el que se abren los plazos de admisión de la escuela infantil pública y se publican las becas de 0 a 3 años de las distintas comunidades para centros privados, en Madrid conocidas como “cheque-guardería”. Para muchas familias es el momento de la “Elección de la escuela infantil” para su hijo/a.**

Como madre, sé lo importante que es la elección de guardería.

Esta decisión es una de las más importantes que se toman en los primeros años de la vida de los hijos. Por esta razón, os recomiendo visitar varias escuelas infantiles, conocer su propuesta educativa, y sobre todo al equipo que la va a llevar a cabo.

Hay familias que viven este proceso con verdadera angustia, ya que para muchos, es la primera vez que se separan de su hijo, y a esto se suma

la preocupación por la atención que recibirá en la escuela.

Por ello, a la hora de elegir escuela infantil, os recomiendo tener en cuenta determinados elementos fundamentales y realizar una lista de prioridades en función de vuestro estilo familiar.

En estas mismas páginas analizaré con detalle cada uno de estos elementos.

¡Ánimo y suerte!

Denise Zarruk Vargas.  
Directora “El Mundo de Mozart”.  
[www.elmundodemozart.com](http://www.elmundodemozart.com)



**Es la decisión más importante que debes tomar en los primeros años de su vida para su futuro**

## Atención y trato a las familias

- ▶ Elemento fundamental es la atención personalizada a los niños y las familias. La base principal de la educación es el cariño y tiene que demostrarse día a día a nuestros pequeños. Los besos y abrazos que reciban en la escuela formarán parte de su proceso de desarrollo personal a través de las emociones positivas.
- ▶ Otro de los elementos importantes es la cercanía y el trato directo con las familias. A los padres nos gusta tener contacto cercano en el día a día e información acerca de nuestro hijo y las actividades que realiza.
- ▶ El ideario del centro es otro aspecto clave a tener en cuenta, ya que en el momento de la elección, los padres deben disponer de información suficiente para poder decidir si están de acuerdo o no con él. El ideario define el tipo de persona que se quiere formar.
- ▶ Por otro lado, destaca la flexibilidad horaria ofrecida por el centro para que la familia pueda ajustar los horarios a sus necesidades.
- ▶ Y por último en este apartado, pero no por ello menos importante, está el Equipo Educativo del centro, el cual convive diariamente con los niños. El personal de la escuela debe estar comprometido y enamorado de su trabajo para poder enseñar y enriquecer cada día a los más pequeños.

## Proyecto educativo

- ▶ Es importante realizar todas las preguntas necesarias para conocer el proyecto educativo del centro ¿Qué programa pedagógico sigue el centro? ¿Cómo desarrollan dicho proyecto? ¿Cómo es la rutina de un día en la escuela?
- ▶ Es clave que la escuela infantil disponga de un proyecto educativo sólido, creativo y testado. Por lo general, aquellas escuelas que tienen un proyecto propio de innovación pedagógica, educación emocional, psicomotricidad, arte y educación musical son muy bien valoradas por los padres. Si además el Proyecto desarrolla un programa de educación que se adapta al ritmo y necesidades de cada niño/a, podremos tener la tranquilidad de que nuestro hijo va a estar en el entorno adecuado para desarrollar todas sus capacidades y habilidades personales y sociales.
- ▶ Recursos educativos: En el desarrollo del proyecto educativo, es importante que la escuela cuente con materiales específicos para realizar las diferentes actividades (trabajo musical, psicomotricidad, desarrollo sensorial, etc.), y así estimular a los niños de 0 a 3 años utilizando los últimos avances en educación. Las herramientas de las que disponga el equipo educativo en cuanto a nuevas tecnologías (pizarra digital, etc.) marcarán el modo de aprendizaje del alumno.
- ▶ Programa de Aprendizaje de Idiomas: otro elemento a tener en cuenta es la enseñanza de una segunda lengua mediante inmersión lingüística, basada en el proceso natural de adquisición de la lengua materna. Los niños aprenden de forma lúdica, vocabulario, canciones y juegos. En estas edades es fundamental el aprendizaje de una segunda o tercera lengua si deseamos que nuestro hijo desarrolle una buena competencia lingüística.



## Las instalaciones

1. Requisito de partida es que la escuela esté autorizada por la comunidad correspondiente y cumpla la legislación vigente.
2. En cuanto a la seguridad, cuando se trata de niños debe ser extrema. Es importante que la escuela tenga fácil acceso para permitir la movilidad de vuestros hijos.
3. Observad todos los elementos de seguridad: elevación de enchufes e interruptores, protección de esquinas, puertas especiales anti-pinzamientos de dedos, suelos de seguridad y protección.
4. Por otro lado, destaca la flexibilidad horaria ofrecida por el centro para que la familia pueda ajustar los horarios a sus necesidades.
5. Además de la seguridad, otro aspecto a considerar es que el centro disponga de iluminación natural y decoración de los espacios que generen un ambiente cálido, acogedor y alegre donde puedas imaginar a tu hijo jugando y aprendiendo.

## Incorporación a la escuela

- ▶ Con respecto al Periodo de Adaptación, es primordial que os informéis cómo se desarrolla y cómo trabaja la escuela en esa etapa.
- ▶ Durante los primeros días en el centro, el niño y la familia tienen que adaptarse progresivamente a rutinas, horarios y funcionamiento y es importante que cada familia se sienta acogida y atendida según sus necesidades.
- ▶ Asimismo, el elemento que sin duda más valoramos los padres, es que nuestros hijos vayan contentos a la escuela. Es el mejor indicador de que la elección de centro ha sido la correcta.
- ▶ Y ya para terminar, recordad que no existe la escuela infantil perfecta. Lo importante es que como padres decidimos desde el amor que sentimos por nuestros hijos. Y si se diera el caso en el que, más adelante, sentís que la escuela no responde a vuestras expectativas y no se adapta a vuestras necesidades, siempre podéis cambiar a vuestro hijo de centro, no es una decisión irrevocable.

Muchas cosas pueden despertar a tu bebé, pero un pañal húmedo no será una de ellas.



Porque le está saliendo el primer diente o simplemente porque te echa de menos. Hay muchas razones por las que tu bebé puede despertarse de noche, pero con Dodot no será por culpa de un pañal húmedo. Ahora Dodot es **hasta 2 veces más seco** que la siguiente marca porque tiene más material absorbente. Para una noche de sueño sin interrupciones.

**Ahora, hasta 2 veces más seco.**

**DODOT**

# Cómo combatir la celulitis



Es tan común que el 90 por 100 de las mujeres suelen tenerla

## Factores de aparición

Los factores que más influyen en su aparición son:

- ▶ Antecedentes familiares y hormonales.
- ▶ Vida sedentaria y la falta de ejercicio.
- ▶ Dieta desequilibrada.
- ▶ Sobrepeso.
- ▶ Problemas circulatorios.

## Ejercicio y alimentación

La mejor manera de evitar la celulitis es hacer ejercicio regular y una dieta equilibrada.

Cuando la celulitis ya está establecida y nuestro cambio de hábitos de vida, dieta y ejercicio no son suficientes, podemos recurrir a los numerosos tratamientos que de forma muy exitosa nos pueden acelerar la disminución o desaparición de la celulitis.

En Instituto Zentro abordamos el problema de la celulitis desde un enfoque general, no sólo como un problema estético sino como un problema orgánico que hay que tratarlo desde tres enfoques: dieta, ejercicio y tratamiento médico estético.

**Dra. Ana Beltrán Pérez.**  
Especialista en Medicina Estética, Antienvejecimiento y Nutrición.  
Instituto Zentro.  
Telf. 696 638 422 / 91 504 53 53

La celulitis es uno de los problemas médicos estéticos que más preocupan a las mujeres. Y no hay que tomarlo a la ligera, porque los datos son abrumadores. Para que puedas conocerla y combatirla, la doctora en medicina estética Ana Beltrán te da las claves que necesitas para erradicarla de tu vida.

El noventa por ciento de las mujeres presentan celulitis. La celulitis es un acúmulo de tejido adiposo o graso que se localiza sobre todo en glúteos, caderas y muslos. Suele ser más frecuente en mujeres que en hombres por la diferente manera de distribuirse las células grasas en ambos sexos, además de la incidencia hormonal que contribuye

a generar más grasa en las mujeres (23% en mujeres frente un 15% en hombres).

## Etapas de predisposición

En las mujeres hay épocas en las que es más frecuente, como en la pubertad, durante el embarazo y en la premenopausia,

sin embargo la lactancia materna ayuda a disminuirla y a prevenirla.

La toma de medicamentos como los anticonceptivos hormonales también pueden ser una causa de aparición de celulitis. Y tiene además una predisposición racial, de hecho la mayoría de las mujeres asiáticas no la padecen.

Se empieza a formar a partir de un tejido conectivo que se satura de agua y toxinas sin eliminar, se densifica y acaba formando una especie de "grumos" que nos recuerdan a la rugosa piel de la naranja. Se forma en la hipodermis o tejido subcutáneo, que es la capa de la piel donde se almacenan los adipositos (células grasas).

## QUÉ DEBES EVITAR

- ▶ Las grasas saturadas y azúcares que se encuentran en las mantequillas, embutidos, bollería industrial.
- ▶ Disminuir el consumo de sal, que favorece la acumulación de líquidos.
- ▶ Bebidas alcohólicas, pues favorece la concentración de toxinas.



## ALIMENTOS QUE TE AYUDAN

La alimentación es imprescindible para estar en forma y mantener a raya la celulitis, existe alimentos 'aliados' para combatir la celulitis y otros que hay que evitar rotundamente.

De entre los alimentos 'buenos' tenemos:

- ▶ Judías verdes, espárragos, coliflor, melón, níspero, uvas, melocotón, todos ellos con propiedades diuréticas.
- ▶ Las legumbres contienen niacina y ácido pantoténico, fundamentales en la salud de la piel, así como la soja que contiene fitoestrógenos para regular los desequilibrios hormonales tan relacionados con la aparición de celulitis.
- ▶ Cereales integrales favorecen la eliminación de toxinas. La cebada es un potente aliado.
- ▶ ¡Importantísimo beber agua!

## ¿A qué tratamiento te apuntas?

La Mesoterapia, es junto con la Carboxiterapia, uno de los tratamientos médicos más eficaces y duraderos y consiste en la aplicación inyectada de sustancias que ayudan a eliminar la celulitis desde el primer día.

Hay varios tipos de Mesoterapia comercializada para este problema y el profesional médico será el que decida qué tipo es el más adecuado para cada paciente, en función de su tipo de celulitis y su historia clínica. Las sesiones suelen ser semanales, son mínimamente dolorosas y la eficacia es rápida y duradera.

La carboxiterapia, asociada o no a la mesoterapia, consiste en la inyección de dióxido de carbono directamente en la capa hipodérmica, creando un ambiente de hiperoxia (aumento del oxígeno) que hace que el adipocito aumente su metabolismo y se produzca la quema de las grasas. Las sesiones se repiten 1 ó 2 veces por semana y los resultados son espectaculares porque no sólo se trabaja a nivel de la grasa, sino que la carboxiterapia activa unas células llamadas fibroblastos que generan gran cantidad de colágeno y elastina, con lo que también estamos combatiendo la flacidez de la piel.

Ambas técnicas se pueden combinar siendo altamente eficaces juntas y por separado, la elección dependerá de la exploración física que se realice en la consulta.

# FIAT 500L. EL COCHE A PRUEBA DE FAMILIAS.



**GAMA 500L DESDE 10.990€  
CON 4 AÑOS DE GARANTÍA.**

HASTA 7 PLAZAS MODULARES (VERSIÓN LIVING). 5 PUERTAS PARA 5 ADULTOS Y SUS 5 MALETAS. PANTALLA TÁCTIL, 6 AIRBAGS Y ESP DE SERIE.

**500L, CRECER MOLA.**



fiat.es

**Emisiones de CO<sub>2</sub> gama Fiat 500L de 104 a 143 g/km. Consumo mixto: de 3,9 a 6,7 l/100km.**

PVP Recomendado Fiat 500L Pop Star 1.4 16v 95 CV. Incluye IVA, Transporte, Impuesto de Matriculación (IEMT) calculado al tipo general, descuentos del concesionario y fabricante y PIVE 8, incentivo apoyado por el Instituto de Diversificación y Ahorro de la Energía (IDAE) con arreglo al programa de Incentivos al Vehículo Eficiente y descuento adicional por financiar con FCA Capital España EFC S.A.U., según condiciones contractuales por importe mínimo de 7.990€ con plazo mínimo de 48 meses y permanencia mínima de 36 meses. Gastos de Matriculación no incluidos. La oferta incluye garantía legal de 2 años, más 2 años adicionales de garantía comercial limitada hasta los 100.000 km desde la fecha de primera matriculación del vehículo sin coste adicional para vehículos financiados por FCA Capital España EFC S.A.U. según condiciones de contratación, con plazo mínimo de 36 meses y mínimo a financiar de 7.990€. Oferta solo para particulares, válida en Península y Baleares hasta el 31/03/2016, y mientras siga vigente y con fondos disponibles el PIVE 8. Consultar Procedimiento y Regulaciones del PIVE publicadas en la página web del Instituto IDAE. Modelo visualizado Fiat 500L Trekking 1.4 95 CV con opcionales (PVP recomendado: 14.550€ incluye los mismos descuentos que el vehículo promocionado y el PIVE 8).

## Higiene Ocular

# Confort para tus ojos

**El ochenta por ciento de la información que recibimos es a través de nuestros ojos, por lo que es muy importante no sólo cuidar la visión, sino también prevenir las posibles afecciones oculares. Y eso se consigue con una buena higiene ocular, tanto para nosotros como para nuestros hijos.**

**E**l globo ocular, que se ubica en la cuenca del ojo, tiene el tamaño y forma de una pelota pequeña, y es muy delicado. Su parte visible está protegida por los párpados y las pestañas, que no dejan penetrar las bacterias, el polvo y la luz excesiva. Las lágrimas también protegen el ojo, humedeciéndolo y eliminando la suciedad y residuos que logren traspasar esa barrera exterior.

Todas las partes del ojo desempeñan una importante función en el proceso de visión. Tarea nuestra es proteger y cuidar de su salud, por lo que hay que acudir al menos una vez al año a una revisión oftalmológica

para que el especialista evalúe el estado de salud de nuestros ojos y poder seguir sus recomendaciones en su cuidado.

### Normas básicas

Una adecuada higiene ocular empieza por lavarse las manos con frecuencia y evitar tocarse los ojos con las manos sucias. Debe incluir la limpieza interna de ojos, pestañas, párpados y borde palpebral para evitar la entrada de patógenos externos.

El uso de gafas de sol, con cristales homologados y filtro solar, para protegerse de la radiación solar UVA y UVB, incluso en invierno y días nublados es muy aconsejable.

En el trabajo, realizar descansos periódicos frente a pantallas y situarse en la distancia y posición adecuada. Usar pantallas digitales (TV, Smartphones, iPad...). Si en algún momento se siente fatiga ocular, se debe interrumpir la actividad por unos minutos.

También la dieta puede ayudarnos. Incorporar productos ricos en vitaminas A, E, C y antioxidantes como

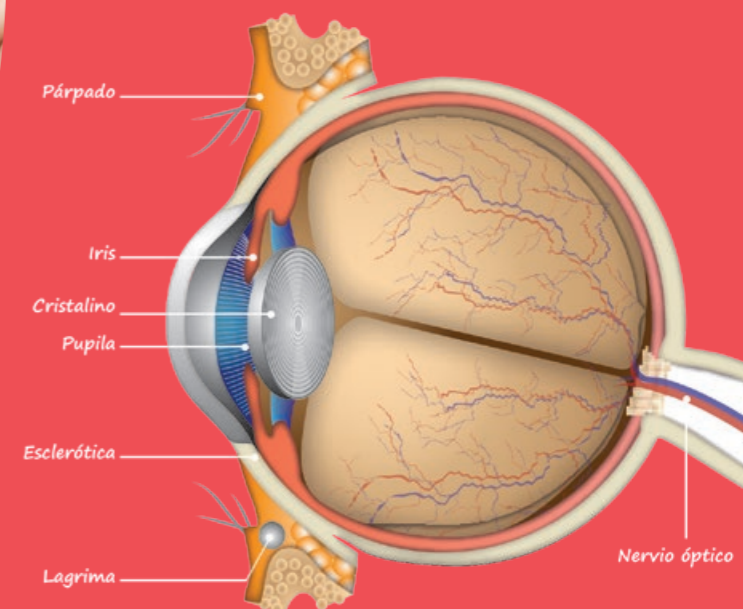
las zanahorias, las verduras de hojas verdes o frutas como los albaricoques, las cerezas, las naranjas y las fresas, así como los ácidos grasos Omega3 y el magnesio.

Asimismo, habrá que evitar fumar y recibir el humo indirecto, ya que puede provocar irritaciones o conjuntivitis y otras afecciones oculares leves y graves.

Para aquellas personas que utilizan lentillas, deben limpiar bien éstas y no abusar de su uso. Limitar su utilización a un máximo de 12 horas y retirarlas siempre antes de ir a dormir.

Para poder cuidar de tus ojos cuentas con soluciones oculares o toallitas que te facilitarán la labor de esta rutina necesaria para dar confort a tus ojos y la de tus hijos.

Fuente: Bañoftal®



## Cómo es nuestro ojo

El Consejo General de Ópticos Optometristas (CGCOO) desglosa las partes del ojo en:

**Córnea.** Se trata de una membrana resistente y transparente y, a través de ella, penetra la luz en el ojo.

**Cristalino.** Es una lente natural, cuya función es enfocar las imágenes correctamente en el fondo del ojo. Según la distancia a que se encuentra el objeto, se engrosará o adelgazará para obtener una visión nítida.

**Iris.** Es una estructura pigmentada suspendida entre la córnea y el cristalino, que tiene una abertura circular en el centro, llamada pupila.

El iris, aumentando y disminuyendo su tamaño, controla la cantidad de luz que atraviesa la pupila.

**Humor acuoso.** Es un líquido transparente que separa la córnea del cristalino y contribuye a mantener una presión intraocular normal.

**Humor vítreo.** Se trata de la sustancia transparente y gelatinosa que contiene el cuerpo principal del interior del ojo. Lo provee de firmeza y elasticidad.

**Esclerótica.** Es la parte blanca del globo ocular, está formada por un material muy resistente, que cubre la mayor parte del ojo y lo protege. Contiene además una gran cantidad de finos vasos sanguíneos que transportan la sangre al ojo.

**Retina.** Está situada tras la pupila y se parece a una película fotográfica, pues se trata de una lámina compuesta principalmente por millones de células

nerviosas, que transforman la luz en impulsos eléctricos y posteriormente los envía al cerebro. Estas células receptoras se encuentran en su superficie exterior y se llaman, según su forma, conos o bastones. Estos últimos reconocen el negro y sus matices, mientras que los primeros, el resto de colores.

**Mácula.** Se encuentra dentro de la retina y es la zona del ojo con mayor agudeza visual, por lo que ayuda a que los ojos perciban los pequeños detalles cuando miramos un objeto directamente.

**Nervio óptico.** Mide unos cuatro centímetros de longitud y convierte la luz en impulsos nerviosos. Envía al cerebro la información procedente de la retina.

**Lóbulo occipital:** Es la parte del cerebro que convierte esa energía eléctrica en imagen.

Fuente: Consejo General de Ópticos Optometristas.



# Cuida tus ojos

Una adecuada higiene ocular debe incluir la limpieza de ojos, pestañas, párpados y borde palpebral



## ¿POR QUÉ?

Una buena higiene ocular es imprescindible para...

- ▶ Preservar la salud ocular.
- ▶ Mantener el confort ocular en casos de exposición a agentes externos como las condiciones atmosféricas (viento, polvo,...) o la sequedad ambiental (calefacción, aire acondicionado, ambientes cerrados...).
- ▶ Evitar la aparición de la fatiga ocular debido a la fijación prolongada de la vista en pantallas o libros.
- ▶ Prevenir afecciones oculares como la conjuntivitis u otras afecciones oculares leves, así como coadyuvante a su tratamiento.
- ▶ Mantener una mirada brillante y saludable.

## ¿CUANDO?

- ▶ Diariamente, como preventivo a posibles afecciones oculares y como hábito de higiene ocular.
- ▶ Previamente a la administración de colirios para higienizar la zona a tratar.
- ▶ Cuando haya presencia de secreciones oculares (legañas).
- ▶ En sensación de vista cansada o fatiga ocular.

## Y tu bebé también...

¿Sabes que los bebés son más propensos a tener infecciones oculares al producir más mucosidades que un adulto? Una correcta higiene ocular diaria puede evitarlas. ¿Tiene tu bebé muchas legañas cuando se despierta? Entonces es momento de que inicies esa rutina necesaria para llevarle salud a sus ojos. Para ello puedes contar con las toallitas oculares Bañoftal® que en unos meses vas a poder adquirir con una nueva presentación y que han sido testadas bajo control dermatológico, oftalmológico y pediátrico. Aptas para adultos, niños y bebés, son hipo-alérgicas. Cuida los ojos de tu pequeño y consulta con tu pediatra.



# Bañoftal®

HIGIENE

La solución más eficaz para la higiene y las molestias oculares



LABORATORIO M4 PHARMA  
Marroc, 200 • 08019 Barcelona

www.m4pharma.com

## Extensión de pestañas

# Mirada de cine sólo para ti

¿Quién no ha soñado alguna vez tener una mirada de cine, con unas pestañas que quiten el hipo? Para que veas que tú puedes conseguirla, nos hemos acercado al **Centro MINERVA PEYÚS Intelligent Beauty** para que nos cuente cómo se hacen las extensiones de pestañas.

Esta nueva tendencia internacional arrasa entre las celebrities, pero todas podemos disfrutarlo. Si sientes alguna preocupación te diré que es recomendable para todos los ojos, respeta completamente el pelo natural sin dañarlo.

En manos de los mejores especialistas, con la máxima calidad y productos hipo alérgicos que te cuidan esta zona tan sensible, conseguiremos resultados deslumbrantes.

### Diseño exclusivo

Cada persona es única, por lo que el diseño será exclusivo para sus ojos, acorde a su forma y necesidades. Además, no todas las extensiones son iguales, por ello nuestra filosofía es ofrecer un resultado espectacular, una mirada impactante mediante un tratamiento artesanal pelo a pelo, totalmente indoloro. Este proceso, a pesar de tener una duración de entre dos y tres horas, dependiendo de la opción que elijamos, es totalmente relajante.

Existen varios tipos de largo, diámetro, color y curvatura de extensiones de pestañas. Nuestro equipo suele aconsejar en función de lo que mejor se adapta al tipo de ojo con el que se trabaja, es decir, lo que más te conviene a ti.

Las extensiones se adhieren cuidadosamente a la raíz de tu pestaña natural, de manera que conseguimos alargar las pestañas, darles grosor y curvatura, consiguiendo un efecto muy natural, no se nota dónde está tu pestaña y dónde comienza la extensión.



### Lista para maquillarte

Después de 24 horas, las pestañas pueden ser maquilladas con una máscara que no sea resistente al agua. Sin maquillaje quedan preciosas, pero depende del gusto personal y las costumbres de cada una de nosotras.

Para desmaquillarse hay que utilizar productos libres de aceite o simplemente agua y jabón.

La durabilidad de nuestras extensiones de pestañas es de aproximadamente un mes, pudiendo mantenerlas siempre perfectas con un mantenimiento cada 2, 3 o hasta 4 semanas, dependiendo de la renovación natural de nuestro propio pelo, del cuidado que le demos o simplemente el desgaste de la adhesión por el paso de las semanas.

El objetivo de nuestro salón es diseñar para ti los resultados que buscas, te sentirás como en casa con un equipo humano que te mimará como mereces.

## ¿Qué opción te gusta más?

Existen dos tipos:

### ► NATURALES:

En éstas se coloca manualmente un pelo por cada uno que tengas, es decir que se duplica el espesor y longitud natural de tus ojos. En las extensiones naturales el pelo es más grueso y largo, para cubrir con un solo pelo por cada una de tus pestañas todo el arco de la mirada.

### ► 3D:

En las tres dimensiones, se colocan tres pelitos por cada uno tuyo natural, triplicando el espesor, la longitud, lo que quieras conseguir. Para las pestañas en tres dimensiones se usará un pelo más fino para conseguir un resultado muy natural, nadie sabrá que no son tuyas.



Procedimiento de colocación de las pestañas.

## Sin peligro para tu salud

El material empleado es fibra de seda sintética de primera calidad, su homogeneidad nos permite un diseño de mirada muy preciso, ya que se puede jugar con diferentes tamaños para lograr un resultado equilibrado.

La silicona utilizada es de rápida aplicación, en cantidades mínimas, duradera, indolora y totalmente libre de carcinógenos y metales pesados, a prueba de agua, anti alérgica, con calidad médica, evitando cualquier alergia o contraindicación.

Bienvenida a una experiencia única y relajante donde además de alargar tu mirada, saldrás con una gran sonrisa sincera.

¡Qué mejor que tu Belleza para expresar Confianza!

MINERVA PEYÚS Intelligent Beauty  
Telfs: 911 104 715  
www.minervapeyus.com  
Fotos: Autora y Shutterstock .

Maquillaje Primavera 2016

# Colores para atrapar la luz

La luz de la primavera te va a inundar de belleza. Siéntete deslumbrante, fresca y radiante, porque Clarins te trae una propuesta que no vas a poder rechazar. La luminosidad en tu rostro; para ello te revela un secreto de seducción y confianza en ti misma.

La nueva colección de Maquillaje Primavera 2016 de Clarins te va a proporcionar una luminosidad instantánea. Es una invitación al cuidado de la piel para destacar su naturalidad. Un maquillaje que hará que tu mirada deslumbrante: sombras tonalidad nude delicadamente nacaradas para un acabado irisado en los párpados. Tus labios atraerán la luz con colores seductores que aportarán al rostro un aspecto radiante. Una invitación a entrar en un halo de luz primaveral. Y, lo más importante, respirando salud.

## Un aspecto radiante con un halo de luz primaveral

El deseo irresistible de unos pómulos rosados te lo ofrece Multi-Blush, un colorete con una textura suave como un pétalo de flor, protege de los efectos nocivos de los radicales libres y que ofrece la luminosidad que tu rostro necesita.

## NOVEDAD

### Ombre Iridescente

Innovación en la textura para nuevas sombras sutilmente nacaradas que realzan el color del iris.



### Rouge Eclat

La primera barra de labios anti-edad que reconcilia el contorno de los labios con el confort y el color. La alta nutrición de una textura fina, sedosa y sensual que se desliza suavemente por los labios potenciando el color.



## EL TOQUE CLARINS

Aplica la sombra con la yema de los dedos, deslizándola simplemente por los párpados, ¡es fácil, suave y comfortable!

## UN TRUCO

Aplica el colorete con los dedos en la parte saliente de los pómulos.

## EDICIÓN LIMITADA

### Palette 5 Couleurs Printemps 2016

Un degradado de suaves tonalidades, mates e irisadas enriquecidas con extractos de plantas y minerales que aportan una acción tratante a los párpados.

## NUEVAS TONALIDADES

### Eclat Minute Embellisseur Lèvres

El embellecedor de labios adictivo. Hidrata durante cuatro horas, nutre y da un aspecto pleno a los labios.



## NUEVA TONALIDAD

### Multi Blush

Un concentrado de luminosidad y optimismo. Colorete en textura crema que cuida tu piel.



Tu mirada realizada con los colores iridiscentes y vivos que reflejan mejor la luz: sutiles, elegantes... La luminosidad en un abrir y cerrar de ojos. Una textura entre crema y polvo que no requiere aplicador. Tonos suaves que aportan un brillo deslumbrante a la mirada. El maquillaje permanece inalterable sin marcar los párpados ni debilitarlos.

Para los labios, los matices de rosa, el color de la buena cara por excelencia. Un color rosa vivo que destaca la tez, o rojizo que hace brillar los ojos, o delicado o praliné, todo para saborear la deslumbrante asociación del color y del confort.

Y el toque final lo pone un embellecedor de labios fundente y goloso que da a los labios una tonalidad brillante con una transparencia totalmente natural.

Esta primavera vas a atrapar la luz y el color para sentirte bien, fresca y radiante. Una mamá de primera.

## PASO A PASO

En cada estuche se incluyen tarjetas con consejos de aplicación para un maquillaje acertado. Favorecedor y natural durante el día, intenso y sofisticado por la noche.

\*PR: Precio Recomendado.

\*PR: 18€

\*PR: 23,5€

\*PR: 23,5€

\*PR: 48€

# Cocina con encanto

¡Un éxito en la mesa!

## Tarta de chocolate en forma de pez



### Ingredientes

- 400 grs. de chocolate negro.
- 100 grs. de azúcar.
- 6 huevos.
- 80 mililitros nata líquida.
- 200 grs. Lacasitos.
- 2 cucharadas Nutella.
- Gomita en forma de huevo.

### Truco

El ojo hazlo con una gomita en forma de huevo, una nube de golosina, encima coloca un Lacasito de color marrón o deja volar tu imaginación para sorprender a tus hijos.

### Preparación:

1. Coloca el chocolate en un bol y derrítelo en el microondas al 50 por ciento de su potencia. Evita que se queme suspendiendo cada 30 segundos el procedimiento para remover. Si lo haces en el horno precalienta a 200° en un molde forrado con papel para hornear.
2. Bate los huevos y el azúcar, espera a que se espese y sin apagar la batidora agrega el chocolate tibio.
3. Continúa batiendo los ingredientes, agrega el zumo de naranja junto con la nata ya montada. Echa toda la mezcla en el molde.
4. Hornea la tarta durante 40 minutos a 180°. Para cerciorarte que está en su punto, observa si permanece quieta.
5. Espera a que enfríe, retira el molde y luego coloca la tarta en el frigorífico de un día para el otro.
6. Dale forma de pez a la tarta cortando un triángulo de ella como observamos en la imagen. Al retirar este pedazo verás la boca del pez y al cambiarla de lugar obtendrás la cola.
7. Calienta dos cucharadas de Nutella en el microondas y úntala en la tarta. Sobre ella irán pegados los Lacasitos.

Ari Guadalupe Díaz

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



¡Con nueces!

### Ingredientes

- 4 rebanadas hermosas. de una hogaza de pan blanco.
- Queso manchego semicurado en lonchas.
- 1 cucharada de azúcar.
- Pimienta negra recién molida.
- Aceite de oliva virgen.
- 1 puñadito de nueces.

Sara Astor Díaz

<http://lacocinadeloselfos.blogspot.com/es/>

## Crostini de queso y pera caramelizada

### Preparación:

1. Precalentar el horno a 220° arriba y abajo. Preparar el pan y rebanarlo si fuera necesario.
2. Colocar las cuatro rebanadas de pan en la bandeja del horno sobre papel sulfurizado. Verter un chorrito de aceite y meter al horno caliente en la mitad superior unos siete minutos.
3. Mientras, picar las nueces a cuchillo y reservar.
4. Cortar la pera en rodajas de unos 3 ó 4 mm de grosor. Poner en una sartén con la cucharada de azúcar y pochar unos minutos, hasta que la pera quiera empezar a estar blandita.
5. Sacar la bandeja del horno y dar la vuelta a las rebanadas. Deberían estar empezando a dorar por los bordes. Disponer encima de ellas rodajas de pera, alternando con el queso manchego, de manera a cubrir toda la superficie del pan. Regar con un chorrito de aceite y un buen pellizco de pimienta negra recién molida. Espolvorear con las nueces picadas y volver a meter al horno.
6. Hornear alrededor de 10 minutos, es necesario que el queso funda y las nueces empiecen a tostarse. Ir vigilando porque cada horno es un mundo.

## Medallones de bonito con queso, almendras y espinacas

### Preparación:

1. Retirar los tallos de las espinacas. Escaldar un minuto en agua hirviendo, refrescar y escurrir.
2. En un bol mezclar el queso fresco, el diente de ajo picado, el huevo, las almendras picadas, dos cucharadas de aceite, sal y pimienta. Salpimentar el pescado por ambos lados.
3. Untar una placa de horno con aceite, colocar los medallones de bonito, cubrir éstos con la mezcla de queso, reservando cuatro cucharadas. Encima poner las espinacas (reservando más de la mitad de las hojas) y sobre ellas otro medallón de bonito. Cubrir con el resto de la mezcla de queso, almendras y la mitad de las espinacas reservadas.
4. Rociar cada montaje de medallones (timbal), con aceite de oliva, espolvorear con el queso rallado y hornear a 180° C, durante 15 minutos aproximadamente.
5. En una sartén calentar aceite, freír el resto de las espinacas con el pimiento rojo cortado a daditos.
6. Emplatar el montaje (o timbal) de bonito con las espinacas y los pimientos fritos.

¡Poned un cocinero en vuestras vidas: lo más simple, por arte de magia, lo convertirás en algo fantástico!



### Ingredientes

- 8 medallones de bonito (80 grs. cada uno mínimo).
- 100 grs. espinacas.
- 100 grs. de queso fresco (de untar).
- 100 grs. almendras picadas.
- 1 huevo.
- 1 diente de ajo muy picado.
- 1 cucharada de queso parmesano rallado.
- 1 pimiento rojo de asar.
- Aceite de oliva, sal y pimienta.

Juan Antonio Sanlúcar

Cocina rica y divertida.

## ¡Consigue tu regalo!

Tenemos nuevos regalos para ti y para tus hijos. Sólo tienes que registrarte en [www.bebeymujer.com](http://www.bebeymujer.com) y participar para conseguir los que más te gusten. ¡Ánimate!

## 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](http://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!



## Bella Aurora para ti

Bella Aurora ha conseguido identificar y actuar sobre los siete mecanismos de despigmentación que se producen en la piel. Bella Aurora tiene una experiencia de más de 120 años en el tratamiento de manchas. Desde la protección UV y el efecto anti-inflamatorio, que actúan en la capa más superficial de la piel, hasta el de interferencia, frenado e inhibición, que actúan a un nivel mucho más profundo, para terminar con el ataque y la decoloración. Tenemos tres lotes de tres productos (Bio10, máxima eficacia antimanchas, aclarante para pieles secas; Body Oil, perfeccionador cutáneo y Fluido Solar antimanchas, complementario al tratamiento antimanchas habitual) para todos aquellos que participen en [www.bebeymujer.com](http://www.bebeymujer.com). Para más información sobre los productos Bella Aurora:

[www.bella-aurora.com](http://www.bella-aurora.com)



## Aspirador automático Dnins

Este fantástico aspirador automático Dnins puede ser tuyo si participas en nuestro concurso ([www.bebeymujer.com](http://www.bebeymujer.com)). Tenemos cinco unidades para ti. Un producto que no necesita filtros ni recambios, por lo que los papás pueden ahorrar mucho dinero. Elimina de forma suave y rápida el exceso de mucosidad. Su diseño ergonómico permite al usuario un fácil manejo. La limpieza del recipiente de mucosidad es fácil. Se mantiene de pie y funciona a pilas. Apto para todas las edades del bebé. Además, es higiénico, sustituye técnicas tradicionales menos saludables; Práctico, no necesita ni recambios y se mantiene de pie; fácil de usar, con diseño ergonómico y de uso claro y sencillo. Si quieres saber más entra en [www.facebook.com/dcpharm](http://www.facebook.com/dcpharm).



## Endúlzate con Merci

¿A quién no le gusta el chocolate? Tenemos para ti ocho cajas de Merci 400gr, porque es la mejor manera de dar las gracias a todas las madres por ser como son, y para los padres también. Sólo tienes que participar en el concurso de Bebé y Mujer y una de ellas puede ser para ti. Es una caja surtida de ocho variedades de exquisitas especialidades de chocolate, para chuparse los dedos. Además, puedes personalizar la caja de Merci en la web: [www.merciporserasi.es](http://www.merciporserasi.es)

## Un pack básico para tu belleza

¿Te gustaría tener un pack perfecto como fondo de armario de belleza, efectivo para todos los tipos de piel? Pues sólo tienes que participar en el concurso que nos propone MINERVA PEYÚS *Intelligent beauty* en [www.bebeymujer.com](http://www.bebeymujer.com) y puede ser tuyo. El pack lo componen un Sérum de vitamina C pura, el mejor antioxidante que existe, con resultados antiaging (lo ideal es usarlo mañana y noche, por la mañana hidrata y da luminosidad a tu piel y por la noche es reafirmante y despigmentante) y un Tratamiento Flash Reafirmante con extractos de oro, un efecto inmediato para conseguir una piel tersa, ideal para un evento.



## Nenuco Baby-Nuco Dancing

¿Te gusta este osito musical con movimiento? Puede ser de tu hijo/a si participas en el concurso que [www.bebeymujer.com](http://www.bebeymujer.com) ha organizado para ti. Tenemos dos ositos para repartir. Tiene dos opciones de juego interactivo, se puede activar por medio de una palmada, o bien presionando sus manitas y sus pies. El osito se desplaza y baila con divertidos sonidos y melodías. Diseñado para ejercitar la motricidad gruesa, el bebé seguirá los movimientos del osito incitándole a sentarse, agacharse y gatear. Juega con tu bebé utilizando la activación por sonido dando palmadas. El asa te permite llevarlo donde tú quieras. Funciona con pilas.



## Moto correpasillos Moltó

Con las motos correpasillos Moltó tu hijo será un todo terreno. No habrá problemas para seguir su ritmo porque sus ruedas están preparadas para todo. ¿Te gustaría que tu hijo/a pudiera disfrutar con ella? Sólo tienes que participar en el concurso que Bebe y Mujer ha preparado para ti. ¡Entra en la web y participa!



## Higiene Ocular con Bañoftal

Tenemos cinco lotes de productos Bañoftal, la solución más eficaz para la higiene y molestias oculares, para repartir entre los que participen en el concurso que hemos organizado en [www.bebeymujer.com](http://www.bebeymujer.com). Los lotes incluyen Bañoftal Baño Ocular 200 ml para la higiene y el confort interno del ojo; Bañoftal gotas Oftálmicas 20 monodosis, solución humectante para el alivio de las molestias asociadas al ojo seco; y Bañoftal Toallitas oculares 20 unidades, toallitas estériles para la higiene y el confort externo del ojo. Aptas para adultos, niños y bebés. Testado bajo control dermatológico, oftalmológico y pediátrico.



# Club

# Bebé y mujer

## 'Sincroniza' tu piel con Sesgen 32

El ritmo de vida acelerado, el exceso de trabajo, la falta de sueño... castigan nuestra piel. Sesgen 32 es la primera línea de dermocosmética antiedad que activa los genes responsables de la juventud de la piel. Sesgen 32 de Sesderma lucha contra todos los signos de envejecimiento desde el núcleo de la célula con activos de alta tecnología, encapsulados en liposomas, que activan el reloj biológico y alargan la vida de las células. Como resultado, las arrugas se atenúan, aumenta la luminosidad y se unifica el tono de piel. Además, aporta firmeza, hidratación y mejora la textura de la piel. El tratamiento completo consta de serum como tratamiento base, una crema y un contorno de ojos. La Crema Activadora Celular de Sesgen 32 fue elegida mejor producto de Parafarmacia en la VI edición de los Premios de Belleza YO DONA-El Corte Inglés y Producto más innovador en Antienvejecimiento en los Premios Cosmética y Farmacia.

Tenemos cinco unidades de cada uno de ellos para ti. Entra en [www.bebeymujer.com](http://www.bebeymujer.com) y participa.



## Sophie La Girafe Baby para la piel de tu bebé

Disfruta de un set de regalo Sophie La Girafe Baby Combo Hair&Body y Body Lotion, compuesto por un gel limpiador suave (200 ml) y la loción corporal hidratante (150 ml). Participando en el concurso de [www.bebeymujer.com](http://www.bebeymujer.com) este magnífico regalo puede ser tuyo. El gel limpiador para la piel y el cabello es suave y nutritivo. Su selección de ingredientes orgánicos mimica la piel, el cuero cabelludo y el cabello del bebé. La loción corporal hidratante está especialmente preparada para la delicada piel del bebé. Fácil de aplicar y de rápida absorción, la loción suaviza la piel del bebé y refuerza su protección natural. ¡Anímate y participa!



## 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 • MAGNETOTERAPIA • VARICES

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](http://www.policlinicalongares.com)

INGLES + AXILAS  
ó MEDIAS PIERNAS  
DE LÁSER DE DIODOS

27€ POR SESIÓN

## Ganadores de los sorteos

## Revista 5

**SORTEO PAÑALES:** Isabel Jiménez Benítez. **PORTABEBÉ MOLTÓ:** Myriam García Giménez. **CHILLY HIDRATANTE:** Noelia Alonso, Raquel López, Zulema Pontes, Juana Martín, Lola Pérez G., Isabel Aragues, Jacinta Suave, Nerea Franco, Ana Rogvar, Meritxell Vila Costa. **CLARINS:** Liria Maldonado, María Fernández, Carla Roig. **JIRAFAS SHOPPIE:** Sandra Pérez Carbayo. **SESDERMA:** Ana María C. Millán, Beatriz Marcos, Paloma Marina, Nerea Aguayo, Marta Montero. **NENUCO BALANCÍN:** María Guerrero G., Amparo Borrero D. **BABYLED:** Genaro Rodríguez, Javier Valladolid, Jose Antonio Rodríguez, Jesús García, Nestor Grande, Nuria Llimiñana, Javier Rodrigo, Beatriz González P., Mariam Navarro, Montse Antón. **HIPP:** Ana Belén García, M<sup>ª</sup> José Estevez, Sonia Oliva, Gabriela Gómez, M<sup>ª</sup> José Abril Ortega, Raquel Antón, Vanesa Andrés, Gema González, Maruchi Montes, Pepe Dark.

Necesitamos tu  Me gusta para seguir creciendo junto a ti.

Síguenos en: [www.bebeymujer.com](http://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