

# Bebé <sup>y</sup> mujer

www.bebeymujer.com

Número 7 • Año 2

Revista gratuita

**Lectura**  
Cómo y cuándo  
empezar

**Apego  
y separación**  
Objetivo  
el equilibrio

**Cocina  
con encanto**

¡Platos frescos  
y saludables!

**Moda para peques**

**Tendencias de temporada**

**Carboxiterapia**

Revolución  
para tu belleza

**Esta  
primavera**

llena de luz  
tus pies





Experimenta  
la protección más balsámica  
para el culito de tu bebé



Pruébala en el próximo cambio de pañal  
y descubre su textura de **FÁCIL APLICACIÓN** y su **AGRADABLE AROMA**

Baby  
**sebamed**<sup>®</sup>

Crema Balsámica

- Ayuda a prevenir las irritaciones de la **zona del pañal**
- Formulada a **pH 5.5**, el mismo de la piel sana
- Con extracto de **Camomila** que protege frente a la irritación
- Con **Alantoína** y **Pantenol** que promueven la regeneración de la piel
- De **uso diario**. Testado dermatológicamente

AHORA  
encuétrala por  
**8'90 €**  
en las mejores  
farmacias

Completa la higiene y la hidratación más suave  
para la piel de tu bebé con el **Gel de Baño Espuma**  
y la **Leche Corporal Baby sebamed**



+ DE VENTA EXCLUSIVA EN  
FARMACIAS Y PARAFARMACIAS

www.sebamed.es

**LETI**  
www.leti.com



Año 2 / Nº 7



**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, Dra. Ana Beltrán, Dra. Alicia Martín, Susana Barriga López, Ruth de Frutos, Leticia Rubio Sanchez-Vizcaino, Sandra Alonso Villar, Pilar Rodríguez Guerrero, Minerva Peyús, Sara Iacocinadeloselfos.blogspot.com.es, Stanislava, www.facebook.com/cookaniblog, Merche. cazuelaysofá.com

**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** Apego y separación.  
*Lazos de amor*

**8** *Moda infantil.* Lo que se  
va a llevar esta temporada

**12** 10 *Tips* básicos para peques

**14** Prepararles para ser mayores:  
*el control de esfínteres*

**16** Lectura:  
*cómo y cuándo empezar*

**20** *Botiquín natural* de viaje

**24** Consejos para *viajar*  
*con niños*

**26** *Mommy Runner*  
deporte para mamás activas

**30** Infecciones vaginales  
por *Candida*

**34** *Carboxiterapia*, revolución  
para tu belleza

**36** *Esta primavera*,  
llena de luz tus pies

**38** *Cocina*: platos frescos  
y saludables

**40** *Club* Bebé y Mujer

*¡Seguimos siendo  
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)

**Estrenamos  
nueva sección**

**¡No te pierdas  
nuestras ofertas  
de descuentos!**

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

**%Bebé y Mujer**

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





## Apego y separación

# Lazos de amor

**El apego o el vínculo afectivo es un proceso mediante el cual el bebé se relaciona y se comunica con sus progenitores o con cuidadores habituales. Esta interacción es vital para el desarrollo socio-afectivo del infante.**

**N**ada más nacer, el bebé ya está preparado para empezar a crear esos lazos de unión con sus progenitores. Es un “empezar” porque en realidad, el apego es un proceso. Ocurre gradualmente y mediante la vivencia de experiencias conjuntas entre padres y bebé. El mero hecho de cambiar el pañal, simplemente hablándole, sonriéndole o acariciándole, ofreciéndole contacto visual y táctil puede servir para ir estableciendo un apego seguro.

Un bebé que se siente atendido, querido y seguro va a tener la percepción de que puede contar con sus padres en cualquier ocasión, es decir, va a tener una relación de confianza con ellos. A la vez el interactuar con nuestros hijos nos hace conocerles más y de este modo depositar también nuestra confianza en ellos, evitando la sobreprotección y una relación autoritaria. Por lo cual, es un proceso bidireccional.

Un bebé o un niño/a con un **apego “seguro”**, es decir, con unos **vínculos fuertes** hacia sus progenitores o cuidadores, es un niño que se siente protegido ante su presencia con lo cual esto le va a dar la seguridad para experimentar con el medio.

Cuanto más sólida y segura sea la relación con los padres, más sólidas serán las demás

relaciones que irá estableciendo con el resto de figuras de apego secundarios (abuelos, hermanos, amigos, maestros, etc...)

### Favorecer el aprendizaje

Si tenemos en cuenta que el niño/a aprende a través de la experiencia con el medio, por ejemplo, manipulando objetos, desplazándose por el espacio, etc., podemos decir que el tener unos **vínculos afectivos positivos favorece el aprendizaje**. Durante el periodo que va de los 10 a los 18 meses la principal actividad de los niños consiste en explorar el mundo. Pero esta exploración implica también inseguridad; puede sentir

miedo y verse amenazado por el ambiente que le rodea. Por eso, antes de adentrarse en el mundo, necesita saber que hay alguien que lo protege y a quien puede recurrir en caso de necesidad, que le dará su apoyo y consuelo.

El masaje infantil, las caricias, el acarreo, la lactancia, el colecho, la expresión de sentimientos verbal y corporalmente, la escucha activa, el compartir actividades fortalece y favorece el proceso de creación de vínculos, ya que permite el **conocimiento mutuo** a una mayor profundidad, lo cual es vital para que se dé el **respeto mutuo**, base de una relación próspera y sana.

## Llega la separación

Dicho esto, siempre llega el momento en el que se produce una separación, bien por la incorporación de la madre al trabajo, porque se inicia el periodo escolar, etc. Esta separación es dolorosa para ambas partes y el niño o la niña puede experimentar ansiedad, pero es una fase normal del desarrollo humano. Cuando los niños empiezan a entender que los padres siguen existiendo, aunque ellos no puedan verlos (lo que en psicología se denomina “permanencia del objeto”), cuando empiezan a vincularse con las figuras de apego secundarias, entonces van adquiriendo habilidades de autonomía y empiezan a querer descubrir el nuevo ambiente que les rodea.

### Confianza y seguridad

Durante esas experiencias el bebé, va adquiriendo confianza y seguridad con sus progenitores o sus cuidadores habituales, también va forjando unas expectativas sobre la relación con ellos.

**El apego es un proceso que ocurre gradualmente y mediante la vivencia de experiencias conjuntas entre padres y bebé**





## Ansiedad por separación

¿Qué factores influyen en la ansiedad por separación? Básicamente el tipo de vinculación previa establecida con los padres, cuanto más segura, más fácil el proceso.

Por otro lado, va a ser la actitud de los adultos involucrados lo que va a facilitar el proceso, es decir, por un lado padres y por el otro las nuevas figuras de apego, las maestras y maestros, etc.



**Susana Barriga López**  
Máster en Neuropsicología y Educación. Coach familiar. Educatamente colaboradora de Mozartkids.  
[www.mozartkids.com](http://www.mozartkids.com)  
<http://educatamente.com>

## Cómo puedes ayudarles

¿Qué podemos hacer para que este proceso sea lo menos doloroso posible al comenzar, por ejemplo, el periodo escolar?

En la parte que corresponde a los padres, por un lado trabajar mucho la vinculación con su hijo/a y por otro, analizar cómo se asume la separación. ¿Hay temores?, ¿hay sentimientos de culpabilidad?, ¿Qué grado de confianza tengo en las posibilidades del niño/a?

.... Todas estas inquietudes son transmitidas de manera inconsciente y son captadas negativamente por el niño/a.

Para minimizar esto es esencial tener confianza en el centro educativo elegido, visitarlo, informarse, elegir centros con periodos de adaptación flexibles, con un buen sistema de comunicación con los padres, conocer a sus maestras/os, etc. También tener la tranquilidad de que es un proceso totalmente normal por el que hay que pasar, confiando que el niño/a va a saber desarrollar las habilidades necesarias para adaptarse.

Desde el punto de vista de educadores infantiles, debemos tener presente la importancia del apego y las repercusiones que tiene en el niño/a.

Teniendo en cuenta que durante los primeros años, cuando más plástico es el cerebro, las neuronas del niño/a se desarrollan según la calidad de los estímulos que recibe por interacción con las personas centrales en su mundo: abrazos, achuchones, caricias, risas, balanceos, movimientos, sonidos, voces, cantos, palabras, mimos, cariños, olores, sabores,.... y muchos besos. Nosotros formamos parte importante en la vida de los niños /as y debemos procurar establecer vínculos positivos que les posibiliten un apego seguro con nosotros.

Pongamos presencia y atención en una de las experiencias más importantes del ser humano, el apego.



# Llenemos una vida juntos



Dicen que un niño es como un vaso vacío, que sus padres llenan con cariño, risas y besos. Pero también con paseos por el parque, noches sin dormir, baños relajantes, papillas y abuelos. Y por supuesto con ilusión, amor y el mayor de los cuidados. Porque ahora, más que nunca, es el momento de llenar a nuestros hijos con lo mejor de nosotros mismos.

**Dicen que un niño es como un vaso vacío. Llenémoslo juntos.**



Consigue el **Baby Clip de tu bebé GRATIS**, un vídeo con el que podrás guardar para siempre esos momentos tan especiales del crecimiento de tu bebé.

Crea tu Baby Clip en [www.unavidajuntos.com](http://www.unavidajuntos.com)



[www.clubdepadres.es](http://www.clubdepadres.es)

**Blemil®**  
**Blevit®**  
Después de una madre

[www.blemil.es](http://www.blemil.es) · [www.blevit.es](http://www.blevit.es)



# ¡Luz, color y moda!

Luz, color, buen tiempo, son premisas que en esta época del año se trasladan al armario de los más pequeños, prendas que ofrecen comodidad, confort y fantasía. Las tendencias de esta primavera verano, visten a nuestros hijos para ser los protagonistas de ese mundo de fantasía y diversión en el que tanto disfrutamos de ellos.

Un nuevo reto para los padres, llenar el armario de los niños con nuevas prendas. Necesitamos ropa confortable y práctica, pero sin olvidarnos de las últimas tendencias en moda infantil.

## Variedad de colores y tejidos

Las mejores firmas de moda nos ofrecen gran variedad de colores y tejidos. La piel de nuestros bebés puede gozar del confort del algodón, muselinas, punto fino... tejidos naturales, donde los estampados, los colores pastel en azul y rosa de toda a vida se fusionan con los fucsias, amarillos o mentas, los print de inspiración marinera o el vaquero de toda la vida.

Unas propuestas de looks frescos y muy combinables para

todas las edades, hasta mamá y papá, que pueden ir idénticos a los chiquitines.

El estilo surfero y desenfadado en baño, con las clásicas bermudas, shorts o slips, para niños; para ellas bañadores y bikinis con volantes y detalles de moda de esta temporada como los tirantes trenzados. En los complementos no podemos olvidar las gafas de sol, gorras anti-UV o los ponchos de baño.

## Siempre sorprendentes

El calzado pisa fuerte en esta primavera verano, que nos trae interesantes iniciativas, con excelente sujeción y firmeza, con acabados sorprendentes tanto en sport como para ocasiones especiales.



Vertbaudet

Vertbaudet

¡Pisa fuerte esta temporada!

Tete&Martina

La Redoute

¡Looks frescos para todas las edades!

Canada House

Bebeschic



Y para las grandes ocasiones nuestros peques serán los más elegantes gracias a los looks que nos ofrece la temporada con vestidos con volumen, suaves colores pasteles azules y rosas y sutiles detalles que harán de los chiquitines protagonistas de cualquier evento veraniego.

Las marcas internacionales DKNY, BOSS, Marc Jacobs o Levis presentan colecciones para que los peques de la casa luzcan como auténticas estrellas de la pasarela.

Desde el atrevido exotismo de Marc Jacobs, a la pureza y el clasicismo de la mítica marca de vaqueros Levis.

Hay propuestas para todos los gustos. El armario de los niños irradiará alegría, color y diversión para cualquier ocasión.

Ruth de Frutos



## Igual a papá y mamá

La última tendencia nos trae los looks perfectos para volver a la infancia junto a nuestros peques, con ropa idéntica a la de nuestros grandes amores, nuestros hijos. Ellos se sentirán mayores vistiendo como papá y mamá. Primero fueron y bloggers quienes lo mostraron en las redes sociales, y ya son muchas mamas las que buscan prendas idénticas o complementarias. Las firmas, conscientes de esta predilección, sacan colecciones para que todos disfrutemos de la magia de las pequeñas cosas.

La Redoute



Inspiración marinera o vaquera, hay espacio para todo

Canada House



Vertbaudet



¡Elige el outfit que se identifique con tu hijo!

Vertbaudet



BillyBandit

# La máxima protección de Dodot desde su *primer día*



NUEVO

**Gama Dodot Sensitive, especialmente diseñada para la piel sensible del recién nacido.**

Durante los primeros meses de vida la piel de tu bebé es muy delicada. Por eso, cuenta con Dodot Sensitive, el pañal suave como la seda que proporciona la máxima absorción de Dodot de pipís y caquitas líquidas. Y la toallita que recupera el pH natural ayudando a prevenir irritaciones y rojeces. Dodot Sensitive, la máxima protección de Dodot desde el primer día.

**DODOT**



# 10 *Tips básicos para los más peques*



Dr. Francisco Pozo Priego  
Dirección Médica  
de Policlínica Longares



Pasos previos al control de esfínteres

# ¡Preparándonos para ser mayores!

Un paso muy importante en el desarrollo madurativo de los niños es el control de esfínteres. Conseguir este control supone un proceso complejo que necesita de una maduración psicológica, física y emocional.



**A**unque se disponga de ciertas referencias, el tiempo que necesita cada niño/a en este proceso madurativo es personal y para que el resultado final sea satisfactorio para el niño, es muy importante respetar sus tiempos.

Ser capaz de controlar el pis y la caca conlleva un aprendizaje, al igual que para aprender a andar o hablar. Si para poder andar hemos pasado previamente por otros pasos (reptar, gatear, desplazarnos apoyados en los muebles...), lo mismo ocurre en este proceso, necesitamos unos pasos previos.



## Fases del proceso

1. Aprendizaje: Se inicia en torno a los 15 meses, realizando juegos y ejercicios que les preparan para ello y les proporcionaran una mayor seguridad.
2. Abandono del pañal.

En esta ocasión nos centraremos en cómo facilitar al pequeño/a la fase de aprendizaje con algunos consejos que puedes seguir.

En resumen, la realización de estos ejercicios es muy

importante para que el niño pase bien preparado a la segunda fase del proceso: retirada del pañal.

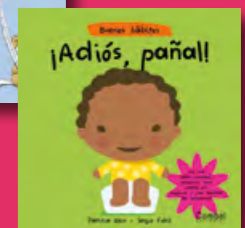
Leticia Rubio Sanchez-Vizcaino  
Col. N° 44.691  
Departamento Psicopedagógico Escuela Infantil "El Mundo de Mozart"

## ¿Qué juegos podéis hacer para facilitar este paso?

- ▶ Ejercicios de control corporal, subir y bajar escaleras, ponerse en cuclillas y jugar un tiempo en esa posición.
- ▶ Exploración de su cuerpo a través de los sentidos: tocaremos distintas texturas, nos mancharemos las manos con pintura de dedos, manipularemos plastilina o cualquier masa hecha, por ejemplo, con harina o maicena y agua.
- ▶ A nivel cognitivo hacer juegos que impliquen referencias espaciales relacionadas con su cuerpo delante-detrás, arriba-abajo, salir-entrar, grande-pequeño.
- ▶ Decirles ordenes sencillas y que las realicen (ej: dame la pelota, ve a la habitación).
- ▶ Esquema corporal: nombrar y que señale las partes de su cuerpo.
- ▶ A nivel de lenguaje no es necesario que hable, pero sí debemos ir nombrándole las palabras más importantes relacionadas con el control de esfínteres (pis, caca, orinal, pañal, wáter, papel...).
- ▶ Es importante que vayan viendo cómo sus papás o hermanitos van al baño, para que vayan mostrando interés por el proceso.
- ▶ Realizar actividades de juego simbólico, jugar a los bebés, sentarles en el orinal.
- ▶ Lectura de cuentos con esta temática como: "El libro de los culitos", "¡Adiós, pañal!", "¿Puedo mirar tu pañal?", "¿y después de los pañales?" y "Todos hacemos pipi", etc.



Ser capaz de controlar el pis y la caca conlleva un aprendizaje y una maduración psicológica, física y emocional





Y también para los más chiquitines

# El irresistible poder de la lectura

**La lectura es uno de los grandes placeres con la que se disfruta de adultos, por eso es importante que a nuestros pequeños les enseñemos lo antes posible a divertirse con miles de historias que nos ofrecen los libros.**

La bloguera de Mis Cuentos Infantiles, Sandra Alonso, nos da algunos consejos para ofrecer a nuestros pequeños un sinfín de enseñanzas y entretenimiento.

La lectura infantil es un hábito muy importante que se adquiere durante la infancia, gracias a su fomento tanto en el entorno familiar como en la escuela infantil.

## ¿Cuándo empezar?

Estudios recientes han comprobado que los bebés a los que se les comienza a leer desde recién nacidos, sienten un mayor apego por las personas con las que comparten este bonito momento. Además, adquieren un mayor vocabulario, comprenden el juego de la conversación (preguntas, respuestas, pausas...) y tienen una predisposición mayor hacia el idioma en el que les leemos. De esta manera, podemos aprovechar el tiempo de lectura para fomentar el bilingüismo desde los pocos días de vida.

## Claves para elegir un cuento

- ▶ Para dar comienzo, resulta interesante que los cuentos sean muy visuales, no tenemos que seguir la historia al pie de la letra, sino que podemos dejar volar nuestra imaginación para que nuestros bebés sigan escuchando palabras que, poco a poco, irán quedando registradas en su lexicón mental (interiorización del vocabulario).
- ▶ Los cuentos de tela tienen gran cantidad de beneficios a la hora de trabajar con bebés, puesto que gracias a ellos desarrollan la motricidad fina, el concepto causa-efecto, la coordinación óculo-manual, etc. Respecto a la lectura, resulta fundamental porque será uno de los primeros contactos que el bebé tenga con el formato de un libro, de manera que pueda aprender a pasar las hojas y a familiarizarse con los diseños.
- ▶ Por otra parte, los cuentos musicales resultan interesantes a partir de los 6-8 meses cuando los pequeños ya empiezan a emitir sonidos de una forma más consciente. Estos libros están formados por dibujos a los que se les otorga una entonación, de manera que al juntarlos se crea una canción. Al ir cantando resulta esencial el hecho de ir señalando cada dibujo con el fin de que el bebé reconozca la relación existente entre lo que se dice y lo que está escrito. Así, paulatinamente, irá interiorizando el juego de la lectura y comprenderá que lo que se dice de forma oral tiene un motivo.
- ▶ Otro formato de cuento ideal para la primera etapa infantil son los conocidos como "libro-guante". Es un diseño muy original, ya que se pone en la mano del adulto como un guante, de manera que en cada dedo tenemos la marioneta de un personaje y la historia nos queda en la palma de la mano. De esta manera, podemos captar de una forma muy divertida la atención de los pequeños y, cómo no, transmitirles el placer por la lectura.

## ¿Cómo comenzar?

Puesto que de recién nacidos los bebés no comprenden aún el idioma, resulta un poco indiferente el tema sobre el que se les lea, ya que la importancia de este comienzo temprano recae en el hecho de familiarizarse con la voz de los papás o las personas con las que vaya a compartir este momento.

A partir de los tres meses aproximadamente, cuando ya empiezan a aguantar más tiempo despiertos y son capaces de ver imágenes con más claridad, es interesante leerles de tal forma que ellos puedan ver las llamativas ilustraciones de los cuentos.





Los bebés a los que se les comienza a leer desde recién nacidos, sienten mayor apego por las personas con las que comparten este bonito momento.



## ¿Y para los hermanos mayores?

Ahora vamos a conocer unos consejos para elegir el mejor cuento para los hermanos mayores.

A partir de los 2-3 años, los niños tienen muy claras sus preferencias en cuanto a gustos (personajes de dibujos, temas históricos, animales...). También tienen ya muy marcada su personalidad y forma de ser, lo que nos puede facilitar mucho la tarea a la hora de decidir entre diferentes libros.

En torno a los 4-5 años, ya comienzan a leer por sí mismos y el tener la opción de continuar este aprendizaje con cuentos con sus temáticas favoritas es algo que favorece en gran medida este bonito proceso.

Por todo ello, el mejor consejo que debemos seguir a la hora de comprar un cuento es tener en cuenta los gustos, las preferencias y la edad del niño, así como evitar el hecho de dejarnos llevar por lo que a nosotros nos gustaba a su edad o lo que nos puede llamar más la atención.

Sandra Alonso Villar  
@miscuentosinfantiles

Somos mayores



Para evitar que su pañal cuelgue mejor ponle el nuevo Dodot Activity.



NUEVO

**NO CUELGA**  
como otros pañales



Siguiente marca del mercado



Dodot Activity

Gracias a sus **Tubos Ultra-Absorbentes** la humedad se distribuye uniformemente evitando que el pañal cuelgue como otros. Por eso, el **Nuevo Dodot Activity** proporciona el **máximo ajuste y sequedad de Dodot**. Para que un pañal que cuelga no interrumpa la diversión de tu bebé.

**DODOT**



3 imprescindibles para un Botiquín Natural de Viaje

# Plantas que curan a tu peque

Comienza el calor y con él las excursiones con los más pequeños. Vayamos donde vayamos, es recomendable llevar un botiquín para pequeñas urgencias: cortes, picaduras de insecto, golpes, o quemaduras solares, entre otras cosas. Son las urgencias menores más habituales con las que nos podemos encontrar y debemos saber cómo actuar rápidamente.

Cada vez más, las mamás escogemos opciones naturales para cuidar y tratar a nuestros hijos, y por supuesto existen productos y plantas que nos ayudan a evitar fármacos como primera opción cuando no es necesario.

El Ministerio de Sanidad propone un Botiquín de viaje, algunos elementos de éste son imprescindibles: esparadrapo, gasas o tijeras, por ejemplo, pero otros productos tienen su "equivalente" en el mundo de la Fitoterapia, con menos efectos secundarios y más rango de seguridad.

No hay que temer a las plantas, sino hacer un uso con conocimiento de ellas. Para ello, al igual que es necesario un profesional sanitario para prescribir y recomendar medicamentos, existe la figura del Fitoterapeuta para las plantas con efectos medicinales.

La naturaleza nos proporciona recursos para tratar muchas patologías y urgencias leves o moderadas, aprender a usarlas forman parte de la educación que debemos darles a los más pequeños de la casa.

**Pilar Rodríguez Guerrero.**  
Enfermera Naturópata,  
Asesora de Lactancia y Doula.  
Fotos: Autora y Shutterstock

## Botiquín natural de viaje

### Stick de Árnica

La flor de Árnica se usa como analgésico y antiinflamatorio y su acción terapéutica es reconocida en el mundo sanitario desde hace unos años. Es muy fácil de usar, pues podemos comprarla en stick. Estos ocupan poco espacio, pues son un poco mayor que una barra de labios. Para viajes más largos se puede comprar en modo gel, siendo una opción perfecta para contracturas musculares.

Es común que durante el invierno se haya perdido fuerza muscular y luego en verano nos pasemos y aparezcan los dolores musculares. Además, podemos usarla para picaduras de insecto, reduciendo el dolor y la inflamación. Seguro que este uso no lo conocías.

Cuándo usar Árnica: todo golpe, torcedura, magulladura o contractura muscular que no tenga herida abierta.

### Gel de Aloe Vera

La planta del Aloe Vera tiene unas posibilidades terapéuticas enormes, pero para quemaduras tiene un efecto rápido y eficaz si sabemos cómo usarlo. Y este es el uso principal que se le dará en un Botiquín infantil:

**Para quemaduras solares.** Lo ideal es prevenirlas, pero una vez vemos la zona enrojecida del niño, aplicar varias veces una capa generosa. Se absorbe muy rápido, por lo que habrá que estar pendiente e ir repitiendo según su dolor hasta que desaparezca.

**Para quemaduras en general.** La actitud ante una quemadura es: analgesia e hidratación, y esto nos lo proporciona el agua. Una acción rápida puede evitar que la quemadura vaya a más.

### Pasos:

1. Lo primero que se debe hacer es echar agua, agua, agua y mejor fría. El frío actuará como analgésico. Poner bajo el grifo la zona quemada es lo ideal, pero si estamos de excursión dónde no hay agua corriente debemos coger el agua embotellada que tengamos y despacio derramar sobre la piel.
2. Como el agua es limitada, colocar gasas estériles encima, así éstas se irán empapando.
3. Impregnar de forma muy generosa unas gasas con el Gel de Aloe Vera y cuando no tengamos más agua, las colocaremos sobre la quemadura.

De esta forma podemos evitar que la quemadura vaya a más.



### Aceite de Hipérico

El Hipérico se usa para desinfectar heridas, arañazos, rozaduras de zapatos, etc. Mi propuesta para el Botiquín de viaje, es que te hagas tu propio aceite de hipérico, pues es muy fácil, y los niños pueden colaborar en su fabricación.

### Hazlo tú misma

#### Cómo hacer tu propio aceite medicinal de Hipérico.

##### Ingredientes:

- ▶ Un tarro de cristal
- ▶ Aceite de Oliva Virgen extra
- ▶ Flores secas de Hipérico
- ▶ Gasas o malla
- ▶ Gotero

En un tarrito pequeño de cristal añade todas las flores secas que puedas meter sin comprimirlas mucho.

Luego cúbreelas con el aceite de oliva virgen extra y cierra bien el frasco.

Guárdalo en un lugar donde no le de la luz directa, unos cuarenta días, o hasta que el aceite se vuelva rojo.

Cuélalo con unas gasas, y mételo en un gotero opaco.

No te olvides marcar el gotero con lo que contiene y la fecha de caducidad, un año aproximadamente.

##### Cómo se usa:

Aplicar en la zona, una vez limpia. Si es necesario echar en una gasa y cubrir con ella la zona.





**Revisión  
auditiva gratuita**  
para tus pequeños,  
solicita hora en el  
**902 393 940**

## Zambullirse en el agua sin riesgos

La llegada del buen tiempo anima a pequeños y mayores a realizar nuevas actividades, a menudo bajo el sol o el agua. Una divertida actividad entre chapuzones suena más que fascinantes para nuestros pequeños.

Llevar a cabo actividades lúdicas o deportivas en el aire libre siempre es una buena opción para desarrollar la actividad física de los niños, así como para que practiquen deporte y agudicen su creatividad creando nuevos juegos bajo el agua. Pero debemos ser precavidos y tomar medidas para evitar cualquier problemática auditiva a causa de la exposición del agua, el calor, el aire o la excesiva presión al viajar en coche o avión.

El agua, ya sea del mar o de la piscina, la humedad y las altas temperaturas ayudan a proliferar gérmenes y bacterias que, fácilmente, pueden provocar infecciones en los oídos de nuestros hijos. Taponamiento, picazón y otitis son algunas de las afecciones que pueden padecer nuestros pequeños si no tomamos las medidas correctas. Una acción tan simple como zambullirse de forma brusca en el agua puede provocar otitis u otras infecciones, puesto que el agua entra a presión en sus oídos.

A veces, sin darnos cuenta, podemos poner en peligro la salud auditiva de nuestros hijos. Debemos evitar el uso de auriculares a alto volumen, los cambios de presión producidos en los viajes y manipular los oídos con objetos punzantes.

Cómo evitar problemas auditivos a los más pequeños:

- Protege sus oídos con taponos de material hipoalérgico cuando se bañen en el mar o en la piscina. Se adaptan perfectamente a sus oídos y existen diferentes modelos muy divertidos para los más pequeños. Los encontrarás en los centros GAES Junior.
  - Evita la exposición prolongada a ruidos fuertes y a corta distancia, como el ruido de los petardos o la música a alto volumen en los conciertos.
  - Controla el volumen de la música o el televisor, no debe ser excesivamente alta.
  - Límtale el tiempo de exposición a la música mediante auriculares. La mejor solución para escuchar música sin dañar los oídos son los protectores POPCARE, fabricados a medida con silicona blanca, y disponibles en GAES Junior.
  - Vigila las aguas en las que se baña. Las aguas contaminadas, con cientos de bacterias y gérmenes, pueden causar otitis.
  - Recuérdale que puede zambullirse en el agua, pero que debe hacerlo lentamente.
  - Para secar sus oídos, evita el uso de bastoncillos o elementos punzantes. Puedes utilizar una toalla o un paño para evitar que la humedad se introduzca en su conducto auditivo.
  - El aterrizaje y el despegue de los aviones provocan fuertes cambios de presión en el oído. Invítale a masticar chicle o a utilizar el chupete para anular el efecto del cambio de presión.
- Lleva a cabo todas estas medidas para tener el máximo cuidado del oído de tus hijos. A pesar de ello, si tu pequeño siente molestias o notas ruidos auditivos, acude al especialista lo antes posible.



## Que nada les impida descubrir el mundo

Los niños aprenden y experimentan con todos sus sentidos: miran, tocan, huelen y escuchan todo lo que tienen a su alrededor. En GAES Junior trabajamos para que los pequeños con problemas de audición puedan crecer y descubrir el mundo como los demás niños.

Para ello, disponemos de los centros **GAES IAI (Institutos Auditivos Integrales)** donde nuestros expertos en audiolgía infantil desarrollan soluciones integrales y proporcionan asesoramiento personalizado a nuestros pequeños pacientes y a sus familias. Todo ello, en un espacio perfectamente estudiado para que padres e hijos se sientan cómodos y relajados en cada visita.

Por supuesto, disponemos de una amplia e innovadora gama de audífonos pediátricos diseñados para que tu pequeño pueda seguir explorando el mundo que le rodea en las mejores condiciones.



Más información llamando al 902 39 39 40  
o en [www.gaesjunior.com](http://www.gaesjunior.com)





# 5 Consejos para viajar con niños

1

## Planificación

El primer punto es esencial siempre que viajemos con niños, elegir el destino en el que toda la familia pueda disfrutar, incluidos ellos.

2

## La maleta

A las mamás nos gusta llevar de todo "por si acaso". Pero sé realista, cuanto menos equipaje lleves más cómodo será el viaje.

3

## Chupetes y tetinas

Si tu niño es muy pequeño y usa chupete o toma "bibe", lo mejor es que lleves recambio, no tengas que salir a horas intempestivas a buscar una farmacia de guardia y luego el bebé lo rechace.

4

## No tengas prisa

Viajar con niños en un coche es totalmente estresante si te planteas objetivos no realistas. Debes hacer paradas suficientes para que descansen de estar oprimidos en sus sillitas, si viajas de día. Muchas familias se plantean hacer los trayectos en coche lo más nocturnos posibles para facilitar que los niños vayan dormidos.

5

## Disfruta de tu destino

Las vacaciones están pensadas para pasarlo bien y si toda la familia está reunida es fácil conseguirlo. Así que intenta relajarte si hay alguna cosa que no sale como habías pensado.

## Los niños, los protagonistas

El hotel **Barceló Punta Umbría Beach Resort\*\*\*\*** cuenta con dos actividades pensadas especialmente para los niños, dos aventuras bien distintas donde pueden pasarlo genial. **La Barcy acampada**, una noche de aventura donde no faltarán los tesoros, los piratas, los juegos cooperativos y la resolución de un enigma. Y para ellas, **Princesa por un día**, en el que las "hadass madrinass" se encargarán de llevarlas a una fiesta de ensueño y para ello habrá, peinado, maquillaje, purpurina, manicura, pedicura, golosinas y música, entre otras muchas cosas. Antes de finalizar las aventuras, los papás pueden hacer fotos de sus pequeños, para tener un bonito recuerdo.

## BARCELÓ PUNTA UMBRÍA BEACH RESORT\*\*\*\*

### Donde los niños son los reyes

El hotel **Barceló Punta Umbría Beach Resort\*\*\*\*** se encuentra en la entrada de Punta Umbría, en Huelva, y en primera línea de una espectacular y extensa playa virgen. Además, está situado a una hora de los aeropuertos internacionales de Sevilla, y Faro en el Algarve portugués. Este resort está ubicado entre dos enclaves naturales únicos en Andalucía, como son el Paraje Natural de los Enebrales y la Reserva Biológica de Marismas del Odiel.

Las habitaciones son amplias, luminosas y espaciales y están completamente equipadas con LCD TV-SAT, aire acondicionado, caja de seguridad, minibar y sofá cama ideales para vacacionar en familia. El hotel cuenta con conexión Wi-Fi gratis.

Este fantástico resort ofrece un novedoso Todo Incluido, donde el cliente podrá disfrutar de diferentes opciones gastronómicas, por lo que puedes vivir un verano increíble con el programa **Barceló Todo Incluido**. Cuenta también con un completo programa deportivo y de ocio para todas las edades. Relájese en las piscinas o el U-Spa y no se pierda las actividades como **Barcy Aventura** o **Princesas por un día**, especialmente pensadas para los más pequeños de la casa, **Mr. Cook** o los espectáculos nocturnos.

Dispone de 4000m<sup>2</sup> de áreas de piscinas exteriores para adultos y niños, y una zona de camas balinesas en temporada alta.

Un magnífico hotel con spa en Costa de la Luz para disfrutar de unos días de vacaciones en familia.

**Hotel Barceló Punta Umbría Beach Resort\*\*\*\***  
Dirección: s/n., Av. Francisco Montenegro, 21100  
Punta Umbría, Huelva  
Teléfono: 959 49 59 00





# Mommy Runner



**Después del embarazo, cuando llegamos a casa con el bebé, parece que las horas vuelan y no tenemos tiempo para nada, pero no debes descuidarte tú. Si eres habitual del jogging o el running, no tienes por qué abandonarlos o si quieres coger forma puedes iniciarte acompañada del nuevo retoño.**

¿Conoces el mommy runner? Es el deporte de moda entre las mamás, y también entre los papás. Consiste en hacer ejercicio corriendo mientras empujamos el carrito del bebé. Además de mantenerte en forma, te ayuda también en otros muchos aspectos.

El deporte es salud, pero no necesitas hacer una maratón, puedes empezar trotando para, conforme pasan los días, ir subiendo en distancia y en intensidad. Y lo bueno, que no

## ¡Deporte para mamás activas!

tienes que dejar a tu hijo. Él te acompañará y también será muy gratificante para él, sobre todo en estos días de climatología benigna que nos ofrece la primavera y el verano.

### Cada vez se practica más

Posiblemente ya hayas visto en tu ciudad alguna mujer que trota o corre empujando el carrito de su bebé, en eso consiste el mommy runner. Desde que se inició su práctica ha corrido como la pólvora a través de las redes sociales. Y no son pocos los clubs que ya existen alrededor del mundo, en los que las mujeres participan para poder correr en espacios abiertos con sus pequeños. Se

hacen concentraciones, carreras y, aunque no es una disciplina deportiva oficializada, los clubs cuentan con especialistas deportivos para aconsejar las mejores posturas para que las mamás no sufran lesiones.

En principio, si te gusta esta manera de hacer deporte, no tienes que hacer grandes inversiones: una ropa cómoda, unas zapatillas de deporte y el carrito de tu hijo, aunque si te decides lo mejor es en un carrito específico para hacer footing o running. Puedes empezar caminando, para pasar a trotar y por último empezar a correr. Lo importante es que hagas una progresión en el ejercicio y esto es así porque tu cuerpo se irá acostumbrando paulatinamente a este ejercicio. Y eso sí, no olvides nunca calentar antes de

empezar, eso evitará lesiones que te alejarán de esos momentos tan divertidos que vas a pasar con tu pequeño.

No olvides tampoco beber agua antes de iniciar las sesiones de ejercicio e hidratarte durante la carrera.

Este ejercicio de correr empujando el carrito de tu bebé hará que poco a poco tu cuerpo empiece a estar fuerte y en forma, notarás como se endurecen los músculos y mejora el sistema cardiovascular, además de quemar grasas y mejorar tu flexibilidad.

**Este ejercicio de correr empujando el carrito de tu bebé hará que poco a poco tu cuerpo empiece a estar fuerte y en forma.**





# ¡Cuídate!

## Mejoras para todos

Practicar el Mommy runners lleva consigo también ganar en autoestima, ya que, como hemos señalado anteriormente, quemar grasas, eso quiere decir que si vas quemando paulatinamente calorías te ayudará a perder el peso que no perdiste después del embarazo. Seguro que esto es una gran inyección de autoestima para ti.

Pero los beneficios no son sólo para la mamá, sino que el bebé también participa de este juego de estimulación visual y movimiento. Para ellos son interesantes experiencias donde conocerán a otros bebés y verán a su mamá hacer ejercicio y feliz en un ambiente distinto al de su casa, al aire libre, en plena naturaleza. Además, su papá también podrá participar en las sesiones que pueda, lo que hace que sea una manera de hacer deporte en familia.

## Cuál es el carrito deportivo ideal

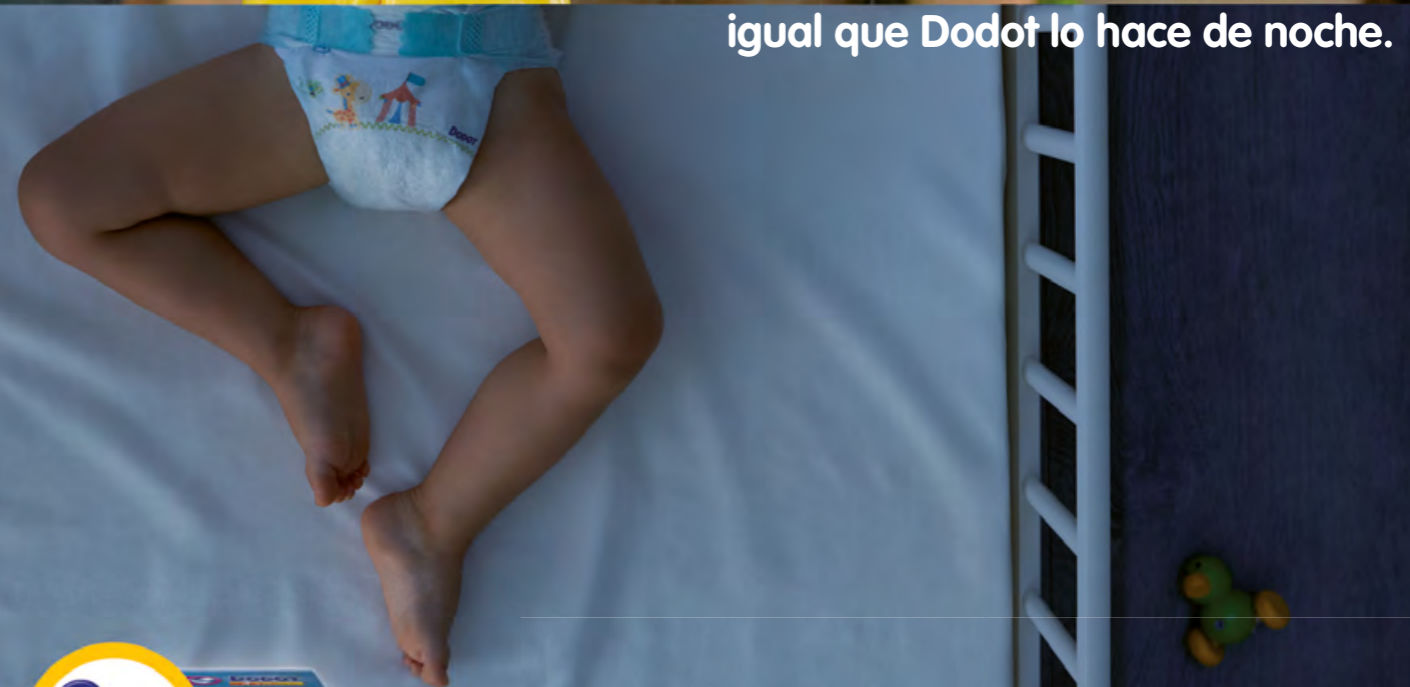
Si estás decidida a practicar footing o running con tu hijo/a lo mejor es que te compres un carrito específico. Es importante que cuente con tres ruedas, que sea todoterreno y que además cuente con una buena suspensión, y que sea lo más ligero posible. Todo esto te permitirá tener una movilidad perfecta y que lo puedas llevar con gran suavidad. En cuanto a seguridad es importante que cuente con un arnés de sujeción con varios anclajes y un sistema de frenado en el manillar, entre otras cosas. Existen en el mercado ya muchos modelos, consulta en establecimientos especializados.

## Prueba antes de gastar

La pregunta del millón sería: ¿puedo correr con un carrito de paseo? La respuesta sería sí, pero con condiciones. Sólo si eres principiante y tus recorridos son por un terreno sin altibajos. Si te lo has tomado en serio, tienes que comprar un carrito específico, porque su estructura es totalmente diferente a la de un carrito convencional. Lo que es importante, antes de realizar el gasto, es que sepas que sí estás dispuesta a realizar esta actividad de forma continuada. Esto hará que no lo tengas que juntar con los 'cachivaches' que ya tienes acumulados por no usarlos. Verás cómo tus hormonas te responden bien.



Tú le proteges de la humedad de día, igual que Dodot lo hace de noche.



De día haces todo lo posible para proteger a tu bebé de la humedad y gracias a Dodot te aseguras de seguir haciéndolo toda la noche. **Dodot proporciona mayor sequedad en menos tiempo** y además, es **hasta 2 veces más seco** que la siguiente marca. Para que la humedad no interrumpa su sueño de la noche a la mañana.

# DODOT



# Vulvovaginitis

## Una infección MOLESTA



**Las infecciones vaginales producidas por el hongo Candida son muy comunes en mujeres, tanto que la mayoría la han sufrido una vez antes de cumplir los veinticinco años, pero ¿por qué se produce?**

**S**eguro que has oído hablar de las infecciones vaginales por hongos en alguna ocasión, incluso puede que hayas tenido que acudir a tu médico por molestias en tu zona íntima. Éstas, también conocidas como candidiasis, están provocadas por la levadura *Candida albicans*, un tipo de hongo que se encuentra en nuestro organismo.

### Muy común

El hongo *Candida* se encuentra en pequeñas cantidades en piel, dentro de la boca, sistema digestivo y vagina. Aunque normalmente no provocan ninguna enfermedad, están controladas gracias al sistema inmunitario y a algunas bacterias "buenas" que tiene nuestro organismo. El problema viene cuando crecen en exceso, lo que provoca la infección, en el caso que nos ocupa, vaginal.

Según datos ofrecidos por Bayer, estas infecciones son mucho más frecuentes de lo que podríamos pensar. Por ejemplo, se calcula que la mitad de las mujeres hemos sufrido una vulvovaginitis por *Candida* antes de cumplir los veinticinco años, y que tres de cada cuatro habremos tenido esta infección al menos una vez en nuestra vida. La edad en la que es más frecuente se sitúa entre los veinte y los cuarenta años.

### Una infección leve

Este tipo de infecciones también pueden afectar a niñas, por ejemplo, en el caso de que padezcan diabetes y ésta esté mal controlada. Incluso cuando se producen cambios hormonales antes de tener la menstruación, momento en el que son más vulnerables a este tipo de infecciones.

El embarazo es otra etapa en la que las hormonas se alteran y el hongo *Candida* hace que las células se multipliquen y aparezca la infección vaginal.

Aunque habitualmente este tipo de infección es leve, sí puede resultar molesta, por lo que es importante acudir a tu ginecólogo para que te diagnostique y puedas tratarte lo antes posible.

Revisado por la  
**Dra. Alicia Martín.**  
Ginecóloga.



**La mitad de las mujeres la han padecido antes de los veinticinco años**





### Qué favorece la infección por candida

- ▶ **El embarazo:** durante el embarazo se altera la proporción de las hormonas de nuestro cuerpo. Éstas aumentan el alimento disponible para las células de la vagina, que aprovecha el hongo Candida para multiplicarse.
- ▶ **Los antibióticos:** éstos eliminan a las bacterias que viven de forma natural en la vagina (la flora vaginal), facilitando la colonización por otros tipos de microorganismo como es el hongo Candida.
- ▶ **La diabetes:** cuando ésta no está controlada, aumentala cantidad de azúcar disponible en el flujo vaginal, facilitando el crecimiento y la multiplicación del hongo.

## CANDIDA Y SEXO

Las infecciones vaginales por hongo Candida no están consideradas enfermedades de transmisión sexual, pero debes saber que se puede contagiar al mantener relaciones sexuales.

## TRATAMIENTO

Los antifúngicos tópicos se usan para aliviar los síntomas de las vulvovaginitis por Candida y se venden en farmacias sin receta médica, pero, si crees que tienes una infección por hongo Candida, lo mejor es acudir a tu médico especialista que es el que instaurará el tratamiento que más te conviene.

No quiero esconderme. Nos puede pasar a todas.



### Gine-Canestén®, trata eficazmente las INFECCIONES VAGINALES producidas por el hongo Candida

- Alivio eficaz de los síntomas como picor, aumento de flujo, dolor y enrojecimiento de la zona vulvovaginal.
- Cómodo y fácil:
  - 1 única aplicación.
  - Con aplicador pre-rellenado.
- Contiene clotrimazol, un antifúngico.

Si es la primera vez que sufre estos síntomas, acuda a su médico. Consulte al médico si el proceso se repite antes de 2 meses. Lea las instrucciones de este medicamento y consulte a su farmacéutico. [www.ginecanesten.es](http://www.ginecanesten.es)





# Carboxiterapia, ¿y esto para qué sirve?

En la actualidad, la carboxiterapia es una de las mejores terapias para combatir la celulitis, el exceso de grasa en el cuerpo, la flaccidez y el envejecimiento corporal y facial. La doctora Beltrán nos explica en qué consiste esta técnica y que beneficios nos puede ofrecer.

Es un método no quirúrgico el cual consiste en el uso terapéutico del gas Dióxido de Carbono (CO<sub>2</sub>) por vía subcutánea.

El CO<sub>2</sub> actúa en la zona afectada y se elimina muy rápidamente. Se infiltra por vía subcutánea con una aguja esterilizada similar a la que se usa para aplicar insulina, conectada a una manguera muy delgada, la que a su vez se enchufa en un equipo de CO<sub>2</sub> especialmente preparado para este fin.

## Efecto inmediato

Los primeros resultados se observan de inmediato, la calidad del tejido mejora, la piel se vuelve más lisa y las zonas afectadas se vuelven más delgadas. Tratando de manera eficaz el problema de la celulitis, mejorando, además, la circulación sanguínea. A partir de la tercera sesión

se puede observar mejoría evidente de la zona a tratar e incluso pérdida de volumen.

Esta técnica ayuda a mejorar el intercambio intracelular y la nutrición celular en personas con celulitis. El CO<sub>2</sub> puede ser usado en cualquier parte del cuerpo con buenos resultados y sin efectos colaterales. La carboxiterapia es un método terapéutico para la celulitis, ideal para la mujer de cualquier edad, eficaz y seguro.

Yo llevo muchos años utilizando en el Instituto Zentro la carboxiterapia a nivel facial y corporal con éxito y satisfacción de los pacientes, que recurren a ella, tanto por encontrar resultados en ellos mismos como por recomendación de otros pacientes.

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



A nivel facial ha sustituido a numerosas técnicas avanzadas, como rellenos o hilos

## En tu rostro también

A nivel facial la carboxiterapia ha supuesto toda una revolución en Medicina estética, pues es tal su actividad y acción tensora que ha llegado a sustituir a muchas de las técnicas más avanzadas, como rellenos, hilos, etc. Siempre es necesaria una valoración médica inicial para estudiar cada caso y recomendar el tratamiento más adecuado, pues el éxito de ésta técnica (como en la mayoría de los tratamientos) reside en la correcta indicación.

## ¿Cuántas sesiones se necesitan?

El número de sesiones depende de la gravedad de cada caso, aunque lo normal es hacer de 8 a 10 sesiones, una o dos veces por semana. A nivel corporal está especialmente indicado en aquellos pacientes con acúmulos grasos localizados y en aquellos que tengan cierta flaccidez corporal dada su capacidad para activar los fibroblastos, es decir, las células encargadas de generar colágeno y elastina. Sobrepeso. Problemas circulatorios.

## ¿Se puede combinar con otros tratamientos?

Se puede combinar con otras muchas técnicas y/o tratamientos médico-estéticos, tales como toxina botulínica, peeling, radiofrecuencia, etc a nivel facial, y con aparatología corporal (LPG, presoterapia, electroestimulación) y otras técnicas de infiltración médica (Aqualix, mesoterapia). De hecho, en todos los tratamientos corporales de reducción de volumen y remodelación está siempre incluida la carboxiterapia.



Esta primavera-verano llénalos de luz

# ¡Consigue unos pies increíbles!

¡Es el momento de desempolvar nuestra pereza para recuperar todo el esplendor de nuestros pies! ... Y no es cuestión de mujeres únicamente. Los hombres también cuentan con tratamientos específicos. Cada vez están más de moda las pedicuras masculinas, porque ellos también se cuidan.

Los pies hay que cuidarlos siempre, no sólo con el buen tiempo. ¡Caminan contigo toda la vida! Qué menos que ofrecerles un poco de dedicación. Con el buen tiempo apetece mucho más lucirlos preciosos, así que no hay excusas, tus pies necesitan que los mimes un poquito.

No es necesario estar encadenada a miles de rituales estéticos o cosméticos para poder lucir unos pies impresionantes, sólo dedicándoles unos minutos cada dos semanas, estarán preciosos y, lo más importante, ¡sanos!

En estas páginas te daremos algunos consejos para lucirlos como nunca.

MINERVA PEYÚS *Intelligent Beauty*  
Telfs: 911 104 715 o en  
www.minervapeyus.com  
ESTÉTICA LAS ROSAS  
Telfs: 913 130 432 o en  
www.esteticalasrosas.com

## 3 imprescindibles

- A** Lo primero es ir a hacerte una pedicura completa, te recomendamos elegir la opción Spa, ya que es mucho más completa, tendrás unos pies de bebé en apenas una hora, fuera durezas, peeling, mascarilla de fango del Mar Muerto, hidratación, un masaje... y todo lo que necesites.
- B** Un cuidado completo de las uñas, cutículas, limado, aceites de hidratación y mascarilla nutritiva para finalmente esmaltar las uñas con el color o diseño que prefieras.
- C** No descuidarlos, cada quince días mantener el cuidado.

## ¿Tienes algún evento a la vista?

Para eventos de gran relevancia como una boda, comunión o bautizo te recomendamos las uñas de gel. Se pueden esculpir cómo quieras, añadiendo longitud, la forma que desees y por supuesto su color; pueden durar perfectas hasta un mes, hasta que vaya avanzando el crecimiento natural de tu uña.

Elige el estilo que vaya con tu personalidad, con tu estilismo si has de asistir a un evento o con esa escapada que tanto necesitabas, elige a tu antojo, desde la clásica y elegante francesa, hasta las decoraciones más atrevidas u ofreciendo simplemente un toque de sofisticación o creatividad, alternando dibujos sólo en algunas de las uñas.

## Es tendencia

La última tendencia son las formas geométricas, jugando con ellas, se logran unos resultados muy elegantes. O la combinación de detalles en tonos metálicos con tonos básicos como el negro. Jugar con el blanco y el negro. La técnica del degradado. La mezcla de colores más fluorescentes con tonos más apagados. Mil combinaciones que solo tú elegirás para cada ocasión.

## Los 3 outfit

- 1** **La Parafina.** Muchos no la conocen, pero es la gran aliada. Un baño de parafina que apenas lleva media hora te proporcionará unos pies infinitamente suaves y sanos, es muy recomendable para cuidar la artrosis, las articulaciones y la circulación de esta zona tan delicada que muchas veces nos olvidamos de cuidar. Además de salir de la sesión con unos pies aterciopelados, saldrás con unos pies sanos y descansados, ¡qué más se puede pedir!
- 2** Para todas las personas que los han castigado en las estaciones pasadas, os recomendamos **un buen masaje drenante corporal con reflexología podal.** Nuestro cuerpo es un todo, de la cabeza a los pies, conseguiremos reactivar toda nuestra circulación sanguínea, favoreciendo el buen funcionamiento de todos los órganos, los profesionales a través de los pies sabrán cómo ayudarte a reactivar esa parte de tu cuerpo que ya no ejercita su función correctamente. Un todo que en una hora te recordará lo importante que es dejarse cuidar de vez en cuando.
- 3** **La decoración de las uñas.** Es la guinda de un pastel que ennoblece y embellece esta zona tan dormida cuando hace frío. Te recomendamos el esmaltado semi permanente, su media de duración es de dos semanas, dependiendo del estado de tus uñas y el cuidado que les des. Podrás olvidarte de estar pendiente de tus uñas y lucirán perfectas muchos días.





# Cocina con encanto

## Guacamole original



### Ingredientes

(cantidades para 1 aguacate)

- 1 aguacate maduro (muy importante, sino el guacamole no va a tener la textura ni el sabor correctos).
- 1/2 cebolla roja pequeña.
- 1/2 tomate pequeño (bien rojo pero tieso).
- 1/2 lima (zumo).
- 1/2 chile verde.
- 1 cucharada grande de cilantro fresco finamente picado.
- Sal.

Sara

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

### Preparación:

1. Comenzar picando la cebolla y el tomate en daditos pequeños. Reservar. Exprimir la lima y reservar. Picar el chile muy finamente (cuidado después con los dedos, no os toquéis los ojos ni nada parecido, ¡que pica bastante!).
2. Abrir y pelar el aguacate y poner en el mortero en trozos grandes, nada de machacarlo con un tenedor (el verdadero guacamole se hace en un mortero especial para ello, pero uno normal puede valer).
3. Machacarlo no muy finamente y añadir los tropezones y el zumo de lima. Mezclar con una cuchara y sazonar al gusto.
4. Servir acompañado de totopos (nachos) para dipear o como acompañamiento de otros platos, por ejemplo unas quesadillas.

### Un consejo

Si no se va a comer en el momento, no tiréis el hueso del aguacate, dejárselo clavado en el centro, y todo bien tapado con film transparente en la nevera.

¡Simplemente delicioso, ¡para comérselo a cucharadas y no poder parar!

### Ingredientes

- 1 bolsa de brotes tiernos.
- 1 trozo pequeño de melón.
- 50 g de nueces.
- Jamón.

### Ingredientes salsa

- 3 cucharadas de ketchup.
- 1 cucharada de mostaza.
- 4/5 cucharadas de mayonesa.
- 2 cucharadas de agua.
- 1 cucharadita de tabasco.

¡Bon Cookant!

## Ensalada de brotes tiernos y melón

### Preparación:

1. Cortamos el melón en trocitos y lo mezclamos con la bolsa de brotes tiernos.
2. Dejamos 2 trozos de melón para cubrirlos con el jamón en un pincho.
3. También añadimos las nueces troceadas.
4. Por último, todos los ingredientes de la salsa, se ponen en un bote de cristal y se agita bien hasta conseguir una consistencia suave.
5. Si no te gusta el picante no utilices la salsa de tabasco.
6. Finalmente, echas la salsa por encima a tu gusto.

¡Fresco y saludable, para combatir el calor de verano!

Stanislava

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

## Pulpo con almejas

### Preparación:

1. Ponemos el aceite en una sartén y pochamos la cebolla picada, el ajo y el pimiento a fuego suave para que no se oscurezca mucho. Mientras tanto cortamos el pulpo en trozos.
2. Cuando la cebolla esté pochada agregamos los trozos de pulpo y rehogamos un poco, añadimos el pimentón y le damos unas vueltas. Antes de que se nos queme ponemos el vino blanco dejamos que se evapore el alcohol.
3. Añadimos las almejas bien limpias, las colas de langostino y la sal; Tapamos y dejamos que se haga 5 minutos ó hasta que se abran las almejas.
4. Finalmente espolvoreamos con perejil y ya está listo para comer.

### Si compras pulpo fresco...

Tenemos que limpiar y cocer el pulpo. Para limpiarlo le quitamos la cabeza y lo frotamos debajo del grifo del agua fría para quitarle las arenillas que pueda tener, una vez bien limpio ponemos al fuego una olla con abundante agua, unos trozos de cebolla y si os gusta una hoja de laurel. En la olla a presión en unos 10 minutos está hecho, en una normal necesitamos unos 30 minutos.

El pulpo tiene muchas propiedades nutricionales, es bajo en grasa y rico en proteínas, Vitaminas del grupo B, yodo, potasio, hierro y ácidos grasos Omega-3.

### Un truco

Para completar esta receta se pueden poner unas patatas hervidas y cortadas en rodajas en el fondo de la cazuela, sea como sea sale muy muy bueno. ¡Probarlo!

### Ingredientes

- Un pulpo pequeño cocido.
- 1 cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- Un trozo de pimiento rojo.
- 1/2 cucharada de pimentón.
- 1 vaso de vino blanco.
- 250g de almejas.
- 8 colas de langostinos.
- Perejil picado.
- Aceite y sal.

Merche

[Cazuela y sofá.com](http://Cazuela y sofá.com)

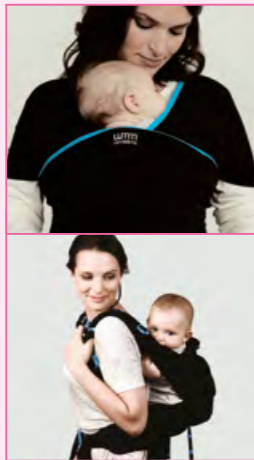


## ¡Consigue tu regalo!

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. ¡Anímate!

### Mochila + pañuelo portabebés

Este pack de mochila + pañuelo portabebés de la marca We Made Me, gentileza de El bebé Aventurero, puede ser tuyo si participas en el sorteo que hemos organizado en tu revista. Wuti Wrap™ es un híbrido de dos maneras de envolver al bebé apoyado en el pecho de mamá o papá (longitudinal y transversal). Las bases del concurso, características y boletín de participación lo encontrarás en [www.bebeymujer.com](http://www.bebeymujer.com)



### Gafas de sol para tu peque

De Jokala, sorteamos unas fantásticas gafas de sol de Ki ET LA en color negro para que los ojos de tu hijo/a estén protegidos todo el verano. Están diseñadas por un especialista francés en gafas de niños e indicadas para pequeños entre los 2 y 4 años. Las bases del concurso y las características de las gafas están en nuestra página web ¿No te gustaría que fueran tuyas? Sólo tienes que participar en el sorteo que hemos organizado y conseguirás las gafas con correa ajustable, bolsa de algodón y una pegatina.



### Belleza con Minerva Peyús Intelligent Beauty

Un renovador celular natural, Thalaexfoliante crema D'Lucanni, y una leche corporal avanzada, efecto anti-edad de la misma firma, es la propuesta para nuestro concurso de esta revista de MINERVA PEYÚS Intelligent Beauty. Si quieres que estos maravillosos productos lleguen a tu casa, sólo tienes que participar entrando en nuestra web y puedes ser el afortunado/a que consiga el premio.



### FunBox de Moltex para tu hij@

La Funbox de Moltex es el último lanzamiento de la marca en el que aúna los pañales, las toallitas desechables y un envase reutilizable para lo que necesites. Disponemos de tres unidades para quienes participen en el concurso que hemos organizado. Las Funbox de Moltex están disponibles en tres tallas distintas y cuentan con los pañales necesarios para un mes. Entra en [www.bebeymujer.com](http://www.bebeymujer.com) y participa para que puedas conseguir una de las tres que tenemos.



### Fantásticas canastillas de Leti

Tres fantásticas canastillas rosas y tres azules, de los laboratorios Leti, pueden ser de aquellos que se registren en el concurso de Bebé y Mujer. Cada canastilla contiene, un gel baño espuma de 200 ml, un champú suave de 150 ml, una leche corporal de 200 ml y una crema balsámica de 50 ml. Todos los productos de Leti tienen un Ph 5.5. No dejes pasar la ocasión, entra en nuestra web y participa, en [www.bebeymujer.com](http://www.bebeymujer.com).



### ¡Fin de semana gratis con Barceló!

El hotel Punta Umbría Beach Resort es especialista en ocio infantil y familiar, y ofrece una increíble propuesta de animación para todas las edades. Rodeado de playas doradas y bosques de pinos, es el lugar ideal para vivir unas inolvidables vacaciones en familia. Inscríbete para ganar un fin de semana para dos adultos y dos niños, a disfrutar hasta el 12 de junio. ¿Lo vas a dejar escapar?



### Bicicleta sin pedales de Moltó

Una bici sin pedales es perfecta para iniciar al pequeño en el ciclismo y para ayudarlo a mejorar el equilibrio, necesario para caminar sobre dos ruedas. Con ella le facilitará el paso a una bicicleta con pedales cuando llegue el momento. Además, gracias a su manillar y sillín ajustables, se puede adaptar perfectamente a la complejidad del niño. Puede ser para ti si participas en el concurso que hemos organizado.



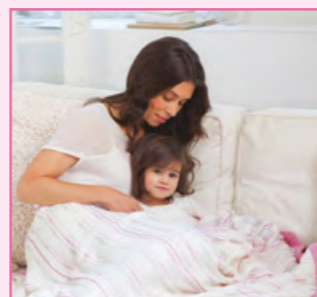
### Tobogán de baño Tuga

Este divertido tobogán de baño de Nenuco Baby puede ser la diversión de este verano de tu hijo/a. Se adhiere a la pared de la bañera con ventosa y así la hora del baño será muchísimo más divertida. Si quieres que uno de los dos que tenemos sea para tu peque, no dejes de participar en nuestro concurso. Sólo tienes que entrar en la web de Bebé y Mujer y seguir los pasos que te indicamos. Nada más fácil para conseguir pasar unos momentos que no se te olvidarán. ¡Anímate!



### Manta de Aden+Anais®

Esta fantástica manta de bambú para mamás de la firma Aden+Anais® es el regalo perfecto para que las mamás compartan lectura, siestas y mimos con sus peques a cualquier hora. De gran calidad y suavidad, puede ser tuya si entras en [www.bebeymujer.com](http://www.bebeymujer.com) y te registras en el sorteo de esta maravillosa manta de la marca líder de muselinas.



### Saphir Kids la fragancia de los peques

Formuladas especialmente para respetar su piel, las fragancias Pink y Blue de la colección Saphir Kids son las favoritas de los más pequeños... y de sus mamás. Tenemos cinco lotes para repartir entre aquellos que participen en el concurso organizado en nuestra web. Estas Eau de Toilette suaves y frescas pueden ser tuyas si te animas y participas.





# Club

# Bebé y mujer

## Somatoline Reductor en Spray

¿Quieres probar la última novedad de Somatoline Cosmetic? Es el spray reductor Use & Go, que consigue reducir en cintura, muslos y caderas en cuatro semanas. Una emulsión fluida en formato spray multifunción muy fácil de usar que se aplica en segundos y, gracias a su textura no grasa, se absorbe rápidamente y permite vestirse de inmediato. Tenemos cinco unidades para repartir entre todos aquellos que se registren en nuestro concurso en [www.bebeymujer.com](http://www.bebeymujer.com)



## Tratamientos de Sesderma

¿Sabes lo importante que es cuidarse la piel? Para que te sea más fácil Sesderma nos propone dos productos perfectos para su cuidado. Un serum, que constituye un tratamiento intensivo de choque del fotoenvejecimiento cutáneo, recomendado para todo tipo de pieles (incluyendo pieles con acné y rosácea) y Radiance Fluido Luminoso para prevenir y tratar el fotoenvejecimiento cutáneo, especialmente indicado como coadyuvante en tratamientos despigmentantes. Tenemos cinco lotes para los que participen en el concurso de nuestra web.



## Mima la piel de tu bebé con Uriage

Los últimos tratamientos para cuidar las delicadas pieles de bebés y niños vienen de la mano de Laboratorios Uriage. Este kit con una selección de cuatro cuidados de alta tolerancia, hipoalergénicos y eficaces para cuidar la delicada piel de tu bebé, puede ser tuyo. Limpia e hidrata la piel del bebé con 1<sup>er</sup> Eau, protégela de las irritaciones con 1<sup>er</sup> Change y evita la radiación solar con Bariésun Spray Enfants SPF50+. Además, si tu pequeño tiene la piel atópica, Xémose Crème, le proporcionará una sensación de calma inmediata. Todos estos tratamientos cuentan con un alto contenido en Agua Termal de Uriage, que gracias a sus propiedades calmantes e hidratantes los hacen ideales para que la piel de tu bebé esté sana y flexible. Entra en [www.bebeymujer.com](http://www.bebeymujer.com) y participa, tenemos 10 kits para ti.



## Ganadores de los sorteos

## Revista 6

**AÑO DE PAÑALES MOLTEX:** Gabriela Vargas. **MERCI:** Marina Gómez, Cristina Rivero, Sofía Jiménez, Carla López, Noemí L Mon, Rocío Caballero, Esther Sevilla, Lourdes Sánchez, Joaquín Sánchez Lóp, Ana Isabel Rodas. **SESDERMA:** Charo Millán, Violeta Jaén, Esther Díaz Zumajo, Elena Carballido, Sara Castillo. **MINERVA PEYUS:** Silvia García P **BELLA AURORA:** Lola Loguez, Ainoha Juárez, Sara Montero. **B. ASPIRADOR NASAL:** Esther Muñoz, África Camacho, Diana Mar, M<sup>a</sup> Mar Martínez Castro, Francisco Javier Arnaiz Borrero. **NENUCO DANCING:** Eduardo Santana, Sandra Martínez. **BAÑOFTAL:** Antonio García, Josefa Fuentes, Carmen Castillo, Arantxa G. Gómez, Laura Clemades Cobos. **JIRAFÁ SOPHIE:** Jesús Rodríguez Gómez. **MOLTÓ:** Isabel María Carbonell.

Necesitamos tu  Me gusta para seguir creciendo junto a ti.

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



## 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





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