

www.bebeymujer.com

Bebé y mujer

Número 9 Año 2
Revista gratuita

Fiebre,
mocos, tos...
**¡Maldito
Resfriado!**

Masaje Infantil,
Lo mejor
para tu bebé
eres tú

Está malito,
¿con qué le alimento?
6 errores
que **NO** debes
cometer

Rico,rico...

Cocina
con
encanto

7
Cuentos
para trabajar
las emociones

¡Cómo ahorrar en Navidad!

10 tips para aliviar tu bolsillo

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**



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

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

www.leti.com

AHORA
encuétrala por
8'90 €
en las mejores
farmacias



Año 2 / Nº 9

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. Imad Kheiri, María Alguero
Pérez de Villaamil, Pilar
Rodríguez Guerrero, Minerva
Peyús, Sandra Alonso Villar,
María Pérez Montserrat,
Raquel Tomé, La cocina de Elfos,
Merche, blog cazuelaysofá.com
y Ari Guadalupe Díaz,
meencantaelchocolate.com

FOTOGRAFÍA
Shutterstock y Pixabay.

ASESOR MÉDICO
Dr. Francisco Pozo.

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.

Conoce nuestra
nueva sección

¡No te pierdas nuestras
ofertas de descuentos!

Entra en:
www.bebeymujer.com

%Bebé y mujer

Síguenos en: www.bebeymujer.com



- 4 Fiebre, mocos, tos... ¡MALDITO RESFRIADO!
- 8 ESTÁ MALITO, ¿CON QUÉ LE ALIMENTO? 6 errores que no debes cometer
- 10 Fuente de información privilegiada MÁS QUE PIES
- 14 CHEQUEO PEDIÁTRICO II
- 16 7 cuentos para trabajar. EL REINO DE LAS EMOCIONES
- 20 Masaje infantil. LO MEJOR PARA TU BEBÉ ERES TÚ

- 24 CÓMO AHORRAR EN NAVIDAD. 10 tips para aliviar tu bolsillo
- 28 Relaciones de pareja. EL 'TODO POR AMOR' ¿ES SANO?
- 32 ESTE OTOÑO, REALZA TU BELLEZA
- 36 Maquillaje. ARMONÍA Y VOLUMEN PARA TUS OJOS
- 38 Rico, rico... ¡COCINA CON ENCANTO!
- 40 CLUB BEBÉ Y MUJER. Concursos, ganadores

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



www.achuchon.com



Mocos, tos, fiebre...

¡Maldito resfriado!



Estamos en la época del año en la que los peques están, un día sí y el otro también, con moquitos y malestar. Es tiempo de catarrros, resfriados, o como les quieras llamar, y de visita al pediatra.

El Resfriado Común es el diagnóstico más frecuente en una consulta de pediatría, y es la enfermedad también más frecuente que afecta a la especie humana. Los niños son especialmente susceptibles a esta infección debido a la falta de desarrollo de inmunidad ante la mayor parte de virus causantes, al menor desarrollo de prácticas de higiene personal y a la mayor exposición a los agentes causantes.

Efectivamente, resfriado es el diagnóstico más frecuente, tanto en consultas de atención primaria como servicios de urgencia hospitalarios; si bien, su frecuencia real queda enmascarada con la utilización de sinónimos (Rinofaringitis, Rino adenitis, Catarro vías altas, etc.) que dispersan el diagnóstico

y pueden inducir a creer que se trata de enfermedades distintas.

Es preferible utilizar el término de catarro común. El impacto de esta enfermedad sobre la salud pública es incalculable en primeras visitas, controles repetidos, absentismo escolar, y una enorme repercusión económica, en forma de prescripciones, la mayor parte de veces innecesarias, de antibióticos, antitusígenos, antitérmicos, descongestionantes nasales y antihistamínicos.

El resfriado es una enfermedad presente todo el año, si bien es mucho más frecuente en otoño-invierno, empezando a declinar en primavera. La distribución temporal de los distintos virus, más frecuentes en épocas de mucho frío, se debe a la mayor supervivencia de los virus a temperaturas más bajas y a la mayor tasa de contagio interpersonal, que se produce al aumentar el tiempo de cohabitación en espacios cerrados. En la edad pediátrica, muy especialmente en los periodos de escolarización.

El pediatra debe ofrecer información educacional sobre

el resfriado y se debería contemplar el carácter infeccioso y recurrente de la enfermedad, minimizando el papel de supuestas causas, como beber agua fría, exponerse a corrientes de aire, sudar, no ir suficientemente abrigado, etc, que no hacen más que limitar la actividad del niño.

Esos virus...

El resfriado es un síndrome producido por gran diversidad de virus, lo que explica que en la vida de un ser humano nunca se obtenga una inmunidad absoluta, el número de episodios es muy elevado en la infancia y va decreciendo hasta los 3-4 años de un niño.

Los Rino virus, presentes todo el año, aunque predominan en el inicio del otoño y final de la primavera, son los más frecuentes (50%), los más aislados en oído medio y senos maxilares, generalmente en cultivos con crecimiento concomitante

de bacterias, y la más frecuente causa vírica en intensificar el asma en niños mayores de 2 años. El corona virus y virus respiratorio sincitial son frecuentes causas del síndrome respiratorio agudo severo, el VRS (virus respiratorio sincitial) se relaciona más frecuentemente con Bronquiolitis. Mas raramente son agentes etiológicos el adenovirus (con mayor afectación de la faringe), enterovirus (Echo, Coxsackie, b), Influenza y parainfluenzae, predominan en invierno, la gastroenteritis aguda por Rotavirus va frecuentemente acompañada de tos, rinitis e hiperemia faringea.

El número de episodios clínicos es muy elevado en la infancia (entre 4-8 por año). Si bien, son más frecuentes las infecciones subclínicas o totalmente asintomáticos.

Estos episodios suelen ser más frecuentes aún en niños que asisten a guardería, siendo habitual una infección mensual en periodo escolar en niños normales.

Algunos niños sufren de episodios con frecuencia muy superiores a la media de su edad.

El déficit de lecitina fijadora de manosa disminuye la inmunidad innata y aumenta la susceptibilidad a las infecciones respiratorias.

Reconoce la enfermedad

La sintomatología clínica depende de la liberación de mediadores inflamatorios producida por la acción del virus sobre el epitelio. La transmisión se produce con el contacto con secreciones nasales infectadas

- ▶ La clínica consiste en una combinación variable de fiebre, tos, rinorrea, dolor de garganta, congestión nasal y ocular de cuatro a ocho días de duración.
- ▶ La enfermedad tiene un periodo de incubación de dos a cinco días, y la eliminación del virus es máxima entre dos y siete días, pero puede durar más tiempo.
- ▶ El dolor de garganta suele ser el síntoma inicial en niños mayores
- ▶ Rinorrea de intensidad variable, inicialmente acuosa y progresivamente espesa, sin que este hecho comporte necesariamente sobreinfección bacteriana ni necesidad de utilizar antibióticos.
- ▶ Obstrucción nasal, síntoma predominante en lactantes, muy especialmente en menores de tres meses.
- ▶ Tos, inicialmente no productiva, a veces tan intensa que interfiere con la alimentación y el descanso del niño.
- ▶ Estornudos y congestión ocular.
- ▶ Fiebre más frecuente en niños entre tres meses y tres años, puede preceder en unas horas al resto de los síntomas, aunque más frecuentemente aparece horas después, lo que constituye un dato clínico útil para la diferenciación con la gripe, que suele presentar la secuencia contraria. La fiebre puede ser muy elevada y dura hasta setenta y dos horas.
- ▶ La afectación del estado general está en relación inversa con la edad.
- ▶ En el niño pequeño es común la anorexia, el decaimiento y la sintomatología digestiva.
- ▶ La duración de la enfermedad oscila entre cuatro y diez días.

¿Cómo es su tratamiento?

El tratamiento debe basarse en consejos y medidas caseras y, ocasionalmente, en fármacos para el alivio sintomático (fiebre, dolor y tos) y el antibiótico sólo con la presencia de criterios clínicos muy restringidos de sospecha de sobreinfección.

- ▶ El mejor tratamiento del resfriado común es la no prescripción de fármacos.
- ▶ El tratamiento tiene una finalidad puramente sintomática y su eficacia en niños es muy cuestionada.
- ▶ Antitérmicos para bajar la fiebre.
- ▶ Tratamiento de la obstrucción nasal.
- ▶ Tratamiento postural: colocar al lactante de más de seis meses en decúbito prono o lateral. El niño mayor debe dormir en posición semisentado (30°).
- ▶ Vaporterapia: no reduce el periodo sintomático de la enfermedad, pero mejora la obstrucción nasal.
- ▶ Descongestionantes farmacológicos, por vía general están contraindicados por debajo de los doce años.
- ▶ Antihistamínicos, generalmente están contraindicados en el tratamiento del resfriado común por su acción espesadora de secreciones.
- ▶ Antitusígenos, ningún estudio ha demostrado su eficacia, pese a que todos los pediatras lo usan habitualmente.
- ▶ El único mucolítico que ha demostrado su eficacia es el agua.
- ▶ Antibióticos, no deben utilizarse nunca en la fase inicial, la utilización de antibióticos no previene las complicaciones bacterianas y selecciona la aparición de cepas resistentes, sin embargo, el treinta por ciento de resfriados comunes son tratados primariamente con antibióticos. Se valora el uso de antibiótico en fiebre de más de setenta y dos horas; fiebre que se inicia después de las cuarenta y ocho horas del comienzo del cuadro catarral; fiebre que reaparece después de un intervalo libre de más de veinticuatro horas de duración posteriormente a la fiebre inicial; rinorrea purulenta asociada a temperatura igual o superior a 39° de más de tres días de duración.
- ▶ Otros tratamientos con jalea real, equinacea, oscillococcinum y zinc no han demostrado ningún valor preventivo o terapéutico.

Así debes hacer un lavado nasal



El lavado de nariz ejerce una doble función: por un lado, arrastra parte del moco nasal hacia la vía digestiva y, por otro, hidrata el moco, facilitando su drenaje por la fosa nasal hacia el exterior. El suero fisiológico puede prepararse caseramente con 500 cc. de agua a la que añaden 5 grs de sal de mesa común, calentando sin hervir y dejando enfriar a temperatura ambiental. Esta solución tiene una concentración del 0,9%.

Hay que realizar la técnica correcta para el lavado. El niño debe colocarse en decúbito supino con la cabeza de costado, de manera que la mejilla se apoye en la cama, y en leve flexión dorsal, se introduce el suero en la fosa nasal situada arriba (la más cercana al cuidador), se gira la cabeza del niño y se repite la operación en la otra fosa nasal.

Es importante utilizar la cantidad adecuada para hidratar suficientemente el moco y administrar con presión suficiente para ejercer el mecanismo de arrastre, pero no excesivo para evitar presiones positivas en la trompa de Eustaquio que faciliten la entrada de gérmenes en el oído medio, a tal efecto se utiliza cuentagotas entero en cada fosa nasal en lactantes, una jeringa de 2 cc. por fosa nasal en niños entre 1-3 años y jeringa de 5 cc. con presión moderada en niños mayores de 3 años.

Dr. Imad Kheiri,
Servicio Pediátrico
Policlínica Longares



Lo vas a hacer bien.



Con Dodot Sensitive cuenta con nuestra mejor protección para su delicada piel

Un pañal suave como la seda, que proporciona la máxima absorción de Dodot de pipis y caquitas líquidas. Y una toallita que recupera el pH natural de la piel ayudando a prevenir irritaciones y rojeces. Gama Dodot Sensitive, nuestra máxima protección de la piel.

DODOT®

6 Errores

Está malito, ¿con qué le alimento?

Como dijo Hipócrates, la Alimentación debe ser la primera medicina. Claro, que él no se refería a cualquier alimento actual, ya que no conocía los pseudoalimentos dirigidos a la población infantil: bollería industrial, los batidos de cacao, ni las chocolatinas... si no, habría especificado que estos: ¡no!

Se refería a los alimentos que nos proporciona la naturaleza, fruta, verdura y hortalizas de temporada, recién cogidas, y propios de la zona. La naturaleza sabe qué necesitamos en cada estación, ¡hagámosla caso!

Aquí te dejo los errores más comunes que cometen las madres durante la época escolar, cuando llegan virus, gastroenteritis, toses y mocos. Es muy importante que siempre tengas en cuenta estos errores para no caer en ellos.

Ver a tu hijo enfermo te llena de preocupación, pero si además no come, te sumerge en un malestar mayor que, en determinadas ocasiones, puede llevarte a cometer errores que no beneficien la pronta recuperación del pequeño, sino que le hagan pasar de un proceso a otro.

Los líquidos son fundamentales, por lo que habrá que controlar lo que beben

1 Deben comer por encima de todo

Pues no. Si un niño es “malcomedor” se le puede ayudar de muchas formas, pero ese es otro tema. Aquí nos referimos a un niño que suele comer normal, y que cuando está enfermo no quiere. Pues si no quiere, por algo será: porque el organismo está usando todas sus energías en “combatir” el virus, y no puede “malgastar” su energía en la digestión, porque está “revuelto”, etc. Se le deben ofrecer alimentos variados: fruta, crema de verduras, pan de molde, y cuando le apetezca se los comerá. Siempre sin forzar.

3 Mejor postres lácteos o algún bollo, que así llena el estómago

El aparato digestivo pertenece al sistema inmunológico, y se está viendo que las bacterias que forman parte de las paredes del intestino nos ayudan con los procesos infecciosos. Las bacterias “malas” tienen preferencia por el azúcar blanco, por lo tanto habrá que evitarlo al máximo. Y al contrario, habrá que aportar probióticos, que son las bacterias “buenas”: yogures naturales sin azúcar, por ejemplo.

5 Sopa caliente, que tiene fiebre

La sopa de las abuelas, no dudo que son una maravilla, pero cuando un niño tiene fiebre, lo que no queremos es aumentar su temperatura interna con cosas calientes. Siempre líquidos a ser posible tibios, y si es una fiebre alta, deberían estar a temperatura ambiente.

2 No controlar lo que beben

Importantísimo. El niño tarde o temprano comerá, pero muchas veces, si está malito se le olvida beber, y ahí la madre debe estar siempre alerta. Llenar una botella pequeña de agua y que la tenga al lado, recordárselo, ofrecerle constantemente. Si el niño tiene fiebre, el líquido se evapora de su cuerpo por el aumento de temperatura, y habrá que reponer esos líquidos. Si el niño vomita o tiene diarrea, pierde líquidos igualmente. Habrá que insistir en que beba, aquí mucho mejor en forma de Suerooral. Si el niño tose o tiene mocos, habrá que tener bien hidratadas las mucosas para que no se lesionen y termine con faringitis, otitis... Además, ayudamos a expulsar mocos.

4 Fruta no, que les ‘suelta’ más

La fruta, siempre de temporada, además de agua y fibra, contiene vitaminas que ayudan a aumentar el sistema inmunológico. Por lo tanto, hay que darla sin miedo en todo proceso infeccioso. Se puede preparar en forma de batido para ‘saltarnos’ parte de la digestión, que como ya he dicho, necesita mucha energía del niño para que se produzca, o en forma de zumos. Como el niño prefiera.

6 Yogur, pero con azúcar, o de frutas, que, si no, no se lo come

Hay que saber distinguir entre postre lácteo, que no contiene probióticos, en la misma cantidad que un yogur, que además se le añaden azúcares, y aromatizantes, que un verdadero yogur, que está formado por leche y bacterias. Esas bacterias son las responsables de poblar el intestino del niño y mantenerlo en buenas condiciones. Si hay una gastroenteritis, reducirá la diarrea, si hay un problema respiratorio, ayudará con el sistema de defensa y ataque. Por lo tanto, compra yogures y no postres lácteos de sabores, el yogur es siempre blanco.

Pilar Rodríguez Guerrero.
Enfermera, Fitoterapeuta
y Asesora de Lactancia.
www.conmieltomillo.com

Fuente de información privilegiada

¡Más que pies!

A través de los pies el bebé experimenta sensaciones, realiza juegos, conoce el mundo exterior. Son tan importantes en su desarrollo, que hasta pueden mejorar su inteligencia.

Los pies del bebé al nacer miden un tercio de lo que medirán cuando sea adulto. Al año, ya alcanza la mitad de su tamaño final. Además de la diferencia de tamaño, los pies del bebé son bastante diferentes a los de un adulto. Tienen una capa de grasa, por lo que son más blandos y redondos y son más flexibles ya que los huesos

aún están desarrollándose. Tienden a girarse hacia dentro, consecuencia de la postura que el bebé tenía en el útero durante bastante tiempo. Estas características se suavizan cuando el bebé empieza a caminar.

A medida que van pasando los meses, los pies de los bebés van teniendo más fuerza.

No debemos preocuparnos si cuando empiezan a andar lo hacen con las piernas arqueadas y los pies hacia dentro, esta postura va desapareciendo cuando caminan con más seguridad, no debemos acelerar el proceso.

Hace años, como los padres veían que los pies eran planos y que los tobillos les temblaban al andar, creían que necesitaban zapatos especiales para andar. Para ello se fabricaron zapatos rígidos y con suelas de cuero. Pero investigaciones recientes han demostrado que los bebés

no tienen los pies planos. Mueven el pie igual que los adultos de la punta de los dedos al talón y los tobillos les proporcionan equilibrio. Por lo que para andar necesitan práctica y aprender a hacer este tipo de movimiento. De la repetición se endurecen los músculos y los ligamentos.

Crecer sin calzar

Hay estudios que demuestran que los niños que crecen descalzos tienen menos problemas en los pies que los que utilizan zapatos. Esto es porque si el bebé camina descalzo, los pies crecen de forma natural, desarrollan unos músculos más coordinados y fuertes que los niños que van calzados constantemente, ya que el calzado da mayor sujeción al pie. Los zapatos no deberían usarse para andar por casa, para que los pies cojan la fuerza suficiente.

A los bebés les gusta llevarse el pie con la mano a la boca, un logro que consiguen por su elasticidad y curiosidad por su cuerpo; la manera de explorar es llevarse todo a la boca. Cuando ya controlan sus manos son capaces de cogerse los pies y meterse los dedos en la boca para chuparlos. Además, el descubrimiento de los pies como el de las manos les invita a jugar no sólo físicamente, sino también mentalmente, poco a poco van descubriendo que sus manos y pies forman parte de su cuerpo.

SU CRECIMIENTO

- ▶ El pie se define a las seis semanas de gestación y al cuarto mes duplica su tamaño.
- ▶ Al nacer suele medir aproximadamente 7,5 centímetros, el 40 por ciento del tamaño de adulto.
- ▶ Hasta los 15 meses crece tres milímetros cada dos meses
- ▶ De los 15 meses a los dos años, crece tres milímetros cada tres meses.
- ▶ Entre los 2 y los 3 años, su crecimiento es de tres milímetros cada tres ó cuatro meses.
- ▶ A los 10 años alcanzará el noventa por ciento de su tamaño total en niñas y el ochenta y cinco por ciento en niños.

EL PIE EN NÚMEROS

El pie coordina **19 músculos, 26 huesos y 107 ligamentos**. Mide no más de **8 centímetros** al nacer. A partir del año de vida crece **10 centímetros** en 5 años.



María Algueró Pérez de Villaamil
Especialista Infantil.
Experta en Atención Temprana
www.atencionycuidadosdelbebe.com
[@atencionycuidadosdelbebe](https://twitter.com/atencionycuidadosdelbebe)



Mejor descalzos

Un estudio realizado por Isabel Gentil García, profesora titular de la Escuela Universitaria de Enfermería, Fisioterapia y Podología de la Universidad Complutense de Madrid en el año 2007, titulado "Podología preventiva: niños descalzos igual a niños más inteligentes", reflejaba la importancia del pie del niño no solo en lo sensorial, sino también en el desarrollo de la inteligencia, motivo por el que señalaba que no se debía calzar al bebé a no ser que fuera para protegerle del frío. En el estudio, entre otras cosas, se dice: "A los 7-8 meses, que es cuando los niños manipulan sus pies con las manos o con la boca, están aportando un importante estímulo para el desarrollo sensorial. No debemos reprimir la sensibilidad táctil de los pies calzándoles, pues informan del mundo exterior, transmitiendo sensaciones de temperatura, texturas... que favorecen el desarrollo psicomotor del niño, sino cuidar y potenciar la libertad de los movimientos de los dedos y de los pies; a estas edades, los dedos, como órgano táctil, se mueven mucho. En la primera infancia el juego que predomina

es un juego motor, jugando con su cuerpo e individual. Juega con sus pies y ello es estimulante del desarrollo, pues permite la maduración del sistema nervioso estimulando la mielinización de las dendritas y favorece el control neuromuscular, el desarrollo intelectual y las habilidades sociales." Y añade: "Es necesario que la planta del pie en el niño se ponga en contacto con superficies irregulares a fin de estimular las sensaciones cinestésicas y los reflejos posturales. El niño necesita el estímulo táctil, de presiones, de irregularidades del terreno para desarrollar la propiocepción, mejorar la posición de articulaciones, reforzar la musculatura".



AL PIE DESDE SU NIÑO

Así se titula un precioso poema de Pablo Neruda que en sus primeras estrofas dice:

"El pie del niño aún no sabe que es un pie./ y quiere ser mariposa y manzana./ pero luego los vidrios y las piedras,/ las calles, las escaleras/ y los caminos de la tierra dura/ van enseñado al pie que no puede volar./ Que no puede ser fruto redondo de una rama./ El pie del niño entonces/ fue derrotado, cayó/ en la batalla,/ fue prisionero,/ condenado a vivir en un zapato."

Pablo Neruda

3 de la madrugada

con un pañal húmedo **con Dodot**



Dodot. Hasta 12h seco para que la humedad no interrumpa su sueño.

Un pañal húmedo puede hacer que tu bebé se despierte en medio de la noche sintiéndose incómodo. Por eso, a diferencia de otros pañales con dos capas, Dodot tiene un **núcleo de absorción con tres capas**. Para toda una noche de sueño sin interrupciones.

DODOT



Chequeo pediátrico

a tu bebé

En la anterior revista repasamos los aspectos más importantes que va a tener en cuenta el pediatra en las revisiones médicas que va a realizar a tu hijo. En esta ocasión desde los doce meses a los cuatro años.

5

A los doce y los dieciocho meses

El pediatra recogerá información e identificará los factores de riesgo individual y familiar. Se trata de ver la relación de los miembros de la familia: respuestas a las necesidades afectivas y físicas. En cuanto al desarrollo físico y psicosocial, se tomará el peso, talla y perímetro craneal, además de registrar los percentiles. Se comprobará el desarrollo psicomotor, si la alimentación es equilibrada y

variada, qué tipo de conductas alimentarias tiene. También se valorará el retraso en la dentición o malformaciones dentales.

A los doce meses hay signos de alerta que el pediatra intentará comprobar: ausencia de bipedestación, presencia de reflejos anormales, no vocabulario de dos palabras con significado, no entiende ordenes sencillas.

A los quince meses los signos de alarma serán: no camina solo, ausencia de pinza en

manos, no arroja objetos, no tiene vocabulario de tres o cuatro palabras, pasa ininterrumpidamente de una actividad a otra.

Cuando cumple los dieciocho meses esos signos de alerta serán: no sube escaleras, no tiene un vocabulario de 7-10 palabras, no conoce partes del cuerpo, no garabatea espontáneamente, no bebe de un vaso, no hace una torre de dos cubos.

6

Entre los dos y los cuatro años

Como en todas las etapas que hemos visto hasta ahora, entre los dos y los cuatro años el pediatra necesita información para conocer si existen factores de riesgo individuales y familiares, por eso nos preguntará por la relación del niño con los miembros de la familia, su sociabilidad y conducta con los padres, otros adultos, los niños de la guardería, etc. También recabará información sobre el control de esfínteres, los hábitos higiénicos autónomos y el acatamiento de normas y disciplina.

Por lo que se refiere a su desarrollo físico y psicosocial, evaluará su peso, talla y

calculará el índice de masa corporal y registrará los percentiles en sus gráficas. Además de evaluar su desarrollo psicomotor.

A los dos años existen unos signos de alerta que el médico pediatra te comentará y que consisten en: no corre, no construye torres de 3-6 cubos, no utiliza la palabra no, presencia de estereotipias verbales, incapacidad para el juego simbólico.

Al niño se le explorará la agudeza visual mediante optotipos adecuados para la edad, se explorará cada ojo por separado a los 3-4 años, cribado de hipoacusia, se identificarán indicadores asociados a sordera neurosensorial o de conducción adquirida, progresiva o de comienzo tardío; se valorará

el desarrollo de la conducta auditiva y el retraso del habla, se le preguntará a los familiares sobre el comportamiento auditivo; se realizará una exploración bucodental para la detección de caries, malaoclusión, mordida abierta, evitando hábitos perjudiciales (chupete, succión del pulgar). También se medirá la tensión arterial y se registrará en gráficas para sexo, edad y talla. Se determinará el colesterol si pertenece a grupo de riesgo de hipercolesterolemia familiar.

Dr. Imad Kheiri,
Servicio Pediátrico Policlínica Longares



Consejos de salud

Debe tener una alimentación equilibrada y variada. Evitar exposición al tabaco. Prevención de accidentes dentro y fuera del hogar. Extremar las medidas de seguridad en el automóvil. Prestar atención a la salud bucodental: prevención de las caries de los incisivos, se desaconsejará firmemente endulzar el chupete y dejar dormir al niño con un biberón de leche o zumo en la boca. Inicio del cepillado dental: en menores de dos años el cepillado deben realizarlo los padres, con una pasta de dientes fluorada, pero con una cantidad muy pequeña. No olvidar las inmunizaciones.

12-18m

Consejos de salud

Debe tener una alimentación equilibrada y variada, con consumo de lácteos y derivados. Se dará a los padres información sobre las normas de aprendizaje del control diurno de esfínteres, de salud bucodental, con información a los padres sobre alimentos cariogénicos, e información de que se debe realizar cepillado dental diario al menos dos veces al día y de forma especial antes de acostarse; hay que evitar hábitos perjudiciales (chupete, succión del pulgar), y, por último, se informará sobre inmunizaciones.

2-4 años

El reino de las emociones

Como ya vimos en publicaciones anteriores, 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.

Gracias a la lectura podemos trabajar infinidad de ideas, valores, conceptos, etc. para hacer de nuestros pequeños personas fuertes y con creencias propias. En este artículo conoceremos algunos títulos para trabajar la inteligencia emocional, así como recursos para ponerlos en práctica con nuestros niños.

Es fundamental que desde pequeños enseñemos a los niños a reconocer, identificar y expresar las emociones, para que no se sientan frustrados al no saber qué están sintiendo o cómo deben actuar ante alguna de ellas.

Las emociones básicas o primarias que están presentes desde el nacimiento son: alegría, miedo, ira y tristeza. A partir de ellas surgen todas las demás, así como sus diferentes intensidades.

Sabiendo esto, vamos a conocer algunos libros infantiles para trabajarlas de forma sencilla y divertida.

Sin duda, una muestra más de la gran importancia que tiene la lectura desde los primeros meses para el desarrollo integral de los niños, tanto a nivel físico como emocional y social.

Sandra Alonso Villar
@miscuentosinfantiles



No temo la oscuridad (Ed. Timunmas)

El miedo es una de las emociones que más presentes están en la infancia, especialmente haciendo mención a los monstruos o a la oscuridad. En este libro, los pequeños aprenderán a reconocerla y los adultos encontraremos el recurso perfecto para que el miedo a la noche (y, por consiguiente, el miedo a la aparición de monstruos) desaparezca gracias al muñeco Oscurito, quien acompaña a Juan, el protagonista de la historia, durante esas noches en las que el pequeño no sabe qué hay en su cuarto cuando se apaga la luz o de dónde proceden algunos ruidos.

El monstruo de colores (Ed. Flamboyant)

Es el libro infantil de las emociones por excelencia. Su autora, la conocidísima Anna Llenas, nos aporta un recurso estupendo para trabajar las emociones a partir de los colores, permitiendo que los más pequeños las identifiquen y puedan trabajar sobre ellas. En este álbum ilustrado, el monstruo de colores y su inseparable amiga nos explican que cada emoción está representada por un color, lo que nos permite organizarlas para reconocer cuál sentimos en cada momento, evitando frustraciones o rabietas por confusión de las mismas.



Lágrimas bajo la cama (Autoedición de Ana Meilán)

Un libro que lleva muy poquito tiempo en el mercado, maravilloso para que los pequeños comprendan la importancia de las emociones y, muy especialmente, la importancia de las lágrimas a la hora de expresarlas y reconocerlas. Simón, un niño al que siempre le dicen que es un llorón, decide guardar todas las lágrimas del mundo en tarritos bajo su cama... Sin duda, un mundo sin lágrimas y, sobre todo, sin emociones, es un mundo muy extraño. Bajo mi punto de vista todo un imprescindible para comprender la importancia de nuestros sentimientos.

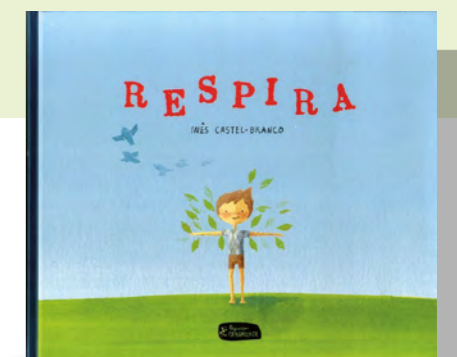


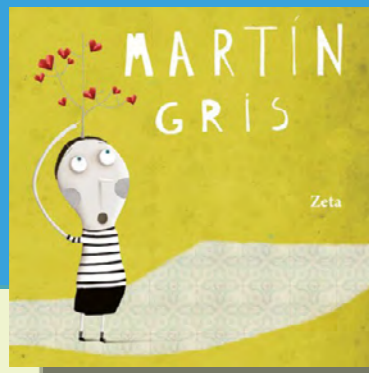
El emocionómetro del Inspector Drilo (Ed. NubeOcho)

Recién salido del horno, es un libro con el que los niños podrán poner nombre y cara a cada una de las emociones gracias a los protagonistas (llamados Emis) que Susanna Isern, la autora, ha creado. Además, podrán identificarlas en sí mismos, medirlas y regularlas en función del momento y de la situación en que las sientan. Con el emocionómetro se trabajan un total de diez emociones y su intensidad se clasifica en poco, medio o mucho, dependiendo de la importancia de la situación.

Respira (Ed. Fragmenta)

Un recurso estupendo para que los niños, desde pequeños, aprendan a relajarse y a ser conscientes de sus emociones. En este libro encontramos juegos con los que podremos favorecer la relajación y la respiración, evitando rabietas, ataques de odio, miedo, envidia, ansiedad... En la historia, una madre y su pequeño son quienes llevan a cabo estas divertidas y útiles actividades, pero al finalizar el libro encontramos un anexo con todas las sesiones de relajación totalmente explicadas y listas para ponerlas en práctica.





Martín Gris (Ed. Fun Readers).

Se trata de un álbum ilustrado que lleva muy poquitos meses en el mercado pero, sin duda, ya se ha ganado un puesto muy especial tanto por la bonita forma en la que trabaja emociones como la autoestima, la alegría, la satisfacción o el orgullo, como por la preciosa reflexión que nos aporta sobre las madres. Nos habla de esta figura tan importante a partir del positivismo, el cariño, el amor... Y es que, si no nos queremos nosotros, ¿quién lo va a hacer? Un libro estupendo para que los más pequeños aprecien sus cualidades y le quiten importancia a sus defectos, especialmente a aquellos que no son reales pero que, en ocasiones, aparentan serlo.



Colección Sentimientos (Ed. SM).

Esta colección está compuesta por un total de 18 libros que explican las diferentes emociones de una forma muy sencilla. Las ilustraciones son muy identificativas y los ejemplos que aporta hacen que los más pequeñitos se vean reflejados en las diferentes situaciones, lo que favorece en gran medida tanto el reconocimiento como la expresión de las distintas emociones. Por otra parte, introduce a los niños en las emociones secundarias, como los celos, el amor, el afecto familiar, la autoestima, la soledad...



**Revisión
auditiva gratuita**
para tus pequeños.
Solicita hora en el
902 39 39 40

“ En invierno, protege sus oídos ”

Con la llegada del invierno, sacamos del armario chaquetas, bufandas y mantas para evitar así las temidas gripes o catarros de nuestros pequeños. Pero a menudo, entre tanto abrigo, olvidamos proteger la audición de nuestros hijos. Y es que el viento, el frío y la humedad afectan a sus oídos, llegando incluso a provocar otitis en invierno que, en algunos casos, puede derivar en pérdida auditiva.

Las otitis provocadas por resfriados en niños son muy comunes porque sus trompas de eustaquio se bloquean por la acumulación de mucosidad y pueden propiciar infecciones por bacterias. Es por ello que debemos tomar precauciones con nuestros pequeños, que son especialmente sensibles a las agresiones externas. Así que este invierno, protege también los oídos de tus pequeños con estos consejos:

- Del mismo modo que apostamos por bufandas que recubran su cuello y boca ante los elementos externos, nuestros hijos deben usar protección de lana en las orejas para que aislen sus oídos del frío y eviten la penetración de microbios.
- A través de la alimentación debemos dotarles de vitaminas que compensen la pérdida de defensas de esta época. Por ello,

desde **GAES JUNIOR** te recomendamos que apuestes por ingredientes ricos en vitamina B-12, como la leche, los huevos, la carne roja o el aloe vera.

- Al limpiar sus oídos, apuesta por difusores de agua marina y no el uso de bastoncillos, que pueden dañar sus oídos.
- Revisa la audición de tu pequeño en nuestros centros **GAES JUNIOR**, donde profesionales audioprotesistas infantiles realizarán las pruebas.
- Evita hacer excursiones a montañas muy altas.
- Si notas que tu hijo tiene el oído inflamado, al llegar a casa puedes aplicarle una bolsa de agua caliente de forma externa para remitir la inflamación.
- Si tu pequeño aún utiliza chupete, retíraselo cuanto antes, puesto que al succionar genera presión en sus oídos.
- Evita exponerle al humo del tabaco.

En **GAES JUNIOR**, especialistas en audiolgía infantil, apostamos por la salud y calidad de vida de tu hijo. Por ello, te recomendamos llevar a la práctica estos consejos y evitar así problemas auditivos que pueden aislarle y dificultarle el habla y la expresión. Visítanos y te asesoraremos.

Cuidamos de su crecimiento

Masaje Infantil

Lo mejor para tu bebé, eres tú



El concepto de masaje que tenemos, por lo general, no es más que una manipulación placentera para el bebé, pero éste va más allá de la aplicación de unas técnicas, como nos cuenta la educadora en masaje infantil de AEMI y psicóloga, María Pérez Monserrat.

Los estudios interculturales han demostrado que en aquellas sociedades en las que los niños son cogidos en brazos frecuentemente, acunados, amamantados y reciben masajes habitualmente, de adultos son menos agresivos y violentos, más cooperadores y compasivos.

Estos datos nos deberían ayudar a no desechar las prácticas tradicionales; ya que son costumbres que pueden enriquecer nuestras vidas y las de nuestros pequeños. Hoy en día el programa de la IAIM se imparte en más de 50 países.

Un acto de amor

El masaje infantil se remonta a estas prácticas tradicionales de contacto piel con piel. Se trata de una técnica sutil, tierna y agradable, que, por medio de la estimulación táctil, nos permite comunicarnos de una forma intensa con el mundo corporal y emocional del niño. Es el arte de la comunicación a través de las miradas, las sonrisas, el contacto, las palabras, el juego acercándose a cada bebé de forma única. Las manos cálidas de los progenitores generan una comunicación especial, por medio del lenguaje que va más allá de lo verbal y lo físico: es un acto de amor. Para un bebé, el masaje es algo más que una experiencia lúdica, sensual o un tipo de terapia física. Es una herramienta que facilita un espacio donde se genera un fuerte vínculo con los padres, fomentando un diálogo de amor que beneficia tanto a quien lo recibe como a quien lo da.

Si echamos la vista atrás y nos fijamos en los cuidados que nuestros antepasados ofrecían a sus bebés, predominaban el contacto piel con piel, las caricias, los abrazos, etc. A finales del S.XX, se fueron abandonando estas prácticas de contacto argumentándolo con el posible riesgo de mimar demasiado a los niños.

Afortunadamente, esto ha dado un giro en las últimas décadas gracias en parte a la vivencia de Vimala McClure en un orfanato de la India en los años 70, donde observó la importancia que allí se daba al masaje a los bebés. Años después, crea el programa internacional de Masaje Infantil de la IAIM (International Association of Infant Massage).

Beneficios del masaje infantil

El masaje infantil tiene muchos beneficios para el **desarrollo fisiológico, psicológico y emocional**.

Entre todos los beneficios que tiene el masaje infantil, podemos agruparlos en cuatro grandes bloques: ALIVIO, ESTIMULACIÓN, INTERACCIÓN Y RELAJACIÓN.

El niño no se nutre sólo de comida, necesita fundamentalmente amor y cariño, que le proporcionen una seguridad y acogida emocional para poder crecer de forma más armónica. El tacto es un nutriente que no beneficia tan sólo al bebé, sino también a los padres y madres y/o personas más cercanas a él, estimulando y fortaleciendo los vínculos afectivos y la escucha mutua. La sensibilidad de la piel es una de las funciones más importantes del cuerpo y una de las que se desarrolla en un estadio más temprano. Por la piel se cubren necesidades básicas como son: calor, apego, soporte, contención, sensaciones quinesísticas, descarga de energía y amor.

La estimulación sensorial natural del masaje infantil acelera el proceso de mielinización del cerebro y sistema nervioso que acelera la transmisión de los impulsos desde el cerebro al resto del cuerpo. Al nacer no está aún completo el proceso de revestimiento de los nervios; la estimulación cutánea acelera este proceso y mejora la comunicación entre el cerebro y el cuerpo.

Por otro lado, los beneficios de la estimulación de la piel a través del masaje, se ven reflejados en el sistema respiratorio, ya que ayuda en el proceso de oxigenación, en el sistema inmunitario y en el sistema endocrino, siendo el masaje un buen aliado contra los cólicos de los bebés (que trataremos en el próximo número de la revista). Los contactos piel con piel y los masajes también contribuyen para lograr un estado de relajación frente a los momentos de activación de los niños, ya que mejora el sueño, relaja el tono muscular y ayuda a eliminar tanto las tensiones físicas como emocionales.

Beneficios para los bebés

Estimulación	Alivio	Interacción	Relajación
Desarrollo lenguaje. Mejora la capacidad de aprendizaje.	Gases y cólico. Estreñimiento. Calambres. digestivos.	Comunicación verbal/no verbal.	Mejora patrones de sueño.
Desarrollo tono muscular. Crecimiento. Eliminación.	Hipersensibilidad de la piel.	Amor. Sentirse respetado. Tacto nutritivo. Tolerancia. Empatía.	Protección frente a la estimulación ambiental. Regula los estados del comportamiento. Aumenta la capacidad de auto regulación y calma.
Integración sensorial. Conexiones neuronales. (incrementa y agiliza la mielinización).	Dolores de crecimiento. Tensión muscular. Molestias por dentición.	Utilización de todos los sentidos. Imitación.	Reduce la hipersensibilidad. Reduce la hiperactividad.
Conciencia cuerpo mente.	Exceso mucosidad.	Facilita el vínculo afectivo. Facilita el apego seguro. Tiempo mutuo de calidad. Atención individualizada. Contacto temprano con ambos padres.	Normaliza el tono muscular. Incrementa flexibilidad.
Aparatos: circulatorio, respiratorio, digestivo Sistemas: hormonal, inmunitario, linfático, nervioso, vestibular (coordinación y equilibrio)	Tensión física y psicológica.		Reduce nivel de hormonas de estrés (cortisol y norepinefrina). Aumenta nivel de hormonas de relajamiento (oxitocina y serotonina). Aumenta nivel de dopamina.
	Desorganización del sistema nervioso. Hipersensibilidad al tacto.		Permite disfrutar de un descanso positivo



El masaje infantil tiene muchos beneficios para el desarrollo fisiológico, psicológico y emocional del bebé



Estructura del masaje infantil

Una de las ventajas del programa del masaje infantil, es la sencilla forma en la que se presenta a las familias. El/la educador/a muestra los movimientos y técnicas con un muñeco, siendo los padres quienes lo llevan a cabo con sus bebés, tomando como modelaje al educador. Para un correcto aprendizaje y aceptación, está estructurado en cinco sesiones en las que, en cada una de ellas, se trabaja una parte del cuerpo, siempre y cuando hayan sido integradas las técnicas anteriores.

Todo ello se lleva a cabo creando un ambiente cálido y de respeto, donde los padres y madres puedan compartir sus dudas e ideas, creando, entre todos, un espacio de escucha activa y empatía hacia las necesidades de cada familia.

Beneficios para otros

Padres	Toda la familia	Sociedad	Programa IAIM
Reduce nivel de hormonas de estrés (cortisol y norepinefrina). Aumenta nivel de hormonas relajantes (oxitocina y serotonina). Relajación. Favorece el sueño. Estimula la leche materna. Disminuye la depresión postparto.	Mejora el sueño. Participación de los hermanos. Descenso de la rivalidad entre ellos y celos. Participación de toda la familia.	Incrementa el tacto positivo. Incrementa el respeto y empatía. Reducción de: Abusos, Vandalismo, Violencia, Delincuencia	Todos los bebés son aceptados. Respeto de sus respuestas y necesidades. Llega a todos los niveles sociales. Promueve nuevas amistades y red de apoyo.
Encuentro con otros padres y madres (aspecto social, consuelo).	Incrementa el respeto. Proporciona ambiente relajado. Reduce conflictos.	Reducción de costos de la seguridad social al ser una sociedad más saludable.	Reduce el aislamiento (disminuye depresión postparto). Crea unidad en la diversidad, (integración). Promueve la crianza compartida.
Mejor entendimiento al bebé. Observar y respetar sus señales.			Flexibilidad y adaptabilidad a diferentes situaciones. Programa transcultural.
Autoestima y confianza. Aumenta capacidad de crianza. Actividad positiva, de calidad. Padre involucrado desde el principio. Descubrir que su bebé es único. Promueve vínculo y apego seguro y efectivo.			No supone riesgos. No es invasivo. Es sencillo. Sigue el ritmo de cada uno.

Bebés con necesidades especiales

Los niños con necesidades especiales también se pueden beneficiar de esta técnica.

Diversos estudios han probado que los bebés prematuros que han recibido las ventajas del tacto, aumentan más de peso que los que no lo han recibido y tienen un mejor desarrollo tanto físico como neurológico. El masaje infantil se muestra también especialmente indicado como prevención en casos de niños maltratados o con riesgo de serlo. Los padres y madres con niños discapacitados encontrarán en el masaje una forma más cariñosa de comunicarse con ellos. En casos de niños hospitalizados, el masaje infantil acelera el proceso de recuperación. Actualmente centros hospitalarios, de educación maternal, de atención primaria, de acogida, etc. están utilizando el masaje infantil como parte de su programa terapéutico.

¿Sólo para bebés?

Se ha hecho alusión todo el tiempo al término masaje infantil relacionándolo, principalmente, con los bebés. Esto no quiere decir que sólo los niños más pequeños sean los receptores y beneficiarios de esta práctica. Hasta los doce años, los niños son más táctiles-quinestésicos, es decir, usan más la percepción cutánea que la vista o el oído para recoger información sobre el mundo y, por ello, un contacto piel con piel en edades más avanzadas, puede ayudar a liberar mejor los sentimientos y pensamientos que la comunicación verbal. El proceso de unión entre padres e hijos continúa a estas edades. No porque éstos hayan superado la fase de bebé dejan de necesitar un masaje afectuoso. A medida que el niño se aleja de los brazos de sus padres, aumenta la necesidad de los momentos de proximidad mediante otras formas, por ejemplo, una cálida sonrisa, un abrazo o un masaje afectuoso. Evidentemente, la constitución física de los niños va modificándose con los años, por lo que los movimientos se tienen

que adaptar a sus miembros en desarrollo incluso acompañarlo con algún juego o actividad que los niños de mayor edad lo vean como algo más atractivo. Es necesario conocer y entrenarse en estos movimientos, ya que van más allá de las agradables caricias, y requieren el aprendizaje de una técnica concreta por parte de los progenitores.

Hasta los doce años los niños usan más la percepción cutánea que la vista o el oído para recoger información sobre el mundo

Para más información

Aquellas personas que deseen conocer más en profundidad el masaje infantil, pueden obtener más información en la web de la Asociación Española de Masaje Infantil (AEMI): <https://www.masajeinfantil.org/> o para saber los próximos cursos que se realizarán, bonos regalo, etc., ponerse en contacto con la educadora en masaje infantil acreditada de la AEMI y psicóloga: **María Pérez Monserrat**

10 tips para aliviar tu bolsillo

en **Cómo ahorrar** **en Navidad**



Los economistas se muestran optimistas con la previsión de gasto para la Navidad de las familias españolas, que afrontan las fiestas con un espíritu más festivo, pero es necesario saber gastar para no echarse las manos en la cabeza cuando llegue enero.

Si hay una fecha de mayor consumo, esa es sin lugar a dudas la Navidad: reuniones familiares, de amigos, compañeros de trabajo, regalos, viajes, ocio y un largo etcétera nos lleva a gastar muchas veces más de la cuenta. Tanto es así, que todos los años a finales de noviembre la consultora Deloitte da a conocer su "Estudio de Consumo Navideño", realizado en 14 países europeos. La de 2015 daba a conocer que cada español tenía la intención de gastarse en Navidad unos 684€, aunque ponen de manifiesto que esa cantidad aumenta, ya que el "factor emocional" provoca que el consumidor se gaste más de

lo presupuestado, lo que suponía casi un diez por ciento más de lo que tenía previsto el año anterior. Este año, a la espera de conocer los resultados que salgan a finales de noviembre, todo indica que la cantidad aumentará. España está situada quinta en el ranking de los 10 países con mayor presupuesto entre los participantes en el estudio de Deloitte, situándose incluso por encima de Alemania. Un dato interesante del informe es que Internet se consolida como una de las herramientas fundamentales en los procesos de compra, aunque los españoles siguen prefiriendo en su mayoría realizarlas en tiendas físicas. Y que el número de usuarios que realiza sus compras a través de un Smartphone o una tableta electrónica sigue creciendo. Sea como sea, las compras pueden ser una ocasión festiva, pero también pueden ser una pesadilla si no sabemos controlarlas. Así que, os proponemos diez consejos para que vuestro bolsillo no se resienta de tanta actividad.

1 Haz un presupuesto

Claro que la Navidad es tiempo de encuentro, de ocio y de fiesta, pero si no quieres derrochar a manos llenas, no hay nada mejor que elaborar un presupuesto lo más realista posible. No intentes engañarte, así que siéntate con tranquilidad y coloca cada partida a la que tienes que asignar algunos euros. Por ejemplo, la lotería es muy típica de esta fecha y si no pones algún límite, acabarás gastando demasiado, los regalos, comida, ocio o viajes, así hasta que más o menos cuadres ese presupuesto extra con el que puedes contar.

2 Compra lo necesario

Ya sabes con qué dinero cuentas para cada cosa, así que ahora la tarea es saber qué es innecesario para ti. Muchas veces acudimos a una gran superficie y acabamos con el carro lleno de muchos caprichos prescindibles. Con tu presupuesto ya estás orientado, pero la tentación es demasiado grande: grandes carteles, ofertas que parecen increíbles, impulso... No dejes vencer a tu lado consumista, piensa que debes actuar con cabeza si no quieres que la factura al final te deje temblando. Así que antes de ir a comprar, lo mejor es hacer una lista de lo que necesitas y ceñirte a ella.

3 No esperes al último día

Evita las compras con prisa, es fundamental para poder ahorrar un poco en el capítulo de la comida y de los regalos. Puedes adelantar las compras algunas semanas, y congelar los alimentos, así conseguirás mejores precios. Los electrodomésticos actuales nos permiten una congelación óptima y, si haces la descongelación bien, éstos no alteran sus características. Mira en tu lista qué alimentos puedes tener congelados y qué no, y deja estos últimos para el final. En cuanto a los regalos, comprar con anticipación te permite comparar precios y encontrar el lugar donde es más económico. No te olvides de mirar en tiendas online y los descuentos que ofrecen, así conseguirás lo que quieres a mejor precio, pero ten cuidado de aquellas ofertas 'gancho' que te hacen gastar al final más de lo que quieres.

6 Pide lo que necesites

Si eres de los que te gusta organizar las comidas o cenas familiares en casa, no te sientas mal por pedir a los invitados lo que necesites: el vino, el cava, los postres..., porque si todos contribuyen con algo a ti te saldrá más económico y a ellos también. Lo importante es poder reunirse, así que, si cada uno aporta algo, mejor para todos. En cuanto a los regalos entre familia, mejor es pedir aquello que se necesita, los niños crecen muy rápido, así que seguro que hay algo que muy pronto vas a necesitar que te vendrá muy bien tener y no juntarte con demasiados juguetes para un solo día. Los pequeños con un par de juguetes estarán felices y tú vas a ahorrar un poco cuando no tengas que comprar el abrigo, la mochila o los zapatos de los peques. Este año, regalos útiles para todos.

Comida, regalos, viajes, ocio..., van a dejar temblando tu presupuesto

4 Recicla lo que puedas

Claro que a todos nos gusta estrenar cosas, adornar la casa con la última tendencia, pero es importante que aprendas a reciclar si quieres que no se te dispare el gasto. Esos adornos navideños del año pasado, seguro que les puedes reciclar perfectamente. Las vajillas, si no están completas, puedes combinar un par de ellas y la mesa te quedará preciosa en dos colores. En cuanto a la ropa, más de lo mismo, no necesitas ir a cada fiesta con un traje distinto, puedes utilizar complementos para darles otro aire, así evitarás comprar ropa, vajilla o adornos nuevos.

7 Espera a las rebajas

Los regalos se llevan un buen pellizco del presupuesto, así que hay que tener mucho cuidado con gastar demasiado. Los niños no entienden de ahorro familiar, así que tienen que tener juguetes, eso lo damos por sentado, pero los mayores son otra cosa. Entre familia hay confianza y esperar a las rebajas no es más que aguantar unos días para tener el regalo. Todos lo van a comprender y aceptar, pero si quieres que ese día concreto tengan un regalito para abrir, prepara tarjetas con vales regalos: un sobre con una bonita tarjeta, que pueden estar dibujadas por tus hijos, con "vale por un regalo".

5 Hazlo tú mismo

Si eres de los que les gusta el 'hazlo tú mismo' tienes una ocasión perfecta para demostrar tus dotes de manitas. Además, tus hijos se lo pasarán fenomenal ayudando a llenar la casa de Navidad. Unas cuantas tardes con los pequeños haciendo los adornos de este año serán momentos deliciosos de familia, a la vez que darán a tu casa un toque especial y único. No pierdas la oportunidad de compartir.



8 Ocio gratis

Navidad es momento de ocio y de fiesta; eso nos lleva a salir mucho más de casa. Los niños no tienen 'cole' y los papás tienen días de descanso laboral. Hay muchas actividades para hacer con los pequeños. Si queremos ahorrar en ocio la mejor solución es ver las programaciones que tienen los ayuntamientos, que la mayoría suelen ser gratuitas o con precios reducidos: música, teatro de guiñol, cabalgatas, belenes, iluminación... Mira la página web de tu ayuntamiento, allí tendrán las actividades que organizan y así puedes hacer un programa de salidas que te van a costar muy poco.

10 En familia

Navidad es también tiempo de quedar con los amigos, los compañeros de trabajo y la familia, casi siempre fuera de casa, eso hace que nuestro presupuesto empiece a temblar con tanta salida a bares y restaurantes. Puedes intentar que todas las reuniones familiares sean en casa, y dejar para los otros establecimientos los compromisos ineludibles, así el pellizco a tu bolsillo será menor.

Ten cuidado con las tarjetas

Estamos hablando de gastos extraordinarios para unas fechas festivas, por lo que muchos recurrirán a las tarjetas. ¡Ojo con ellas! Si no las controlamos, puede que después te encuentres una sorpresa cuando acudas a tu banco. Una solución que te permitirá no pasarte de la raya es poner límite a la tarjeta de crédito durante las fiestas de Navidad, eso te permitirá no llevarte sorpresas cuando finalicen.

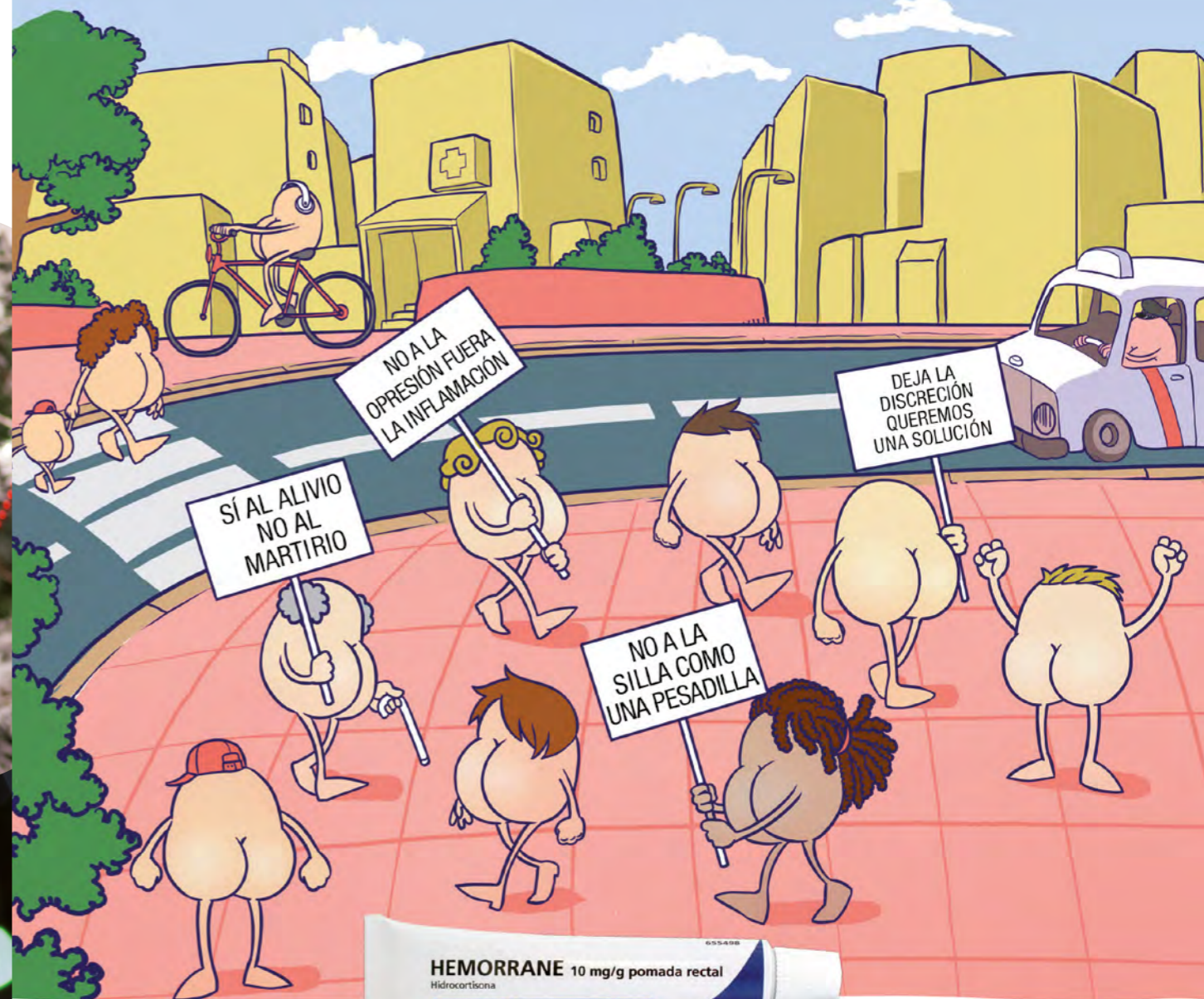
Controlar el gasto es el objetivo para no llevarse sorpresas



DESDE LA PRIMERA MANIFESTACIÓN DE LAS HEMORROIDES

HEMORRANE 10mg/g

POMADA RECTAL
HIDROCORTISONA ACETATO



Alivia el dolor y picor asociado a hemorroides

Lea las instrucciones de este medicamento y consulte al farmacéutico



HEM0011510115



El 'todo por amor' ¿es sano?

En muchas ocasiones, las relaciones de pareja nos demuestran lo compleja que es la convivencia entre ambos sexos. Para evitar la frustración, y no terminar con resentimiento, hay que saber qué esperamos del otro. Así nos lo cuenta la psicóloga Raquel Tomé.

Cuando las mujeres otorgan el poder de su valoración personal al hombre difícilmente pueden recuperarlo para sí mismas

Anabel dio a Claudio las llaves de su corazón y de su persona. Y, a partir de ese momento, comenzó el hechizo: esperó que él fuera el motor de su felicidad, que la cuidara con entrega equivalente a la desplegada por ella, con dolor a veces, con sacrificio otras, dispuesta a renunciar sin ambages a cualquier satisfacción personal o a cualquier necesidad "egoísta" (así lo calificaba ella) para poner las necesidades del otro por encima de las suyas y demostrarle de esa manera, en un maravilloso alarde de generosidad, que estaba a su servicio, dispuesta a todo. Todo por amor. Toda ella, al servicio de este ideal. "No hay nada más maravilloso", repetía ensimismada en las delicias ardientes de su ensoñación. "No habrá nadie que te quiera como yo, dispuesta a inmolarse".

Y, sucedió, que cuando él no respondió según sus anhelos y demandas, la decepción fue mayúscula.

Al principio, todo parece perfecto. Pero luego... Fue entonces cuando se dio cuenta de que ese pacto secreto exigía también contrapartidas respecto a cómo el hombre debía comportarse, y ella empezó a sentirse frustrada y resentida.

El final del cuento de hadas fantaseado por Anabel se resquebrajó como un espejo roto, como cuando la madrastra de Blancanieves preguntaba delante del espejo quién era la más bonita del Reino.

No descuides tus necesidades

En nuestra historia, Anabel estaba siempre tan pendiente de las necesidades de Claudio que en el ínterin descuidaba las suyas. Tomar conciencia de este desequilibrio significaba plantear lo que ella necesitaba en su relación. Lo cual no

siempre dependía para su gratificación de lo que hiciera el otro, lo cual implicaba tener que relacionarse con su pareja desde otro lugar.

Ser consciente es siempre el primer paso necesario hacia el cambio sanador, porque nadie puede modificar lo que permanece oculto en la sombra. Anabel sentía terror a cuestionarse su propia felicidad y encarar la idea de la ruptura amorosa con su amado Claudio, era algo tan extremadamente doloroso que difícilmente se atrevía a plantearse. La angustia ante la pérdida del ser amado englobaba a su vez un trasfondo emocional de mayor calado, arrostraba otra de enorme importancia: la de sí misma sacrificada en aras del ideal del amor romántico.

Cuando las mujeres otorgan el poder de su valoración personal al hombre, difícilmente pueden recuperarlo para sí mismas.



¿Qué esperamos?

¿Qué debería ser el amor?

La doctora Emilce Dio Bleichmar, una de las referencias más importantes de este país en el campo de la mujer, explica que en muchas relaciones las mujeres se sienten muy culpables cuando no cumplen con “el mandato del amor” y que es el peso de la culpa y la amenaza de la soledad que soportan ellas cuando traicionan estos ideales lo que las dificulta enormemente romper ciertas relaciones de pareja, o bien, plantear las que tienen de una manera más equilibrada.



amor, amor

Sufrir por la baja autoestima

Hay mujeres que, como Anabel, buscan en su relación con los hombres una valoración narcisista, auspiciada por la necesidad del reconocimiento externo de sus cualidades. Cualidades de las que ellas desconían internamente y de las que se sienten profundamente inseguras.

Son mujeres que sufren infinitamente por su baja autoestima y que son víctimas de sus elecciones equivocadas. Cuando éstas mujeres otorgan el poder de su valoración personal al hombre, difícilmente pueden recuperarlo para sí mismas, entre otras razones, porque no han sentido que dicho poder las pertenezca. Nunca se vivieron internamente como poseedoras en pleno derecho de sus cualidades.

Despierta honda tristeza ver lo difícil que les resulta a muchas de ellas cuidar amorosamente de sí mismas. Queda patente cuando expresan sus dificultades de valoración de distintas maneras: algunas entregan la llave de su corazón y de sí mismas a los hombres que encuentran por el camino sin otorgarse el tiempo necesario para descubrir cómo es su carácter o sin cuestionarse por qué actúan de un modo u otro; a otras, les resulta imposible tolerar la frustración que les provoca cualquier decepción frente a sus expectativas y anhelos, etc.



tratará de solucionarlo mirando al exterior. En muchos casos cometerá el error de buscar la clave de sí misma en los hombres, y estará aún más expuesta al sufrimiento en sus relaciones amorosas, a vincularse a parejas basadas en satisfacer necesidades tempranas de dependencia emocional o a engancharse en relaciones amorosas que pueden llegar a ser muy destructivas.

Resulta necesario y urgente reorientar la mirada hacia el mundo interior y buscar allí la llave de la felicidad como la única herramienta válida para descubrir qué es lo que realmente necesitan y poder dárselo. Solo así estarán en condiciones de realizar elecciones amorosas más sanas y equilibradas que aporten felicidad y riqueza emocional a sus vidas.

El mundo afectivo de la mujer

Cuando las expectativas no se corresponden con la realidad. Para resolver la incógnita de su sufrimiento hay que remitirse siempre al mundo afectivo interno de la mujer y averiguar cómo se ha conformado, a lo largo de su desarrollo psicoafectivo, una identidad femenina tan sumamente frágil y desvalorizada.

Es necesario identificar los códigos equivocados que conforman el “ideal del amor” y cuestionar el papel que quieren que jueguen los hombres en sus relaciones. Resulta imprescindible explorar qué ha sucedido en sus vínculos afectivos más tempranos, sus historias infantiles, dado que muchos de estos códigos de identificación se adquirieron en la niñez a través de experiencias infantiles tempranas con familias poco amorosas o con relaciones difíciles entre los padres.

Las mujeres basan su narcisismo en el modelo maternal del todo por amor, que implica muchas veces aguantar hasta límites insospechados. Cuantas más dificultades haya tenido una mujer a lo largo de la vida en la construcción de una identidad femenina valorizada y sólida más

Influencia de los códigos culturales

Cabe también preguntarse en qué medida ciertos códigos culturales de nuestra sociedad ejercen una influencia poderosa en la conformación de la identidad femenina al definir cómo ha de ser el rol desempeñado por las mujeres y cómo el de los hombres. Así, las mujeres basaríamos mucho de nuestro narcisismo en el modelo de maternal del todo por amor, que implica muchas veces aguantar hasta límites insospechados, sacrificarse hasta el infinito, cuidar al otro sin espacio o con escaso espacio para sus necesidades individuales.

Raquel Tome,
Psicoterapeuta Centro Guía

Este otoño, realza tu belleza

Ya tienes planificada tu agenda y la de los tuyos para conseguir llegar a cubrir todas las necesidades de la familia, Has conseguido cuadrar horarios, actividades y trabajo, pero en este otoño de hojas doradas, leyendas mágicas y temperatura revuelta necesitas dedicarte un poco de tiempo a ti. Te ayudará a mimarte de una forma muy sencilla.



Las tendencias de este otoño cuentan con dos corrientes: una natural y no invasiva y otra que busca resultados más rápidos

El bikini, sandalias y algunas buenas costumbres que sólo tienes en verano, ya las has olvidado, pero nuestro consejo es que dejes a mano la protección solar de pantalla total y las ganas de seguir cuidando tu piel. Si el buen tiempo nos ha dejado, no es motivo para que olvidemos nuestros hábitos, por eso te animamos a que conviertas en costumbre pautas sencillas para que los años te sonrían en tu reflejo y, sobre todo, para que te sientas muy bien contigo.

El cambio emocional y de temperatura que nos aporta esta nueva estación, con

algunos resfriados y vuelta a la rutina del trabajo, nos motiva a planificar nuestro día a día y sus posibilidades para ordenar todas nuestras prioridades. Es el momento perfecto para hacerle un hueco a unos mimos que nos ayudarán mucho.

Tendencias de otoño

Las tendencias de belleza para este otoño cuentan con dos corrientes:

Una para quienes prefieren opciones lo más naturales posibles y menos invasivas, con resultados

eficaces, pero progresivos. Con tratamientos en cabina de belleza faciales y corporales, tanto manuales (Reafirmantes, reductores, rejuvenecedor, drenantes, circulatorios, etc.) como con maquinaria, como la radiofrecuencia, la cavitación, la electroestimulación, ondas de choque (anticelulitis), unido siempre al cuidado en casa. Ahora hay maravillas, de forma muy sencilla, se consiguen grandes resultados. No le tengas miedo y ponte en manos de tu experto estético.

Otra para quienes prefieren opciones con resultados inmediatos y radicales. Este tipo

de tratamientos corresponden más a centros médico estéticos, unidos directamente a la cirugía o de uso exclusivamente médico, como las inyecciones vitamínicas, el bótox, hilos tensores y un largo etcétera.

Nosotros te proponemos el kit de belleza diaria. Todo suma, por ello mímate al menos una vez al mes o cada dos meses, que no supone un gran esfuerzo, sino todo lo contrario. Es tu momento, en un centro de Belleza de confianza para que te haga el diagnóstico correcto y estés en manos de profesionales, y así no tener luego que pedir socorro y recurrir a soluciones más complejas y costosas.

Si dispones de poco tiempo, usa trucos como realizar la limpieza en la misma ducha

Tu cara, espejo de ti

Una sencilla higiene facial, te dará una piel cuidada. Eso sumado a usar los productos adecuados para tu piel en casa, la mayoría de las veces usamos cosas que no van con nuestras necesidades, No es necesario utilizar mil opciones, únicamente las que son útiles para ti.

En casa, tanto si te maquillas como si no, límpiase correctamente la piel por las mañanas y por las noches, bastará con lo siguiente:

- 1º Un limpiador facial jabonoso sin grasa animal que elimina la suciedad en profundidad y no irrita la piel. Yo suelo utilizar uno que tiene la marca D'Lucanni, es económico y dura muchísimo tiempo.
- 2º Un tónico, para devolver el PH adecuado a la piel, lo ponemos a toquecitos rápidos con un disco facial.
- 3º La crema con hidratación acorde a cada tipo de piel. Para precisar aún más, añadiremos el contorno de ojos o el sérum antes de la hidratación que usemos, si lo deseas o lo necesitas, este es un paso extra.
- 4º Crema protectora pantalla total, durante todo el año. La radiación ultravioleta está presente todo el año, tanto si está nublado, como si llueve, y provoca manchas, envejecimiento prematuro y enfermedades como el cáncer.

Por las noches lo mismo, excepto la protección. Este mini ritual te llevará cinco minutos.

PLACER Y SALUD para el cuerpo

Un **peeling corporal** en un centro de Belleza cada tres meses sería perfecto para nuestro cuerpo. Todo ha avanzado muchísimo, ahora hay opciones sin tener que terminar llena de peelings molestos y tener que irse corriendo a la ducha, será un masaje con el que además en menos de una hora tendrás una piel sana, hidratada y espléndida.

En casa por las mañanas:

- 1º Un **gel peeling jabonoso** suave que estimule la circulación sanguínea y depure la piel diariamente mientras te duchas.
- 2º **Hidratación**, puede ser con aceites como el de almendras, es muy natural, buenísimo para todas las pieles, incluso embarazadas y no contiene ningún agente alérgico.

¿Te apuntas al fotorejuvenecimiento?

Es uno de los grandes desconocidos, un tratamiento con aparatología de **última generación** que es infalible para quitar el acné, evita infecciones internas de la piel y que se enquisten los folículos, elimina las manchas y las manchas, cierra los poros, unifica el tono y da una luminosidad al rostro impresionante. **Cada sesión se realiza cada quince días.**



También depilación

Es totalmente recomendable el **láser**, la técnica más efectiva actualmente. Lo más habitual será **una sesión cada dos meses**, por tanto, es muy asumible en nuestra agenda. Las tarifas ya son muy accesibles y verás resultados muy rápido en corporal, y de modo más progresivo en facial o zonas más hormonales. ¿Te imaginas no tener que depilarte nunca más? Es posible y es muy fácil. Si empiezas ahora, ¡para el verano ya verás qué diferencia!

La última generación de aparatos para la depilación definitiva, permiten realizar las sesiones de forma rápida y, además no producen ningún tipo de dolor. Unas piernas enteras, por ejemplo, supondrán quince ó veinte minutos.

Eso sí, no por ahorrar te pongas en manos de cualquier oferta, es tu salud y la efectividad del tratamiento. Ahora es muy fácil encontrar grandes profesionales, no te conformes con menos.

Con la depilación láser la única premisa es no arrancar el pelo de raíz, sólo rasurarlo, pero vale la pena, notarás calvas desde la primera sesión.

Lo ideal es hacerlo cuando no estamos morenos o no vamos a exponernos al sol.

¡También es la temporada ideal para la Depilación y el Fotorejuvenecimiento!

MINERVA PEYÚS *Intelligent Beauty*
Carretera de Canillas, 17
28043 Madrid
Telfs: 911 104 715 / 673 277 115
www.minervapeyus.com

SIENTE LA FRESCURA DE UNA NUEVA VIDA

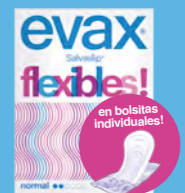


DESCUBRE

Evax Salvaslip®



Con Evax Salvaslip® podrás sentirte limpia todo el día. Además, gracias a su tacto de algodón, son suaves para tu piel.



Evax Salvaslip® Flexibles, se ajustan a tus braguitas, y también a tus movimientos ¡te olvidarás de que los llevas puestos! Y vienen en cómodas bolsitas individuales para llevarlos de forma higiénica y segura en tu bolso o neceser.

Desde que conociste la noticia, tu mundo entero gira en torno a la nueva vida que está por llegar, lo tienes todo listo para el gran día: su primera muda, sus primeros pañales, ¡todo! Para que tú también estés preparada aquí van algunos consejos prácticos:

1 Dieta equilibrada:

Durante el embarazo es recomendable aumentar el consumo de **alimentos ricos en ácido fólico**. Puedes encontrarlo en frutas y verduras, pero recuerda limpiarlas muy bien antes de consumirlas.

2 Descanso adecuado:

Durante la gestación del bebé el cuerpo utiliza energía extra, por eso es lógico sentirse fatigada. Así que **descansa cuando lo necesites** y evita situaciones de estrés.

3 Higiene íntima:

Con los cambios hormonales, tu cuerpo produce una mayor cantidad de flujo vaginal. Tu organismo es sabio, al aumentar la cantidad de flujo mantiene tu zona íntima más protegida frente a infecciones durante el embarazo, protegiendo de esta forma también al bebé. Esto es muy normal, pero puede resultar incómodo. Por eso, **utilizar protegeslips a diario puede ayudarte a sentirte limpia y fresca a lo largo del día.**

SIÉNTETE LIMPIA Y FRESCA TODO EL DÍA, TODOS LOS DÍAS

Volumen e intensidad en tu mirada

Este otoño, la Colección de Maquillaje Clarins se propone estar presente en el día a día de las mujeres para hacerles la vida más bella: texturas fáciles de aplicar y que cuidan la piel, nuevas tonalidades de sombras de ojos ideales para cualquier ocasión y sobre todo... ¡Volumen, volumen y más volumen! ¿Estás lista?

La marca francesa lanza su nueva Máscara Supra Volume con dos efectos "volumen": maquillaje y tratamiento.

VOLUMEN INMEDIATO

En el corazón de la fórmula, cera de carnauba y de flor de espinillo blanco forman una película que envuelve y recubre cada pestaña con total flexibilidad para un volumen intenso, inmediato y de larga duración. Su cepillo, dotado de fibras ultraflexibles, se adhiere perfectamente a las pestañas aportando volumen y depositando el color de manera homogénea. Gracias a su punta cónica, que se desliza en los ángulos internos y externos de los ojos, este cepillo no se olvida de ninguna pestaña.

PROBADO: AUMENTA EL VOLUMEN NATURAL DE LAS PESTAÑAS

Los laboratorios Clarins han elaborado un nuevo complejo "Booster de volumen": una asociación inédita de activos que ayudan a incrementar el volumen de las pestañas. Después de 4 semanas de aplicación el volumen de las pestañas aumenta más del 17%.*

Además, la acción del pantenol contenido en la fórmula fortalece las pestañas. Una eficacia probada que maximiza el espesor.

Su fórmula, con una alta concentración de pigmentos carbón black, ofrece un efecto intenso espectacular, por lo que las pestañas parecen aún más tupidas.



Mascara Supra Volume. Dos efectos de volumen: maquillaje y tratamiento. PR*: 29,00€.

* Estudio clínico: evaluación del efecto tratante en pestañas sin maquillaje 30 mujeres-4 semanas.



PR*: Precio Recomendado

Las Palettes 4 Couleurs proporcionan una acción tratante confortable y alisante



02 rosewood

01 nude

03 brown

COLOR DE OTOÑO

Para poner color en tus ojos este otoño Clarins lanza sus Palettes 4 Couleurs, armonías de cuatro tonalidades que se aplican solas o superpuestas para jugar con los colores y así variar el estilo de la mirada según tus deseos.

Las tonalidades de estas sombras de ojos, altamente concentradas en pigmentos minerales, dan color a los párpados con una sola pasada. Tonos muy actuales ideales para todos los días: *nude*, *rosewood* y *brown* con acabados mate, satinado y nacarado, fáciles de aplicar y de graduar con el aplicador doble según tus deseos.

Estas sombras, formuladas wet & dry, se utilizan en seco para un look delicado o ligeramente húmedas para un resultado de maquillaje más sofisticado. Duración perfecta durante todo el día.

Los laboratorios Clarins han elaborado texturas minerales, sensoriales, flexibles y confortables que alisan lo párpados gracias a la acción de los polvos de cera de carnauba y del almidón de maíz.

Y para un maquillaje acertado..., cada estuche incluye en su interior una tarjeta con consejos para conseguir un resultado de maquillaje perfecto.

Palette 4 Couleurs. Tonalidades intensas, actuales e ideales para todos los días: *nude*, *rosewood* y *brown* con un acabado mate, satinado y nacarado. PR*: 45,70€.

¡Un éxito en la mesa!

Cocina con encanto



Lasaña de pollo y calabaza



Sara Astor Díaz
<http://lacocinadeloselfos.blogspot.com.es/>

Ingredientes

(para 4 o 6 personas):

- Restos de pollo asado o, en su defecto, una pechuga grande cocida.
- 1/2 calabaza cacahuete.
- 1 cebolla hermosa.
- 1 manzana Royal Gala.
- 1 diente de ajo.
- Planchas para lasaña (unas 10).
- 700 ml de bechamel.
- 100-150g de queso rallado (mezcla de emmental, gouda y parmesano).
- 2 lonchas de queso gouda (opcional).
- Queso mozzarella rallado para gratinar.
- 1 cucharadita de café de canela.
- 1 cucharadita de café de tomillo.
- 1/2 cucharadita de café de nuez moscada.
- Sal y pimienta negra.

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

Preparación:

1. Precalentar el horno (arriba y abajo) a 180°.
2. Poner toda la verdura la bandeja del horno sobre papel de horno y salpimentar. Añadir la canela, el tomillo y la nuez moscada y un buen chorro de aceite de oliva. Mezclar con las manos hasta que la verdura esté bien embadurnada. Hornear alrededor de 30 minutos a 180° o hasta que la calabaza esté blandita.
3. Calentar la bechamel y añadir entre 100 y 150g de la mezcla de quesos rallados. Creando así una bechamel de queso.
4. Una vez cocinada la verdura, sacar la bandeja del horno y dejar atemperar.
5. Mientras, cocer las láminas de pasta como indique el fabricante. Sacarlas y dejarlas sobre un paño limpio para que no se peguen.
6. Trocear los restos de pollo.
7. Una vez atemperada la verdura pelar la calabaza y la manzana. Trocear toda la verdura, añadir el pollo y un buen par de cucharadas de la bechamel de queso. Mezclar todo bien creando el relleno final de nuestra lasaña. Probar y corregir de sal si fuera necesario.
8. Para montar la lasaña, enmantecillar bien una bandeja de horno y cubrir el fondo con bechamel. Poner una capa de láminas de pasta, bechamel y relleno, y así sucesivamente. En este punto, si os gusta mucho el queso, podéis poner las dos lonchas de queso gouda encima del relleno. Y para finalizar, pasta, bechamel y queso mozzarella rallado para gratinar.
9. Una vez montada, hornear alrededor de media hora para integrar todos los sabores y que el queso de encima se gratine.
10. Sacar y dejar atemperar antes de servir para poder cortarla con más comodidad.



Truco
 Esta receta se puede preparar con fresas o frambuesas, cambia el sabor, pero con cualquiera de ellas está exquisita.

Carrilladas de vino tinto y frambuesas

Ingredientes

(para 2 o 3 personas)

- 1 kg. de carrilladas de cerdo limpias de pieles.
- 2 cebollas.
- 2 zanahorias.
- 1/2 pimienta roja.
- 2 dientes de ajo.
- 2 vasos de vino tinto (el que os guste).
- 1 puñado de frambuesas (sirven fresas, en ese caso unas 10).

¡La salsa está buenísima!

Preparación:

1. Sazonamos la carne con ajo, sal y pimienta. Ponemos una sartén al fuego con algo de aceite para dorar las carrilladas (se pueden pasar por harina, aunque no es necesario). Las vamos friendo en tandas y pasando a la olla (yo las hago en olla a presión).
2. Cuando estén todas doradas ponemos aceite, cortamos el ajo, la cebolla, el pimienta y la zanahoria en trozos, no hace falta que sean muy pequeños. Rehogamos junto con la carne unos minutos y agregamos el vino, dejamos cocer unos minutos más para que evapore el alcohol, ponemos las frambuesas (dejamos alguna para decorar) y tapamos.
3. En la olla a presión se hacen en 15-20 minutos. A mí me gusta que queden melosas, si las hacéis en una olla normal tendrán que cocer sobre 50 minutos y pueden necesitar un poco más de vino.
4. Cuando estén hechas a gusto de cada uno, separamos las carrilladas de la salsa y trituramos las verduras, os recomiendo que coléis la salsa resultante, tanto si las hacéis con fresas como con frambuesas dejan los granitos y puede ser un poco desagradable encontrarlos.
5. Volvemos a poner las carrilladas en la salsa y las dejamos a fuego lento para que reduzca y quede cremosa.
6. Las he acompañado con un puré de patata al que añadí sal y aceite de oliva. En cada plato dejé caer algunas frambuesas.

Merche Blog cazulayssofa.com

Cupcakes de tiramisú

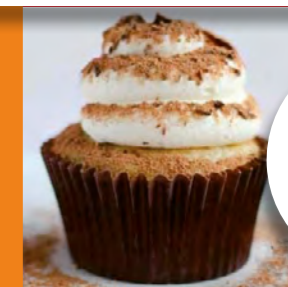
Preparación:

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Pon en un recipiente los 100 gr de mantequilla y bátela para que pierda consistencia. Añade los 100 gr de azúcar y bate los ingredientes hasta que se integren completamente. Agrega a la mezcla los huevos de uno en uno y sigue batiendo.
3. En otro recipiente tamiza los 150 gr de harina para bizcochos junto con las dos cucharaditas de café molido y las dos de levadura.
4. Mezcla los ingredientes tamizados con la masa y bate bien.
5. Finalmente incorpora la cucharadita de esencia de vainilla y remueve hasta que quede bien integrada.
6. Prepara los moldes para cupcakes y reparte la masa. Déjalos hornear durante unos 15 o 20 minutos, hasta que veas que la masa sube y queda consistente.
7. Retira los cupcakes del horno y déjalos enfriar.

Decoración

1. Para hacer el frosting de tiramisú empieza batiendo las 2 yemas de huevo con las 3 cucharadas de azúcar hasta conseguir una textura espumosa o hasta que el color del huevo sea prácticamente blanco.
2. Añade los 200 gr de queso mascarpone y continúa batiendo hasta obtener una masa uniforme y sin grumos. Pon a reservar en la nevera.
3. En otro recipiente monta la clara de huevo a punto de nieve, añadiéndole una pizca de sal ayudarás a que monte con más rapidez.
4. Incorpora la clara a punto de nieve al resto de la masa que has dejado reposando y remueve lentamente. Reparte el frosting de tiramisú en los cupcakes con la ayuda de una manga pastelera y decóralos con cacao en polvo o chocolate rayado por encima.

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



¡Para chuparse los dedos!

Ingredientes

- 100 gr de mantequilla.
- 100 gr de azúcar.
- 2 huevos.
- 150 gr harina para bizcochos.
- 2 cucharaditas de levadura.
- 2 cucharaditas de café molido.
- 1 cucharadita de esencia de vainilla.

Para el frosting de tiramisú:

- 3 cucharadas de azúcar.
- 1 clara de huevo.
- 2 yemas de huevo.
- 200 gr de queso mascarpone.
- Cacao en polvo o chocolate rallado para decorar.

¡Consigue tu regalo!

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

Superbólico correpasillos Vtech

¿Te gustaría que tu hijo disfrutara de un divertido correpasillo con el diseño de un Tut Tut Bóldos? No tienes más que registrarte en nuestro concurso en www.bebéymujer.com y una de las dos unidades de las que disponemos puede ser tuya. Este correpasillo de Vtech cuenta con un coche electrónico que activa frases y sonidos al pasar por los dos sensores mágicos y muchas sorpresas más. ¡Anímate y participa!



Sophie La Girafe So'Pure

Una Sophie la Girafe de siempre, pero presentada en un estuche regalo de la colección So'Pure puede ser tuya si participas en nuestro concurso. Un juguete con el que ayudarás a desarrollar los cinco sentidos de tu bebé: vista, oído, gusto, tacto y olfato. Un clásico renovado que enamorará a grandes y pequeños. ¿Te lo vas a perder?



Seskavel para tu pelo

Un tratamiento completo anticaída de Sesderma, de su línea Seskavel, puede ser tuyo si entras en www.bebéymujer.com y participas en el concurso que hemos preparado para ti. Disponemos de cinco lotes de Champú y cápsulas que harán que tu pelo esté sano y bello. No dejes pasar la ocasión, un tratamiento eficaz completo puede ser tuyo.



Somatoline spray reductor

¿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. Tenemos cinco unidades para repartir entre todos aquellos que se registren en nuestro concurso en www.bebéymujer.com



Babyses lo nuevo de Sesderma

Babyses es la nueva línea de Sesderma formulada específicamente para el bebé. Si quieres probarla, sólo tienes que participar en nuestro concurso y podrás tener en tu casa uno de los cinco lotes, compuestos por una loción hidratante corporal y un agua de colonia con los que vivirás momentos únicos mimando la piel de tu bebé.



Fit&Fun Goal League de Chicco

La portería de fútbol Fit&Fun Goal League de Chicco es ideal para que tu hijo pase horas de entretenimiento. Ofrece tres modos de juego electrónico y posee cinco niveles de dificultad. Además, reproduce veinticinco melodías y efectos de sonido. Si quieres conseguir una de las tres unidades de las que disponemos, sólo tienes que participar en el concurso entrando en www.bebéymujer.com, donde podrás saber más de este precioso juego. ¿Vas a dejarlo pasar?



Rituals para bebés y mamás

Un fantástico lote de productos Rituals puede ser para tu bebé y para ti si te registras en el concurso que hemos preparado en www.bebéymujer.com. El lote está compuesto de Baby Bath Oil, 299 ml, Baby Body Lotion 200 ml, Baby Massage Oil 75 ml, Baby Room & Linen Mist 50 ml para el peque y Tiny Rituals Mon's Bath Set, para su mamá. ¡Anímate y participa!



Barco Pirata de Moltó

Una fantástica forma de divertirse a la vez que aprenden y refuerzan conceptos básicos como los colores, los tamaños, las formas y las equivalencias. La imaginación les llevará a convertirse en auténticos protagonistas de una historia de piratas, con este barco de Moltó. Participa en nuestro concurso y podrás tenerlo en tu casa.



Bella Aurora para tu cuidado

Bella Aurora tiene el tratamiento que necesitas para pieles grasas, con imperfecciones o con tendencia acnéica. Tenemos tres lotes de su línea Lullage, dispuestos a llegar a tu casa si participas en este concurso. Los lotes están compuestos por: gel limpiador purificante, Serum, tratamiento intensivo para piel grasa o muy grasa, renovador celular concentrado y fluido solar SPF50. ¡Te están esperando!



Orinal portatil Handy Potty

Nikidom, referente en productos innovadores de alta puericultura, nos ofrece dos unidades de su nuevo orinal de viaje y reductor para asiento WC, totalmente adaptable al crecimiento del bebé. Seguro que estabas esperando uno tan original y práctico a la vez. Pues, uno de los dos que tenemos puede ser tuyo si participas en nuestro concurso. Entra en nuestra web y participa.



Gel Limpiador Matipur D'Lucanni

Minerva Peyús Intelligent Beauty nos propone para este otoño Matipur, un gel limpiador suave exfoliante que elimina las impurezas, afina y disminuye el diámetro del poro y mantiene la piel equilibrada. Es purificante, oxigenante y sebo-regulador. Si quieres conseguirlo, entra en www.bebéymujer.com y participa en nuestro concurso. ¡Suerte!



Garaje Go Grippers de Oball

¡Coches que salen despedidos, rampas y ascensores que elevan y sueltan los coches! Es el garaje Go Grippers de Oball. Este circuito puede ser para tu peque si participas en nuestro concurso en www.bebéymujer.com. El circuito que sorteamos, viene de la firma El Bebé Aventurero, y ofrece ¡la forma más imaginativa para jugar con los coches más divertidos que jamás hayas visto! ¿Quieres perdértelo? ¡Participa!



Club

Bebé y mujer

Maquillaje de Otoño Clarins

¡Viste de otoño tu rostro con Clarins! Tenemos tres lotes de productos Clarins para que aportes color, armonía y volumen a tu rostro. No lo pienses más y participa en nuestro concurso. Los lotes están compuestos por Palette 4 Coleurs, sombra de ojos Brown; la máscara de pestañas Supra Volumen Máscara; y la barra de labios en tono rojo Clarins, Jolie Rouge nº 742.



Canastillas de Baby Sebamed rosa y azul

Cuatro fantásticas canastillas rosas y otras tantas azules, de Baby Sebamed, 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 y están indicados para la protección de la piel del bebé. No dejes pasar la ocasión, entra en nuestra web y participa.



Crema Antiestrías de Leti

Letifem Pregnancy Crema antiestrías está especialmente formulada para la prevención y reducción de la formación de estrías. Cuenta con un complejo, "Triple Elastic Complex" que favorece la elasticidad y mejora la restructuración de la malla dérmica, además de aportar hidratación a la piel. Si quieres conseguir una de las cuatro que sorteamos, entra en: www.bebeymujer.com y apúntate a nuestro concurso.



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

Ganadores de los sorteos

ASEVI: M^o Carmen Aguirre, Ana Donoso, Carme Castillo, José A. Culebra, Alexandra Santos, María Gómez, Jacinto Cabrillo, Paula Garrigo, Esther Muñoz. **HAMACA PRETTY PINK:** Myriam García. **PANALES MOLTEX:** Arinda García. **SCHWARZKOPF:** Guillermo López Martínez, Erika Meco, Marta Negrillo, Macarena Giménez, Helena Scholl, Leticia Valero. **PRANABB:** Pilar Rueda Chacón, Gema García, Pepe Moral, Cristina Asensio, Noemí Arnaiz Delgado. **Jon 0+** **BBGRENADINE:** Rocío Rodríguez. **ELEFANTE BBGRENADINE:** Raquel Conde. **SAPHIR:** Noelia Curtillas, Marta Prieto, Yolanda Fernández Ferrero, Penélope Fernández, Julio Calabuig, Rosa García. **MYTOSIL:** Celia Gómez, Christian Cozar, Pedro Antonio Carmona, Tatiana Barreto, Angélica Bermejo, Mar Cerezuela, Vanesa Arnaiz, Beatriz de la Torre, Mar Abuela, África Hernando. **CEPILLO ORAL B:** Esther Sevilla, Fátima Agudo. **SESDERMA:** Ana Ortiz, Sandra Toledano, Beatriz Iglesias, Juan José Ortiz, Jenifer López. **SOMATHOLINE:** Susana Oliva, Yolanda Granada, Mariela Gómez, Mariem Vivancos, Ruth Calduch López.

Revista 8

¡Publica tus anuncios gratis en %Bebé y mujer hasta 2017!

descuentos@bebeymujer.com
www.descuentosbebeymujer.com

¡No dejes escapar esta oportunidad!



Necesitamos tu Me gusta para seguir creciendo junto a ti.

Síguenos en: www.bebeymujer.com



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

INGLES + AXILAS
ó MEDIAS PIERNAS
DE LÁSER DE DIODOS

27€ POR SESIÓN

Algo ha Cambiado en Moltex



P O C O Y O

TM

moltex[®]