

Bebé y mujer

Número 14 • Año 3

Revista gratuita

¿Heredan
nuestros
miedos?

Dispositivos
móviles
Así les afecta
su uso a tus hijos

Mitos y
verdades
sobre
el Botox

Acoso escolar
¿Sabes cómo educar
para evitarlo?

Tras el parto
y la lactancia
¿Ya eres fértil!

Gases
Cómo acabar
con ellos

En Navidad

Claves para estar espléndida

MOMENTOS

MOMENTOS DE BIENESTAR

Baby
sebamed®

Ideal de la
pH
5.5
piel sana



Descubre más en:
www.momentosbabysebamed.com



Año 3 / Nº 14

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 Priego, Dra. Ana Beltrán Perez, Laura Bueno, María Algueró, Montse Solana Vidal, Eva Corujo Martín, María Lara González, Minerva Peyús.

FOTOGRAFÍA
Shutterstock, Pixabay.

ASESOR MÉDICO
Dr. Francisco Pozo.

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

IMPRIME Jomagar.
DISTRIBUCIÓN Transzuri. DEPÓSITO
LEGAL M-10154-2015.
TIRADA 44.000 ejemplares.

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



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:

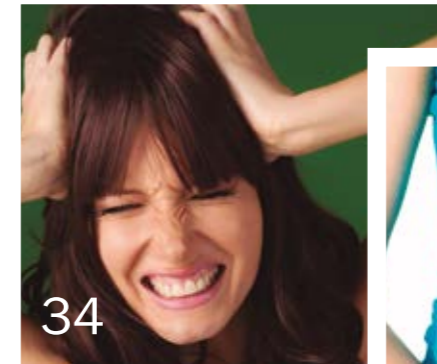
www.achuchon.com



4



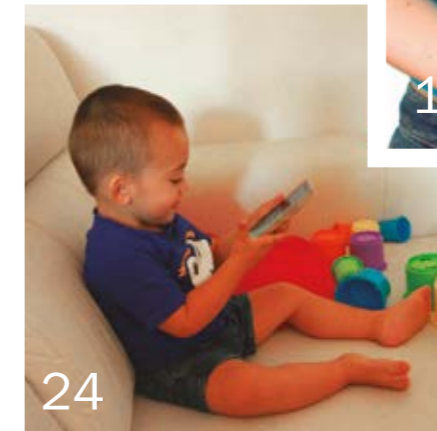
8



34



10



24



42

- 4 ¿Heredan nuestros MIEDOS?
- 8 En niños hasta los 3 años ¡FIEBRE!
- 12 Claves para su estimulación. JUEGA CON TU BEBÉ
- 19 7 Planes para hacer en NAVIDAD
- 22 MODA otoño-invierno, Boboli
- 24 ¿Cómo afecta el uso de DISPOSITIVOS MÓVILES a los niños?
- 28 Familia. Educar para evitar el ACOSO ESCOLAR
- 32 Claves para prevenir GASES INTESTINALES
- 34 TRANSFORMA TU VIDA. Despidete del 'día de la marmota'
- 38 Tras el parto y la lactancia. RETORNO A LA FERTILIDAD
- 42 Mitos y verdades sobre el BOTOX
- 44 Cómo estar espléndida en NAVIDAD
- 46 MASCARILLAS SOS, de Clarins
- 48 CLUB BEBÉ Y MUJER. Concursos, ganadores

Síguenos en:

www.bebeymujer.com



¿Heredan nuestros miedos?

Sabemos que la influencia de los progenitores es fundamental en la formación de esas personitas que nos roban el corazón y nos dan tanto amor, pero, ¿también les inculcamos nuestros propios miedos? ¿los heredan o son más aprendidos?

Hace unos días leí un artículo sobre los prejuicios que los más peques adquieren de los padres... y una curiosidad despertó dentro de mí, ¿heredan también miedos de los padres? Y no me refiero a las arañas, a volar, a las alturas, etc... sino a los miedos más profundos y que muchas veces se forman desde una buena intención de los mayores.

**Somos
proteccionistas**

Me di cuenta que muchas veces, y sin mala intención, sino todo lo contrario, los padres somos un poco proteccionistas, y por evitar que nuestros

hijos se frustren, lloren o se pongan tristes, intentamos hacer cualquier cosa y no nos paramos a explicarles el porqué de ello.

Lo primero que pude ver con claridad, es que, principalmente, esto pasa con el hermano/hermana mayor de las familias. Parece que cuando somos padres primerizos, y no sabemos nada sobre cómo ejercer, ponemos mucha más atención a absolutamente todo lo que le pasa a nuestro pequeño, a cómo se siente y a sobreprotegerlo.

Por ello, y sin querer, llegamos a situaciones en las que decimos frases como “a ver quién gana”, “como no te des prisa, vas a ser el último”, “porque lo digo yo”, “no llores”, “no pasa nada”, “no ha sido nada”, “así no se hace”, “lo estás haciendo mal” y alguna más.

Todas estas frases suelen ser dichas con muy buena intención a priori, pero tras ser escuchadas una y otra vez por los niños, que a ciertas edades sabemos que son esponjas, pueden derivar en frustraciones, introversión, “síndrome del niño dictador o del niño tirano” o comportamientos que no son nada adecuados

y que a la larga puede influir en su forma de ser y/o relacionarse con los demás. Estos son a los miedos a los que me refiero, que, de una forma u otra, provienen de los padres, o de los mayores que nos rodean y que tomamos como ejemplo.

**Cuida tus
comentarios**

Es cierto que no podemos darle importancia a todo lo que el niño dice, pero, ¿por qué no escucharle y tranquilamente explicarle la razón por la cual no se puede hacer lo que él indica siempre?

Por eso, y tras haber preguntado a diferentes padres, hijos y familias, llegué a la conclusión de que hay que saber cuándo y en qué momento ese tipo de comentarios son constructivos y no destructivos. Porque esos pequeños que se están formando, terminarán de “hacerse” con nuestra ayuda, y qué mejor manera, que con comentarios que les hagan más fuertes, que les hagan más respetados y capaces de controlar diferentes situaciones y que les den libertad para



Hay que ayudar a los pequeños con comentarios que les hagan más fuertes y capaces de controlar situaciones

Cómo les condicionamos

- ▶ Cuando hablamos de “a ver quién gana” si no utilizamos esta frase en el contexto adecuado, es probable que nuestro hijo tenga tendencia a generar temor a ser el último, a no aceptar perder nunca o tomárselo mal.
- ▶ Con esto no quiero decir que no sea bueno que el niño sepa que hay ambientes competitivos, porque en la vida real se los va a encontrar y es bueno que esté preparado, pero también es bueno que se habitúe tanto a ganar como a perder. Al fin y al cabo, tenemos que tratar de reproducir, en comportamientos cotidianos, lo que el día de mañana se encontrará nuestro pequeño, y que lo vea de una forma totalmente normalizada y natural.
- ▶ Cuando decimos “porque yo lo digo” hacemos que ese niño que quiere dar su opinión, y quiere ser escuchado como el resto, genere temor a pronunciarse y piense que su opinión no es valorada.
- ▶ Cuando les decimos “no pasa nada”, y aunque para los adultos, esa pequeña caída no signifique gran cosa, tenemos que tener en cuenta que los niños son niños, y puede que ese tropiezo, caída o golpe, sea algo grande y únicamente necesiten expresarlo, con un llanto o una queja, y con un “no pasa nada”, podemos generar temor a expresarse, que piensen que lo que les pasa a ellos no es importante y no merece la pena opinar, generando miedo a expresar tanto sus ideas como sus sentimientos.



Buena parte de la forma de ser que tenga nuestro hijo dependerá de la genética, pero otra, es totalmente adquirida

seguir sus sueños y conseguir lo que se proponen, respetando siempre a los demás y sin miedo al fracaso.

Porque educar a un niño, no es fácil, y está más que comprobado, que no existe una barita mágica para hacerlo a la perfección. Cada padre y madre lo hace a su manera, y cada una de ellas es perfectamente válida, pero es importante considerar que cuando un niño está en proceso de formación y de construcción de su propia identidad, él se verá de la misma forma que lo ven los demás, sobre todo, de la forma en que lo ven las personas que más le importan, sus padres. De esta forma, aprenderá a actuar frente a mil y una situaciones al igual que ellos, porque bien sabemos que nuestros pequeños aprenden mayormente por imitación, y así se comportarán frente a la sociedad.

Buena parte de la forma de ser que tenga nuestro hijo dependerá de la genética, pero otra grandísima parte, es totalmente adquirida, y es en la infancia dónde se van a adquirir esos rasgos que, en un futuro, nos van a definir.

Por eso, y para que tu hijo crezca sano, por fuera y por dentro, sin miedos ni temores, recuerda siempre explicarle las cosas, hablar con un tono seguro y reforzar su personalidad.

Sensibles al tono de tu voz

Cosas tan simples como el tono de voz con el que te comunicas con un niño, puede generar temor. Yo soy madre, y en mi experiencia personal, si estamos a oscuras y grito a mi hijo para que haga algo, genero temor en él. Cuando estamos a oscuras, en general nos sentimos más solos e indefensos, y pegarle un grito en ese momento es crear en su cabeza esa conexión de temor y oscuridad. Sin embargo, si en esa misma situación, le hablo con tranquilidad, podemos hacer de ese momento un juego y conseguir que su autoestima y seguridad sean todavía más fuertes.

A veces no somos conscientes de lo importante que es el tono con el que hablamos. Los niños son especialmente sensibles y receptivos. Si nosotros tratamos con nerviosismo o inseguridad un tema, ten por seguro que un niño lo va a percibir y vamos a trasladarle ese miedo o tensión sobre esa situación concreta. Por el contrario, si nuestro tono es seguro, el niño va a percibir esa seguridad en todo lo que hagamos y digamos, y podrá actuar con la misma confianza frente a ese mismo escenario el día que lo necesite.

Laura Bueno. Mommy4real
www.mommy4real.com



¿Cansada de estar cansada?



Apto para embarazo/lactancia y vegetarianos, sin conservantes, sin OMG, sin lactosa, sin alcohol, sin colorantes

También disponible para celíacos bajo el nombre de Floravital

Pregunta en herboristerías, farmacias y parafarmacias



Floradix®

Con la regla se pierde una parte del hierro que tu organismo necesita para mantener su normal energía y vitalidad. El hierro contribuye al transporte del oxígeno en nuestro cuerpo y por ello ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga, a lo que también ayuda la vitamina C. Con Floradix recuperas el hierro que necesitas para recargar tus pilas.

Floradix, rico en hierro y vitaminas, es el complemento alimenticio de gran tolerancia y agradable sabor ideal ante cualquier necesidad de un aporte extra de hierro.

Con Floradix, tú eliges. Cansada o...

¡Encantada de ser mujer!

Llámanos y te aconsejaremos
965 635 801

www.floradix.es
info@salus.es

Síguenos en



facebook.com/salus.es

En niños hasta los 3 años

¡Fiebre!

La fiebre en sí no es algo malo, pero lo cierto es que en las consultas de pediatría se ve con cierta frecuencia una expresión repetida como signo de alarma entre los padres cuando dicen: “mi niño tiene fiebre”. Bueno, pues no es tan grave, te lo vamos a contar.

La fiebre es una defensa natural del organismo, que tiene como fin eliminar a los virus, que no sobreviven a más de 38 grados, por tanto, si nos preguntáramos ¿qué es la fiebre? La respuesta sería, un aumento de temperatura rectal por encima de los 38 grados y axilar de 37,5 grados y su causa más frecuente son los virus.

Cuando un niño llega a la consulta con fiebre no nos preocupa en exceso la temperatura del pequeño, porque normalmente no suele coincidir la temperatura con la clínica, o sea, que la gravedad de la infección no se correlaciona con la intensidad de la fiebre. Lo más importante es la afectación del estado general, por eso valoramos que el niño no esté postrado e inmóvil, ya que eso requerirá valoración y tratamiento urgente. Igualmente, es importante valorar la calidad del llanto y también observar el apetito, sueño, risas, si juega o no, etc.

Infecciones con fiebre

Se ha de tener en cuenta un dato muy relevante, cuando más infecciones se tienen es entre los 12 y los 48 meses de nacer, luego se van cogiendo defensas y éstas bajan. Y es que por debajo de los 5 años la mayoría de las infecciones son causadas por algún virus y cada niño reacciona de forma diferente a ellos.

Hay muchas causas de fiebre aguda leve de corta duración que se resuelven fácilmente en poco tiempo: virus, dentición, crecimiento, golpe de calor, etc.

A veces nos indica una infección de orina, que ya requiere estudio, y, claro, también a alguna bacteria que requerirá visita médica, valoración y posible tratamiento con antibiótico.

En general, nunca nos debemos alarmar por una fiebre de corta evolución con buen estado general. Sólo vigilar y cuidar atentamente fiebres que se disparan sin control a más de 40 grados y que pueden ocasionar afectación neurológica con convulsión febril, que impresiona mucho, pero se suele resolver bien.

Dr. Francisco Pozo.

Director Médico Policlínica Longares.

¿Qué podemos hacer?

- ▶ Vigilar el estado general, ver si está caliente, tiene las mejillas enrojecidas, etc.
- ▶ Tomar la temperatura en la axila o en el recto.
- ▶ Aplicar compresas húmedas en pliegues y frente.
- ▶ Quitar ropa. No tapar con mantas, que eso no baja la temperatura.
- ▶ Beber abundantes líquidos.
- ▶ Si la fiebre es muy alta, más de 39 grados, bañar con agua tibia e ir bajando su temperatura con lentitud.
- ▶ En cuanto a medicación, las clásicas cuando se tiene más de 37,8 ó 38 son el paracetamol o el ibuprofeno. Consulta con tu pediatra la mejor opción para tu peque.
- ▶ En niños menores de 3 meses acudir al pediatra en cuanto presente fiebre. En el resto, si la fiebre persiste o se complica, acudir al pediatra para su valoración.

Corine de Farme

¡Es mi naturaleza!



EL INICIO DE NUESTRA HISTORIA

Todo empieza en 1969 cuando nuestro fundador Paul Duprez se asocia con un farmacéutico homeopático para crear productos naturales. Es en un pequeño laboratorio donde se elaboran las primeras fórmulas que se convertirán en la gama bebé Corine de Farme.



Fabricado en Francia



Dr. J. Valleteau, Pediatra

Desarrollamos conjuntamente con un pediatra asesor productos seguros para la piel sensible del bebé garantizando en todo momento la trazabilidad de los ingredientes y respetando una formulación de alta tolerancia.

La unión de la naturaleza y nuestra experiencia en pieles sensibles

Para el respeto de la piel del bebé

Una gama completa enriquecida con extracto de Caléndula para el baño, la higiene, el cambio de pañal y el cuidado corporal concebida para proteger, calmar y aliviar la piel sensible del bebé desde su nacimiento.

Productos con formulaciones de Alta Tolerancia

- ✓ Extracto 100% natural
- ✓ Sin Sulfatos*
- ✓ Hipoalergénico
- ✓ Formulado bajo control farmacéutico
- ✓ Sin parabenos, sin fenoxietanol, sin alcohol, sin jabón

extracto 100% natural



Nuestro Nº 1

El Gel de Baño Cuerpo y Cabello está especialmente concebido para limpiar con toda suavidad la piel sensible y el cabello fino del bebé desde su nacimiento. Enriquecido con Caléndula con propiedades calmantes y protectoras, deja la piel aliviada, hidratada y delicadamente perfumada.



El consejo de mi pediatra

"Una vez acabado el baño y después de haber secado cuidadosamente la piel de tu bebé, aplica una crema hidratante rostro y cuerpo. Previamente calienta la crema entre tus manos y luego masajea su cuerpo hasta la completa absorción de la crema. Es un momento ideal de complicidad entre padres e hijos".

La Caléndula, ¿porque es tan buena ?

Muy valorada por sus propiedades calmantes y suavizantes .

Rica en Glúcidos emolientes, es ideal para la piel sensible del bebé y para prevenir problemas cutáneos de los recién nacidos: irritaciones, rojeces, costra láctea...



Disponibile en supermercados, grandes superficies y en www.corinedefarme.es

La naturaleza de las pieles sensibles

Hipoalergénico - Testado bajo control pediátrico

La naturaleza de las pieles sensibles

Hipoalergénico - Testado bajo control pediátrico

*Con tensioactivos no sulfatados

Juega con tu bebé

La estimulación ayuda al bebé a reconocer las sensaciones de su cuerpo y a aprender a autorregularse. Para llevar cabo la estimulación adecuada es necesario que el bebé cuente con una persona de referencia que le ofrezca todo lo necesario para su bienestar.

Los padres son las personas más indicadas para ofrecer estas actividades de estimulación a su bebé, al conocerle mejor y ser más sensibles a sus demandas.

Los juegos, actividades, masajes, sonidos... son sólo algunas de las actividades que los padres pueden poner en marcha, siempre teniendo en cuenta, cada etapa del desarrollo en la que se encuentre el pequeño. A continuación, te ofrecemos algunas ideas para los seis primeros meses.

Sus juguetes preferidos

- ▶ Móviles de papel, tela o plástico que pueda ver desde la cuna o la hamaca.
- ▶ Sonajeros.
- ▶ Anillos de dentición y objetos de goma para chupar.
- ▶ Juguetes que suenen al morder, tirar o apretar.
- ▶ Calcetines y pulseras de colores vivos, que suenen al moverse y que pueda mirarlos.

Primer mes

- Aprender a imitar las muecas de la madre será fundamental para en un futuro reconocer las emociones y estimular el lenguaje. Los masajes estimulan el sistema inmunológico y le protegen de enfermedades; además de favorecer un buen vínculo afectivo. Chupar objetos o su mano les calma y les relaja. Las canciones le relajarán, le divertirán y estimularán su audición.
- Hazle rodar como una croqueta para estimular su agudeza visual. Mécelo en brazos mientras le hablas. Acércale tu dedo a su mano para que abra el puño y te agarre.
- Los móviles de la cuna le harán desarrollar su sensibilidad.

¿Qué les ayuda a desarrollar estos juguetes?

- ▶ Seguimiento y percepción visual.
- ▶ Descubrir sus posibilidades motrices.
- ▶ Prensión sobre objetos y manipulación.
- ▶ Disociación del movimiento de las manos.
- ▶ Discriminación auditiva.
- ▶ Repetición de esquemas de acción, descubrir el efecto que produce sobre los objetos.

Segundo mes

- Tarjetas con dibujos en blanco y negro les llaman la atención ya que hasta los tres meses lo que mejor ve es el contraste claro/oscuro. Bailar o balancearse con el bebé en brazos les da tranquilidad y les gusta.
- Los sonidos de los sonajeros o de los juguetes le ayudarán a desarrollar sus sentidos: Haz sonar un cascabel para captar su atención, no te olvides de hacerlo por los dos lados.
- Los mordedores le vendrán bien para experimentar con la boca. Coger al bebé para mecerlo subiendo y bajándole mientras le haces carantoñas le encantará.
- Aprovechar el cambio de pañales para hacer ejercicios de piernas. Estimúlele mediante caricias manteniendo contacto visual.

Tercer mes

- Estimular su cuerpo con diferentes texturas le ayudará a ir reconociéndolas, ya que la piel es el sentido que más información les transmite.
- Con el bebé tumbado podemos hacer movimientos suaves de sus piernas mientras le hablamos o le cantamos una nana.
- Hacer ejercicios como levantarlo de los dos brazos desde tumbado a sentado le hará fortalecer los músculos dorsales.
- Hacer sonar un sonajero le ayudará a centrar su atención en el objeto girando la cabeza hasta encontrarlo, podemos ir cambiando de lugar el sonido para que se gire.
- Dale un sonajero o un juguete que emita sonidos al moverlo, le encantará la repetición de moverlo y que suene.
- En la bañera chapotea para que él también lo haga con sus piernas y brazos.
- Los juegos de sombras les gustan mucho, porque les llama bastante la atención; en una habitación oscura con una linterna haz sombras de animales y emite sus sonidos.
- Déjale chupar objetos y llevárselos a la boca para investigarlos.

Cuarto mes

- Coger al bebé por el pecho y balancearlo hacia los lados le gustará y arrancará sus primeras sonrisas.
- Con el bebé tumbado podemos enseñarle un globo desde arriba para que intente cogerlo, podemos moverlo para que lo busque y lo toque, le ayudaremos a ir descubriendo las partes de su cuerpo.
- Con el bebé tumbado le sujetaremos por el pecho con los brazos y le levantaremos muy despacio para que le ayude y fortalezca los abdominales.
- Mientras el bebé está sentado podemos ofrecerle juguetes desde arriba para que suba los brazos y los coja, si además le sentamos sobre una pelota trabajaremos el fortalecimiento del tronco.
- Ponte delante del bebé e imita sus sonidos, ya verás cómo le gusta y te responde.
- Cuéntale lo que ves y lo que haces con detalle, de este modo alimentarás su curiosidad.
- Ayúdale a reforzar los músculos del tronco con juegos que le hagan girarse sobre sí mismo, acércale juguetes para que los alcance desde la posición de sentado apoyado en cojines.
- Haz gestos para que te imite.



Quinto mes

- Túmbale boca abajo y muéstrale juguetes para que empiece a liberar una mano para coger el juguete.
- Boca abajo, dale cosas de diferentes texturas para que haga ruido (papel de seda, papel de bolitas, papel de regalo, telas, etc.)
- Con un rulo hinchable o de gomaespuma coloca al bebé por encima y sujétalo mientras le haces rodar un poco para adelante y para atrás.
- Le relajará mucho si le tumbas dentro de un fular y haces de hamaca meciéndole a los lados.
- Déjale un espejo de bebé para que empiece a verse, enséñale su imagen y di su nombre.
- Juega a los cinco lobitos.
- Aprovecha la hora del baño para darle un masaje con aceite.

Sexto mes

- Tumbado boca arriba, puedes meter una pelota en una red y dejarla por encima del bebé para que le dé con los brazos y las piernas.
- Juega con tu bebé delante de un espejo diciéndole ¿Quién es?, chupará el espejo para percibir más cosas, déjale para que vaya aprendiendo que es él mismo.
- Deja caer una pelota cerca de él, para que vea la causa-efecto.
- Juega a dar y tomar juguetes.
- Los circuitos de gatero le vendrán fenomenal para estar entretenido mientras fortalece su espalda.
- Juega a pasarte objetos de una mano a otra, que sujete él el biberón y que empiece a usar cucharas.



Tratamiento en adultos para el alivio de los síntomas de la insuficiencia venosa leve

¿venas mal?
¿molestias mil?



¡menos mal!

- Alivio del dolor y la pesadez de piernas cansadas
- Alivio de la tirantez, el hormigueo y el picor en piernas con varices o hinchadas
- Favorece el retorno venoso

EN GEL



EN CÁPSULAS





Que el frío no silencie sus carcajadas

El viento empieza a soplar, las temperaturas bajan y se evidencian los primeros casos de gripes y catarrros. Los pequeños de la casa son especialmente propensos a este tipo de infecciones que les provocan malestar, porque como padres no queremos que las bajas temperaturas empañen sus sonrisas. En **GAES Junior**, especialistas en desarrollo infantil, apostamos por la prevención como mejor método ante los catarrros invernales.

En función de la edad de tu pequeño, las prevenciones van variando ligeramente. Durante los primeros meses de vida debemos ser especialmente precavidos con la salud de nuestros pequeños. De hecho, un pequeño resfriado puede acabar derivando en posibles dificultades auditivas.

Apuesta por la prevención desde el primer momento. Será tu mejor aliado para que el frío no pueda silenciar las carcajadas de tu pequeño.

Bebés

- En estos días fríos y húmedos **es mejor que tapes la cabecita y oídos de tu pequeño**, puesto que el viento y el frío contribuyen a crear infecciones.
- **En el caso de que tu bebé ya esté resfriado, te recomendamos tener especial cuidado de sus oídos.** Durante estas infecciones, la mucosidad tiende a subir por los conductos nasales hasta el conducto auditivo, provocando infecciones, otitis o tapones.
- Es importante **seguir el calendario estipulado de vacunas** que ayudan a prevenir posibles catarrros o virus del sistema respiratorio que pueden derivar en infecciones auditivas.
- **Intenta evitar que tu bebé esté cerca de personas con síntomas gripales.** Como medida de prevención ante posibles contagios, es importante que tu pequeño esté bien alimentado y disponga así de más resistencia ante cualquier virus.
- **La limpieza de los oídos de tu pequeño debe realizarse con un paño húmedo** o toallita en los conductos auditivos y el pabellón auricular. Durante el baño debes evitar que entre agua en sus oídos, puesto que puede quedar agua en el interior del oído medio o interno y provocarle otitis.

Niños

- Para evitar otitis provocadas por el frío, **te recomendamos que tu pequeño utilice tapones de oídos, orejeras y gorros.** En cambio, **si tu retoño ya tiene otitis, es importante que no utilice protectores de oído** porque la infección podría llegar hasta allí.
- A partir de los tres años, los niños y niñas son más movidos y **debemos vigilar que no se introduzcan ningún objeto en los oídos**, evitando así posibles infecciones o heridas que afecten a la capacidad auditiva.
- Te recomendamos que tus pequeños **utilicen moldes de baño cuando acudan a la piscina o a actividades acuáticas**, evitando así casos de otitis. Además, debemos enseñarles a secarse muy bien los oídos con un trapito para asegurar que el agua se mantenga fuera de la cavidad auditiva.

Adolescentes

- Durante la adolescencia, los jóvenes empiezan a tomar sus propias decisiones y, en ocasiones, pueden ser algo rebeldes. Es importante que **sigan poniendo en práctica todos los hábitos de cuidado del oído**, como proteger sus oídos en épocas de frío y humedad.
- Recuérdale que la **exposición a altos volúmenes**, especialmente ahora que tienden a escuchar música con auriculares o a acudir a conciertos y fiestas, **puede dañar su audición.** En estos casos, te recomendamos que utilicen auriculares con control de volumen o unos protectores auditivos para escuchar música y evitar así posibles anomalías auditivas.
- Los jóvenes tienden a **escuchar música a gran volumen con auriculares**, hecho que puede provocarles tinnitus o zumbido en los oídos. De hecho, con una exposición superior a los 110 decibelios dañamos la capa que recubre las células nerviosas del oído, provocando esta afección o pérdida auditiva. Te recomendamos que le expliques a tu hijo las posibles consecuencias de escuchar música a niveles muy altos.



Planes para hacer en Navidad



Ya está aquí la Navidad. Esa época del año en la que la ilusión de la infancia se escribe con letras mayúsculas. No hay mejor ocasión para ver brillar los ojos de los más pequeños, ver sus sonrisas y, también, sus nervios. Justo el momento en el que poder disfrutar en familia de todo lo que nos ofrece, las luces, las vacaciones, la tradición... en definitiva, la Navidad.

Y es que sólo escribir la carta a Papá Noel o a los Reyes Magos esconde la magia de los deseos más sinceros de los niños y también los tuyos. Nos contaba una mamá que al escribir su carta el año pasado pedía que su peque se vistiera solo todos los días y este año su hijo le ha dicho: "mamá, ¿qué vas a pedir este año?, porque lo del año pasado te lo ha concedido enterito". Como ves, ellos están pendientes de todo lo que hacemos.

La Navidad nos puede ayudar a inculcarles valores tan importantes como la generosidad o la solidaridad, aportarles vínculos de amistad y familia que quedarán marcados en sus retinas. Porque los ojos de los niños tienen una forma especial de mirar y nos pueden llevar a disfrutar la Navidad como si fuéramos ellos.

Estos días tan señalados te proponemos algunos planes para que puedas hacer con tus hijos.

1

Los belenes

Siempre les llaman la atención, sean del tamaño que sean y en esta época las ciudades nos ofrecen numerosas posibilidades de hacer recorridos para ver los belenes que se instalan en: ayuntamientos, iglesias, calles o colegios, que compiten por instalar los mejores de la ciudad.

2

¿Papá Noel o Reyes Magos?

Seas partidario de uno o de otros, llevar la carta con las peticiones de tu peque será otra experiencia excitante. Aunque deberás armarte de paciencia, porque las colas están casi garantizadas, pero la ilusión de tus pequeños bien merece la espera.

3

Luces y árboles multicolor

Está claro que en Navidad las ciudades se visten de luz y una actividad para realizar con tus pequeños es visitar esas calles iluminadas y descubrir colores y formas. Y no te olvides de los árboles de Navidad, cada año más espectaculares. Una diversión que transformará sus preciosas caritas.

4

Los centros comerciales

Una Navidad sin visitar algún centro comercial no es lo mismo y allí tienen preparadas multitud de actividades para los niños de diversas edades. Puedes consultarlas a través de sus páginas web y elegir las que más te gustan para tus hijos.

5

Actividades municipales

Cada ayuntamiento prepara también con ilusión multitud de actividades para sus ciudadanos más pequeños. No dejes de consultar sus páginas webs para enterarte de la programación navideña. Vas a encontrar talleres, cuenta cuentos, conciertos, títeres y muchísimas otras actividades con las que tus hijos se lo van a pasar genial y, seguramente, tú también.

6

Mercadillos navideños

Puede que te parezca una locura ir con los niños de mercadillo, pero seguro que también te lo puedes pasar genial buscando alguna figurita para tu belén o árbol de Navidad, algún disfraz o regalito para obsequiar a los abuelos o tíos.

7

Enseña cultura

No podemos olvidarnos de las carteleras que se llenan también de Navidad con obras de teatro para niños o películas infantiles. Si desde pequeños le enseñas a disfrutar de ello, seguro que de adulto sabrá apreciar un buen espectáculo teatral o reconocer una magnífica película.



FIAT 500L CROSS

NACIDO PARA SER GRANDE



El nuevo 500L Cross es la combinación perfecta entre el diseño original del Fiat 500 y la actitud off-road de un SUV, para que puedas disfrutar de las mejores aventuras en familia.

ACTITUD OFF-ROAD



El nuevo 500L Cross satisface las necesidades y aspiraciones de todo tipo de familias; cuenta con una estética renovada más musculosa, unos interiores en material textil, radio Uconnect™ HD Live con pantalla de 17,7 cm (7"),

EL CROSSOVER
MÁS ESPACIOSO

y un espacio interior cómodo y agradable con sitio para ti y para todos tus pasajeros, tanto es así que es el crossover más espacioso de su categoría.

Pasa de la ciudad a la montaña con

LA ELEGANCIA
Y LA ROBUSTEZ

que caracteriza
al Fiat 500L Cross.



Y si te faltaba algo de tecnología, aquí la tienes: El 500L Cross viene con Apple CarPlay, la forma más útil de usar tu iPhone en el coche, conectándolo a la pantalla táctil UConnect™. Y también Android Auto, para conectar tu SmartPhone Android al coche con interacción intuitiva.



"CUANDO LLAMA LO SALVAJE,
YO RESPONDO"

SARA, 5



NUEVO 500L CROSS. NACIDO PARA SER GRANDE.

EL CROSSOVER MÁS ESPACIOSO DE SU CATEGORÍA.

El nuevo Fiat 500L Cross es la combinación perfecta de la actitud off-road y el original diseño del Fiat 500.

NUEVA GAMA FIAT 500L DESDE 11.950€ CON 4 AÑOS DE GARANTÍA



fiat.es

Emisiones de CO₂ Gama Fiat 500L: de 104 a 157 g/km. Consumo mixto: de 3,9 a 8,7 l/100 km.

PVP Recomendado Nuevo Fiat 500L Cross 1.4 16v 70kW (95CV). Incluye IVA, Transporte, Impuesto de Matriculación (IEMT) calculado al tipo general, descuentos del concesionario y fabricante (que incluye descuento por entregar un vehículo usado a cambio sin condiciones de antigüedad y con un mínimo de 3 meses bajo la titularidad del cliente) y descuento adicional por financiar con FCA Capital España EFC SAU, según condiciones contractuales por importe mínimo de 10.990 € con plazo mínimo de 48 meses y permanencia mínima de 36 meses. Gastos de Matriculación no incluidos. La oferta incluye garantía legal de 2 años, más 2 años adicionales de garantía comercial limitada hasta los 100.000 km desde la fecha de primera matriculación del vehículo sin coste adicional para vehículos financiados por FCA Capital España EFC SAU según condiciones de contratación. Oferta sólo para particulares, válida en Península y Baleares hasta el 30/11/2017. La versión visionada corresponde con el modelo: Nuevo Fiat 500L Cross 1.4 16v 70kW (95CV) con opcionales (PVP recomendado: 20.300€).



Abraza el otoño con

boboli



Este otoño, las calles serán el mejor escenario para lucir la nueva colección de boboli, allí donde no es necesario ningún enchufe para pasarlo bien, donde dos piedras se convierten en una portería. ¡Descubrir, explorar y hacer nuevos amigos es lo que importa!

boboli, fundada en 1984, se ha convertido en una de las firmas más prestigiosas del mercado español y es reconocida mundialmente

Actualmente, boboli está presente en casi 60 países, además de en los mejores puntos de venta del sector, con 1.700 clientes y más de 150 puntos de venta exclusivos. Desde sus inicios, boboli no ha parado de crecer sin perder su esencia de empresa familiar, hoy a cargo de la segunda generación, las hermanas Mónica y Arancha Algás. Diseños propios y exclusivos que acompañan al niño en todas las etapas de su vida, de 0 a 16 años, con gran variedad de tejidos, colores, bordados y estampados.

Entre los imprescindibles de esta temporada, encontrarás chaquetas acolchadas, pantalones curved y pitillo, jeans con aire ochentero, bombers y bikers de motorista, camisetas llenas de color y humor... todas ellas prendas perfectas ¡para vencer el frío y jugar con los amigos!



Juega con el color

¡Volvemos a los 80 con la temática "retro ski"! Juegos de grises oscuros entremezclados con negro y blanco acompañados de colores vivos o destellos metalizados en oro o plata que aportan luminosidad al conjunto. Complementan a la perfección, estampados como las rayas combinadas junto a textos y florales bicolor y multicolor, así como un renovado animal print. Y para las ocasiones más especiales, prendas más trabajadas con el pizarra y el azul marino como protagonistas.



boboli

New Born, la línea más tierna

La comodidad y el diseño son la nota dominante de la línea pensada para los más pequeños de la casa. Tejidos tiernos como el tricot, las felpas y los borreguitos son los protagonistas de esta línea, junto a colores grises que se diluyen con azules delavados y naranjas, que se traducen, a su vez, en divertidas y funcionales prendas para ¡no parar de jugar! Descubre más en www.boboli.es

¿Cómo afecta el uso de dispositivos móviles a los niños?



Las alarmas saltaron este verano, ya que cada vez es más frecuente ver a niños muy pequeños, incluso bebés, jugando con tablets y móviles, ¿es bueno? ¿Los usan los padres como 'canguros'? Para contestarnos a estas preguntas y conocer cómo puede afectar a nuestros hijos, hemos entrevistado a la doctora Marisa Navarro.

Durante el verano se comentó que “cuánto más tiempo pasen delante de las pantallas, mayor será el retraso en el desarrollo del lenguaje”. Según la doctora Navarro “Especialistas de todo el mundo incluso van más allá, y desaconsejan su uso, sobre todo en edades muy tempranas, advirtiendo de que esto puede afectar no sólo al habla, sino al desarrollo social, físico y emocional del niño, así como a su movilidad, o incluso provocar daños en su retina”

Con la utilización de este tipo de dispositivos, ¿se producen más estímulos negativos que positivos o al contrario?

Todo dependerá de la manera que lo utilicemos. Por ejemplo, no pasa nada por enseñarle una fotografía en el teléfono.

Lo que en ningún momento se debe hacer es utilizar los dispositivos electrónicos como canguros, y que dependa de ellos el cuidado y el entretenimiento de los hijos, sustituyendo así el tiempo que debemos pasar con ellos o la actividad al aire libre. Fundamentalmente muchos padres utilizan dispositivos electrónicos, con la excusa de que el niño no se aburra, pero no se dan cuenta que el aburrimiento es vital para que éste pueda desarrollar la imaginación, algo que fundamentalmente ocurre en las edades más tempranas, y otras capacidades como el tener iniciativa, tolerancia a la frustración, etc.

¿A qué edad se deben utilizar?

Según nos explica la doctora Navarro “es aconsejable que los niños no usen tablets o móviles hasta cumplidos los 18 meses, y a partir de esa edad, si interactúan con ellos que sea siempre, en lo posible, bajo la supervisión de un adulto y un tiempo limitado”.

¿Su utilización puede llevar a un niño pequeño a la adicción?

La adicción a los teléfonos móviles, tecnología, etc, es más frecuente en adultos o adolescentes, que en niños pequeños, ya que además de su uso para el entretenimiento, también son utilizados para tener contacto con otras personas, trabajar etc. Lo que sí ocurrirá cuando dejemos el entretenimiento o aprendizaje de un menor al cargo de una tablet, es que este la demandará día tras día.

Mal uso

¿Podríamos decir que los dispositivos móviles y las tablets pueden ocasionar aislamiento al menor?

Un mal uso de la tecnología indudablemente puede ocasionarlo, pero sobre todo cuando van siendo mayores. El caso más extremo son los conocidos como los “Hikikomoris” un término que se utiliza en Japón para referirse a esas personas que eligen abandonar la vida social de forma absoluta, y que se aíslan y confinan con un grado extremo, debido a diferentes y múltiples factores personales y sociales, y que se comunican con el mundo exterior únicamente a través de medios tecnológicos. Y aunque esto

puede darse a cualquier edad, es cierto que este fenómeno se produce más entre jóvenes y adolescentes.

¿Beneficia o perjudica el desarrollo de los niños?

En edades más tempranas, perjudica más de lo que beneficia. Diversos estudios han dado a conocer que, por ejemplo, los niños en periodo de su desarrollo lingüístico, que pasan demasiado tiempo con la tablet, tardan más en hablar y en comunicarse con los demás. El motivo es que a pesar del gran número de estímulos que reciben, no interactúan todo lo necesario con otras personas. La relación

Desarrollo y educación

Hay algunos estudios que señalan que las pantallas táctiles pueden tener un uso potencial para la educación de los bebés, sobre esta cuestión preguntamos a la doctora Navarro si esto era así y nos comenta: “Lo que dicen fundamentalmente algunos estudios es que los dispositivos electrónicos pueden ayudar a desarrollar una atención más rápida, debido a la cantidad de estímulos que pueden recibir de una pantalla en muy poco tiempo. Pero esta cualidad no es del todo beneficiosa frente a una atención más pausada, que dé lugar a la concentración y a saber decidir entre cuál es de la información que recibe la que le interesa y la que no. En la educación de los bebés lo fundamental es enseñar a su cerebro a pensar, a concentrarse, a imaginar, a estar atento y la mejor manera de hacerlo es mediante el contacto con los padres y con otros niños, con juguetes que puedan tocar, estar al aire libre, en la naturaleza, pintar etc. Después, cuando su cerebro haya adquirido estas capacidades, llegará el momento en el que se puedan introducir dispositivos electrónicos en su educación”.

con la familia u otros seres humanos, es lo que en mayor medida, fomenta la capacidad de hablar y otras capacidades cognitivas y vitales en los niños, algo que de ninguna manera se puede sustituir con una pantalla. Especialistas de todo el mundo, incluso van más allá, y desaconsejan su uso, sobre todo en edades muy tempranas, advirtiendo que pueden afectar no sólo al habla, sino al desarrollo social, físico y emocional del niño, así como a su movilidad, o incluso provocar daños en su retina.

En niños más mayores, pasar excesivo tiempo pendientes de dispositivos electrónicos, puede interferir en el desarrollo de otras capacidades como la comunicación interpersonal, el aprender a expresar sus sentimientos y necesidades, a concentrarse, por la cantidad de estímulos que pueden recibir, y hasta fomentar la obesidad y el sedentarismo.

Poner límites

¿Cuáles serían los límites que tendrían que imponer los padres?

El límite está en el sentido común. Cuando hablamos de limitar el uso de dispositivos electrónicos no quiere decir que no podamos enseñarles por ejemplo una fotografía suya o de algún ser querido que tengamos en el móvil, o que no pueda ni saludar a alguna persona que esté al otro lado del teléfono. Se trata de no dejar a los niños que se queden demasiado tiempo en casa, sentados en el sofá y pendientes de la tablet, sin hacerles caso. Por otro lado, el papel de los padres, además de limitar y establecer unas pautas de uso, es dar ejemplo. No podemos pedir a un niño que no use un móvil para entretenerse si el padre lo está haciendo constantemente. Los hijos aprenden mediante la imitación de los padres, por lo que éstos deben dar ejemplo con su comportamiento.

¿Cuánto sería el tiempo idóneo para que permanezca un niño pequeño mirando a la pantalla?

El tiempo ha de ser limitado, no más de media hora al día, hasta que vaya cumpliendo más edad. Una vez que va siendo mayor, se recomienda que no sea más de un diez por ciento de la vida de un niño. Y por supuesto nunca deben sustituir actividades como jugar, cantar, leer, dibujar, escribir, interactuar con adultos y otros niños, etc.

Lo que sí que es cierto, es que los dispositivos electrónicos nos dan la oportunidad de poder enseñar a los niños a tener autocontrol, cuando les enseñamos a usarlos durante un tiempo determinado. De esta manera aprenderán a que transcurrido ese tiempo deberán apagarlos sin enfadarse, protestar, ni llorar, etc.



Terapeuta y escritora

La doctora Marisa Navarro, terapeuta y autora de los libros "La medicina emocional" y "El efecto tarta", es doctora en Medicina por la Universidad de Alicante. Realizó su doctorado en el área de Salud Comunitaria en el Departamento de Psicología de la Salud. Desde hace más de veinte años ejerce como médico psicoterapeuta, es profesora, conferenciante, comunicadora y ponente en universidades y foros de salud y colaboradora habitual en diversos medios de comunicación. Persona comprometida y solidaria, ha sido presidenta de la ONG Medicus Mundi en la Comunidad Valenciana, durante más de diez años. En 2015 inicia su actividad como escritora. Su último libro "El efecto tarta. Practica el egoísmo positivo para ser más feliz" (Libros Cúpula) donde de forma práctica y sencilla explica técnicas para quererse y cuidarse, ya que no podremos dar a los demás lo que no tenemos.

Arienne Love - Design: Félix López Gil 2010



¿Un sofá es solo un sitio donde sentarse?

www.fama.es

fama

fama living
Tiendas de sofás - Sofa Stores

Hay quien piensa que un sofá es solo un sitio donde sentarse, y un sofá no es solo eso... Es el sitio donde te diste el primer beso, es donde juegas con tus hijos, donde ves la peli con tu pareja, el espacio donde te aíslas del mundo...

Fama, sofás para disfrutar en casa. www.fama.es

Educar para evitar

Seguro que recientemente has escuchado demasiado a menudo hablar de acoso escolar. Como tu chiquitín aún no levanta un palmo del suelo no le das tanta importancia al tema, pero tienes que saber que estás a tiempo de educar para evitar actitudes que normalicen cualquier forma de agresividad. Te lo cuenta la abogada María Lara González

Un día al salir de infantil mi hija me dijo que un compañero suyo la había pegado. Estuve a punto de liarla sin pedir más explicaciones, pero antes, respiré profundamente, y pregunté:

- Y tú, ¿qué estabas haciendo?
- Pintaba.
- Y antes de pintar, ¿qué hacías?
- Quitarle la pintura a Raúl.

Eso me demostró que en estos temas hay que ver siempre más allá; una lección muy buena que me ha servido cuando, años más tarde, he tenido que ayudar mucho, tanto a padres de niños acosados, como a padres de acosadores, si bien es cierto que los primeros me han buscado como abogada, y los segundos como mediadora, no en balde participo como formadora de alumnos mediadores en un centro educativo, algo que nos ha permitido a los compañeros de la asociación con la que organizamos los cursos, reafirmarnos en que se deben tomar medidas contra el acoso desde las primeras etapas

de formación, y de forma coordinada entre casa y el centro educativo. Sin embargo, al igual que hay familias que siguen pensando que tirar piedras son cosas de niños, o que un insulto hace recio el carácter, hay instituciones educativas que prefieren mirar para otro lado e invitar a las víctimas a irse. Por todo ello es importante que, ante cualquier problema de acoso, actuemos con premura y, sobre todo, con cabeza.

No permitas ciertas actitudes

Como siempre que tratamos algo de nuestros peques, debemos empezar desde casa, empezando por poner fin a determinadas actitudes: amenazarle en medio de un juego con morderle, nunca decirle que es malo y que así nadie le querrá, ...Debemos poner fin a cualquier actitud, hecho o frase, que puedan normalizar una actitud agresiva, o, peor aún, victimista. Con ello conseguiremos

¿Qué hacer ante el acoso?

Lo primero es hablar con el responsable de nuestro hijo para explicarle la situación, y unos días más tarde, para que se nos expliquen las medidas que se han tomado. Pero si sus respuestas no nos convencen, o no evitan un nuevo episodio, debemos de presentar un escrito como el que os adjuntaremos en nuestra web (www.bebeymujer.com). Hay que dárselo en mano y quedarnos con una copia sellada, o mejor aún, firmada por el director, jefe de estudios o coordinador, dejando además constancia de la fecha de entrega. Si no quisieran recibirlo o sellarlo debidamente, informarles que nuestro siguiente paso será ir al notario para que sea él quien se lo haga llegar por carta notarial, y, puesto a informarles de nuestros movimientos, que después nos pondremos en contacto con cualquier medio de comunicación al que le pueda interesar rellenar un hueco con la historia de un centro educativo que no atiende a unos padres desesperados por el acoso que está sufriendo su pequeño. Hasta los directores más insensibles han palidecido ante la imagen de un notario y un periodista en la puerta de su centro. Y, por último, debemos esperar a que tomen las medidas necesarias mientras cuidamos mucho de nuestro peque; y si no las toman, ponernos en manos de un abogado para denunciar al centro.

Hay que poner fin a cualquier actitud, hecho o frase que puedan normalizar una actitud agresiva

el acoso escolar

que no justifique, normalice o silencie las agresiones que pueda presenciar o sufrir, y colaboraremos a que no sea una víctima fácil, y a que sean los acosadores quienes se vean apartados.

Pero, ¿qué hacemos cuando es nuestro hijo el que acosa? ¿Cuándo muerde, pega o se ríe de otro compañero? Empezar cuanto antes. No ocultarlo, no tener miedo, trabajar con él en casa, hablar con los profesores para saber si hay detonantes para esa

actitud, no es tan raro que un cambio de clase o un amigo que se ha ido del colegio le obligue a defenderse del mundo; Y, sobre todo, pedir ayuda. Si tenemos la suerte de contar en el centro educativo con un buen equipo de orientación, serán nuestro mejor aliado para poder corregir actitudes que podrían, de otro modo, convertirse en grandes problemas; y, si es necesario, ayudarnos de un buen psicólogo infantil.



Padres amorosos

¿Y cuándo nuestro hijo es la víctima? A nivel familiar, igual: empezar cuanto antes, no ocultarlo, no tener miedo, trabajar con él en casa, ... Pero, además, poner cabeza. Debemos recordar que cuando nos damos cuenta de la situación el peque lleva ya mucho sufrido, así que nos tenemos que convertir en los padres más amorosos con ellos, y en las bestias más horribles ante quien nos niegue la ayuda. Pues, por desgracia, como dije antes, hay muchos centros que prefieren mirar para otro lado, olvidando que cuando les dejamos a nuestros hijos ellos son responsables de todo lo que les suceda.

Por cierto, unos días más tarde de que mi hija robara la pintura a su augusto compañero, ambos en un cumpleaños jugando juntos toda la tarde, entre el cole y las dos madres pudimos solucionarlo.

Si en alguna ocasión crees que tu hijo está sufriendo acoso escolar, en nuestra página web podrás encontrar una carta tipo para dirigirte a los responsables del centro educativo, con el fin de que pongan solución a esa situación.

María Lara González.

Abogada del ICAM y Mediadora de la Asociación Paz y Media.



Tanto si nuestro hijo es víctima como acosador, no hay que tener miedo ni esconderlo. Es importante trabajar pronto con los niños para encontrar el detonante en el que acosa y evitar que sufra más la víctima.



Más de 45 años de experiencia nos avalan

Pankreoflat®

comprimidos recubiertos



Adiós a los gases

≈ y a las digestiones pesadas ≈

Doble acción gracias a sus dos componentes:

SIMETICONA: actúa sobre las burbujas de gas disgregándolas y evitando su formación

PANCREATINA: es una mezcla de enzimas digestivas que ayuda a evitar las digestiones pesadas



SIN RECETA MÉDICA



Lea las instrucciones de este medicamento y consulte al farmacéutico



Claves para prevenirlos

Gases, ¡no, gracias!

¿No has sentido nunca hinchazón en el abdomen y sensación de estar completamente llena de gases? Esto es más normal de lo que piensas y tiene solución. Sólo necesitas instaurar algunos hábitos saludables y podrás controlar esas flatulencias que tanto te molestan.

El 'tirarse pedos' es inevitable, y, además, sano, porque es un proceso fisiológico normal. El problema viene cuando esa gran cantidad de gases, que te hacen sentir como un globo, te genera dolor, hinchazón y excesivo ventoseo.

Pero ¿por qué se producen? Pues fundamentalmente porque cuando comemos, bebemos, e incluso hablamos, ingerimos aire y porque nuestro intestino lo produce. El aire deglutido se expulsa con los eructos y una cantidad pequeña pasa al intestino. Y en el intestino lo generan las bacterias de la flora intestinal, ¿cómo?, pues mediante un proceso por el que los alimentos fermentan y se expulsa por el ano.

Las casusas de ese exceso de gases serían por tragar aire (aerofagia) al comer, beber, hablar mucho, el estrés, porque el exceso de estrés mantenido puede alterar la regulación de "todo el aparato digestivo que depende del sistema nervioso

autónomo, muy sensible a las emociones". También por los alimentos como los hidratos de carbono no absorbibles (fibra), cambios bruscos en la alimentación o toma de antibióticos, entre otros.

Los síntomas que nos producen los gases serían eructos, ruidos intestinales, excesivas ventosidades, hinchazón abdominal y dolor en algunas ocasiones. No es una enfermedad grave, sólo requiere algunos cambios dietéticos y relajación.

De lo que se trata es de evitar tener un exceso de gases, y quitando que sean producidos por algún tipo de intolerancia alimentaria, que una vez conocida tenemos que descartar de nuestra dieta, lo mejor es instaurar hábitos saludables a la hora de beber y comer, sobre todo, y conseguiremos bajar los niveles de gases en nuestro organismo. Te ofrecemos unos consejos que puedes seguir si padeces de exceso de gases.

Condimentos para evitarlos

Las especias carminativas son aquellas que favorecen la disminución de la producción de gases y, por tanto, nos ayudarán a eliminar las flatulencias. Son perfectas para cocinar verduras y legumbres. Algunas de las más conocidas son: menta, hierbabuena, comino, orégano, laurel, anís verde, anís estrellado, cardamomo, etc.

Consejos a seguir

1. No bebas mucho líquido durante las comidas y, sobre todo, evita las bebidas con gas y las latas, que favorecen la ingesta de aire, así como si lo haces a sorbos.
2. Intenta comer ligero. No es bueno ni para la acumulación de gases ni para tu salud el que las comidas sean muy copiosas y fuertes.
3. Mastica bien los alimentos y come sin prisas, eso hará que ingieras menos aire y que la digestión sea más lenta y los alimentos no fermenten en el estómago y produzcan más gases. Ah! Y evita las discusiones en la mesa y salir corriendo sin un poco de relajación.
4. La cena no la dejes para última hora, justo cuando te vas a acostar. Deja que pasen al menos dos horas después de cenar para irte a la cama y, si puedes, lo mejor sería, después de cenar, dar un paseo antes de acostarse.
5. El estreñimiento también favorece el que tengas gases. No dejes pasar más de 2-3 días para evacuar.
6. Comer chicle y fumar también favorece la ingesta de aire y por tanto que tengas gases.
7. Algunas personas que tienen intolerancia alimentaria, sobre todo a la lactosa y al gluten, pueden sentir esa hinchazón por gases. Lo mejor, es consultar al médico para que realice pruebas que confirmen o descarten que es por esa intolerancia alimentaria.

Despídete del “día de la marmota”

¡Transforma tu vida!



Hoy te contamos porqué atraes a tu vida situaciones o conflictos concretos que parecen repetirse como si estuvieses atrapado en un bucle y nunca llegases a ver la puerta de salida. ¿Alguna vez te has preguntado por qué siempre terminas en la misma situación en el trabajo? ¿o por qué siempre tienes los mismos problemas en tus relaciones de pareja o familiares o con tus amistades?

Te daré una gran noticia: “No hay nada que entre a tu vida que no haya sido invitado antes”. Somos pura energía y según vibramos atraemos a nuestra vida distintas experiencias.

Cuando nos encontramos ante dichas situaciones, nuestra respuesta más frecuente es tomar la salida que creemos más rápida para escapar de la misma, es decir, cortar por la tangente, porque esa experiencia o persona nos genera mucho rechazo. Tendemos a preguntarnos ¿por qué?, por qué siempre me pasa esto, por qué siempre encuentro este tipo de parejas, por qué mi hijo siempre tiene este comportamiento que me irrita tanto, etc; es decir, nos ponemos a realizar un análisis desde un programa de víctima de esa situación.

Lo importante de esas situaciones es que las atraemos nosotros porque necesitamos tener un aprendizaje o sanar alguna parte de nosotros y necesitamos vivir esas experiencias para lograrlo. El truco está en cambiar el por qué por el para qué,

¡Ojo con las vibraciones que envías a tus hijos!

Las experiencias que tienes con tus hijos no están exentas en este caso, el vínculo entre madre o padre y los hijos es tan fuerte energéticamente, que ellos bailan al son de tu energía. Tus hijos nunca se mueven por lo que les dices hablando, siempre actúan movidos por la vibración que emites y en base a ello tienen un comportamiento. Los niños perciben mil veces más que nosotros la energía, esto es porque son los grandes maestros de la conexión con el momento presente, para ellos no existe nada más y por eso perciben tan claramente nuestra vibración y actúan en consecuencia.

¿para qué estoy experimentando esta situación? ¿qué aprendizaje tiene para mí?

Cuando algo nos genera rechazo, nuestro cuerpo nos invita a huir

rápidamente, porque lo registra como una amenaza a nuestro bienestar. Nada más lejos de la realidad, todo lo que nos genera rechazo o nos molesta es la proyección de una parte de nosotros mismos, que no tenemos aceptada y necesitamos verla fuera.

A lo largo de nuestra vida, por algún motivo social o por percepciones erróneas, hemos decidido colocar esa parte de nosotros en el cajón de las sombras, en el cajón de las cosas que no nos gustan de nosotros mismos, porque creemos que no están bien determinados comportamientos o actitudes, o creemos que si tenemos ese comportamiento los demás no nos van a querer o no nos van a aceptar y nos vamos a sentir solos.

Dos caras de una moneda

Generamos dualidades constantemente, es decir, toda cualidad que nos gusta de nosotros, podríamos hablar de nuestras luces,

lo que nos gusta que los demás vean en nosotros, genera automáticamente una sombra, una cualidad que “tenemos” pero que rechazamos. Esta dualidad nos genera mucho sufrimiento, porque nos limita a lo largo de toda nuestra vida mientras no aceptemos ambas partes; es como las dos caras de una moneda, una no existe sin la otra, necesitamos ambas partes y por ese motivo tenemos que aceptarlas, hasta que no alcanzamos este nivel de aceptación no somos realmente libres de elegir

y permanecemos en el “día de la marmota”. Esto significa que actuamos el 95% del tiempo desde nuestros programas automáticos, lo que nos llevan siempre a repetir una y otra vez los mismos comportamientos.

La buena noticia es que nuestro cerebro tiene una gran cualidad: es tremendamente plástico, es decir, que nuestro cerebro tiene una gran capacidad para cambiar su estructura y podemos salir de esos programas automáticos y con ello del “día de la marmota”

y de las situaciones que nos provocan contracción emocional y se repiten una y otra vez. Tan sólo hay que empezar a preguntarse para qué necesito vivir esta experiencia, qué me está mostrando, qué aprendizaje tengo delante y no estoy viendo... y para responder la misma tengo que hacerlo desde el “sincericidio”, conectando con la ‘verdad’, si no consigo ser sincero conmigo mismo seguiré invitando esa situación a mi vida, porque significará que sigo necesitando que me muestren esa parte de mí para sanarla, es como si se tratase de una película y le diese al play cada vez que llega el final de la historia.

Todo lo que nos genera rechazo o nos molesta es la proyección de una parte de nosotros mismos que no tenemos aceptada



La parte inconsciente de la mente, que es aproximadamente el 95%, nos alimenta nuestros auto-engaños de forma muy sutil y creativa

El “día de la marmota” tiene salida

Cuando consigues ver tu punto ciego y abrir esa distorsión, y por tanto cambiar tus pensamientos y tu energía, tanto tu hijo/hija, como tu pareja, o tus amigos o tus compañeros de trabajo o tu jefe que siempre repiten un comportamiento y forman parte de los personajes de la película que decides vivir cada “día de la marmota”, cambiarán como por arte de magia y dejará de repetirse la situación. No son ellos quienes deciden qué experiencia vas a tener, eres tu quien invita a tu vida esas situaciones para tener un aprendizaje. Cuando lo trasciendes ya no lo necesitas y desaparece, como si despertaras y salieras del día de la marmota. Muchas veces no somos capaces de ver estos puntos ciegos nosotros mismos y necesitamos que un profesional nos ayude en el proceso, puedo asegurarte que cuando tienes acceso a la lógica distorsionada que te hace atraer esas situaciones el cambio se produce a una gran velocidad.

su plenitud? ¿Te apetece pasar del miedo al amor? Si algo en tu interior te ha empujado a contestar ¡SI!!! ¡Ha llegado tu momento, el momento de despertar y asumir la responsabilidad de tu vida! ¿Te atreves? La vida está diseñada para valientes que asumen su responsabilidad y salen del programa de víctima pasando del por qué al PARA QUÉ, los efectos secundarios que encontrarás serán: Empezar a vivir desde otro lado, dejando atrás el drama y viendo cada experiencia como una oportunidad de trascender una frontera de tu mente inconsciente, tirando esos muros la paz interior estará al alcance de tus manos.

Montse Solana Vidal.
Sesiones online - Primera sesión GRATUITA.
info@coachingparamejorar.es
Tlf. 687 890 321

La decisión que tienes que tomar es muy sencilla... ¿Te apetece salir del “día de la marmota”? ¿Te apetece sentir la libertad en toda

dream bottles

El verano llegó a su fin, pero las aventuras con tus hijos no tienen por qué acabar. Vive la experiencia de escribir un mensaje con ellos, y lánzalo al mar en una botella... sin salir de casa. Recorre el mundo siguiendo vuestra botella.

¿Dónde llegará?

¿Quién la encontrará?

¿Me responderán?

Dreambottles te permite esto y mucho más.

Descúbrelo en *Apple Store* y en *Google Play*.

www.dreambottles.net



Tras el parto y la lactancia

Retorno a la fertilidad

Una de las grandes preocupaciones de toda mujer al dar a luz es cuándo volverá a tener ciclos menstruales o cuándo será su vuelta a la fertilidad después de los loquios o cuarentena. Desde que una mujer se queda embarazada, la actividad ovárica se frena, permaneciendo dormida toda la gestación. En el momento del parto da comienzo el llamado periodo de vuelta a la fertilidad.

En este periodo el sistema reproductivo se restaurará normalmente (siempre y cuando no se utilice ningún anticonceptivo hormonal): las hormonas responsables de la función reproductiva tratarán de volver a sus niveles normales, los que había antes del embarazo. El tiempo que tarden los ovarios en volver a activarse es muy variable, depende de cada mujer y especialmente de la elección del tipo de lactancia.

Influencia de la prolactina

La prolactina es una hormona que se segrega en la hipófisis, y es la responsable

de la secreción de la leche de la glándula mamaria. Comienza a aumentar su concentración a partir de la 5ª semana de embarazo, hasta el momento del parto, donde sus niveles en sangre son entre 10 y 20 veces superiores que los que encontramos en cualquier mujer sin estar embarazada. Toda la prolactina que se ha ido segregando en el embarazo está inactivada por las hormonas placentarias (básicamente Estrógenos y Progesterona). Una vez la placenta es expulsada, al eliminarse ese freno hormonal para la prolactina, en las 72 horas siguientes al parto se produce la “subida de la leche”; el bebé que succiona permite que comience la etapa de producción continuada de prolactina que terminará con el destete.



¿Me puedo quedar embarazada en la lactancia?

Durante la lactancia, especialmente cuando ésta es completa y a demanda es difícil que se produzca embarazo. Para ello se han de cumplir una serie de requisitos. Por otro lado, hay que tener en cuenta que cada mujer es diferente y el retorno de la fertilidad muy variable; incluso en una misma mujer con sus distintos hijos la situación puede variar.

Cuando la mujer no desea quedarse embarazada debe tomar medidas y consultar con su ginecólogo sobre utilizar algún método para evitarlo. En este artículo proponemos métodos naturales para reconocer la vuelta a la fertilidad y que pueden ser utilizados por cualquier mujer, sin efectos secundarios y con una alta eficacia.



Lactancia y fertilidad

La succión del bebé al mamar mantiene los niveles de prolactina, y la presencia de ésta en el cuerpo de la madre provoca un bloqueo en los ovarios, impidiendo que se produzca la ovulación y por tanto los ciclos normales en la mujer. El periodo de vuelta a la fertilidad tiene por tanto una duración muy variable dependiente del tipo de lactancia y duración de ésta:

LACTANCIA ARTIFICIAL: en la mujer que no amamanta nada más dar a luz, los niveles de prolactina vuelven al nivel basal en 2-3 semanas, y la ovulación y consecuente menstruación regresarán aproximadamente entre las seis y las diez semanas postparto.

LACTANCIA MATERNA: en la mujer que sí amamanta, los niveles de prolactina, mantenidos por la succión del bebé, determinan la supresión de las gonadotropinas

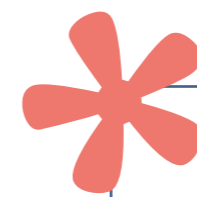
hipofisarias una inhibición parcial de la respuesta del ovario a las gonadotropinas. Es decir, el desarrollo folicular para poder ovular se mantiene bloqueado mientras se mantengan los niveles de prolactina. En este caso, el regreso a la fertilidad es muy variable, desde los tres meses hasta los treinta o más. La lactancia juega un papel muy importante:

• **Lactancia completa exclusiva:** el lactante no toma ningún otro líquido ni sólido.

• **Lactancia completa casi exclusiva:** el lactante puede recibir vitaminas, o de forma infrecuente agua, zumo...

• **Lactancia mixta:** el 50% o más de la alimentación del lactante no proviene de la lactancia materna.

Cuanto más completa y a demanda sea la lactancia, mayor producción de prolactina, más retraso en el retorno de la fertilidad y menos probabilidad de embarazo.



¿Qué es el método de la amenorrea de la lactancia?

El Método de la Amenorrea de la Lactancia (MELA, o Lactational Amenorrhea Method) se basa en aprovechar la infertilidad o amenorrea (ausencia de menstruación) natural que tienen las mujeres durante la lactancia.

Este método tiene su origen en 1988, cuando un grupo de científicos estudió la amenorrea llegando a la conclusión de que “tras el parto, una mujer tiene una protección de al menos el 98% frente a un embarazo, durante seis meses, mientras esté en amenorrea y proporcione a su hijo lactancia materna exclusiva o casi exclusiva”.

Muchos estudios han verificado la utilidad y eficacia de este método, afirmándose que el MELA confiere un 98% de protección frente a un embarazo, siendo esta eficacia comparable a la de otros métodos anticonceptivos.

Al mismo tiempo, el doctor J. Rötzer, basándose en su amplísima experiencia clínica, publicó en 1987 las “Normas de la lactancia” que alcanzan un 100% de eficacia anticonceptiva en las 12 primeras semanas de posparto siempre que:

- ▶ El bebé no supere los 84 días de vida.
- ▶ El bebé mame por lo menos 100 minutos al día.
- ▶ El intervalo entre dos mamadas nunca supere las 6 horas ni de día, ni de noche.
- ▶ El bebé tome el pecho por lo menos 5 veces al día.
- ▶ El bebé se alimente exclusivamente de la leche materna.

Para que exista la infertilidad hay que cumplir absolutamente todas las condiciones. Cuando se deja de cumplir una sola, existe una baja probabilidad de embarazo (2-3%) que va en aumento a medida que se van incumpliendo otras.

Utilizar la amenorrea para posponer o evitar un embarazo tiene una serie de ventajas:

- ▶ Es sencillo de aprender y utilizar, desde el primer día posparto.
- ▶ Sirve para cualquier mujer, de cualquier religión o cultura.
- ▶ Es eficaz en al menos un 98%.
- ▶ No supone un gasto.

Pero también tiene una serie de desventajas que no debemos omitir:

- ▶ La duración del MELA es autolimitada, sólo sirve para un momento muy específico de la vida de la mujer.
- ▶ Requiere una lactancia exclusiva o casi exclusiva que puede ser difícil de lograr para algunas mujeres, especialmente si no tienen apoyo en los momentos de dificultad o si deben volver al trabajo demasiado pronto.
- ▶ Utilizar sacaleches en algunos momentos del día, en vez de la succión directa del bebé, disminuye la eficacia del método.
- ▶ No protege frente a enfermedades de transmisión sexual.

Indicadores biológicos para reconocer la vuelta a la fertilidad

Utilizar la lactancia como método para no concebir es limitado en el tiempo.

Es importante señalar que la ovulación siempre precede a la menstruación, y muchas mujeres se quedan embarazadas durante una lactancia... ¡sin darse cuenta! Por ello, cuando se deja de cumplir alguna de las condiciones de infertilidad en la lactancia o incluso antes, es aconsejable aprender a usar alguno de los Indicadores biológicos que son reconocibles por cualquier mujer. Tienen la ventaja de ser absolutamente compatibles con la lactancia y además hacen posible reconocer día a día el retorno de la fertilidad. Los Indicadores de Fertilidad están reconocidos científicamente siendo los más utilizados los dos siguientes:

- ▶ **Temperatura corporal basal:** constituye el **Método de la Temperatura Corporal**

Basal y requiere de la toma diaria de temperatura, cumpliendo las condiciones adecuadas para que el registro sea válido. Confirma a la madre de que ya ha ovulado, pero tiene el inconveniente de no avisar de cuáles son los días previos a la ovulación, días que son potencialmente fértiles.

- ▶ **Secreción o Moco Cervical:** es el indicador de fertilidad por excelencia, y el **Método de la Ovulación Billings** lo utiliza para que la mujer aprenda a reconocer su patrón básico de infertilidad mediante la observación diaria de los distintos tipos de secreción cervical y sensación que producen en la vulva. De esta manera se presta constante atención a los posibles cambios que indiquen una vuelta a la fertilidad.

Los conocidos **Métodos Sintotérmicos** utilizan simultáneamente los indicadores de temperatura corporal basal y de secreción o moco cervical. Los tres métodos, así como el MELA son conocidos como los **Métodos Naturales de la Fertilidad**. En el periodo de posparto y lactancia altamente recomendados ya que permiten detectar el momento de la ovulación y el seguimiento de los primeros ciclos que suelen ser irregulares hasta que el sistema hormonal se estabiliza. Tienen la gran ventaja de no provocar efectos secundarios al no interferir en el sistema hormonal reproductivo.

La OMS y amplios estudios reconocen los **Métodos Naturales de la Fertilidad** como opciones de alta eficacia (hasta un 99,7%) para posponer embarazo, incluso en el posparto y la lactancia.

Estos métodos pueden utilizarse igualmente con la finalidad de buscar un embarazo al permitir a la mujer reconocer el momento más probable de la ovulación y días previos fértiles.

Para poder utilizar los **Métodos Naturales**, tanto para buscar como para evitar un embarazo, es necesario un aprendizaje guiado en sus inicios por un experto, que enseñe su correcto funcionamiento, permitiendo que la mujer y su pareja puedan aplicarlos de manera autónoma en cualquiera de las etapas reproductivas, también en el posparto y la lactancia

Eva Corujo Martín. Farmacéutica, experta en **Métodos de Conocimiento de la Fertilidad.** Cursos de Aprendizaje presenciales y online. www.letyourselves.com

Mitos y verdades sobre el Botox

Seguro que has oído hablar del Botox, pero, realmente, ¿sabes qué es, cómo se aplica y cuáles son sus beneficios? En este artículo vamos a desentrañar los mitos y las verdades que se dicen sobre la toxina Botulínica.

Quien más y quien menos, en algún momento, se ha mirado al espejo y ha encontrado esas arrugas que nos hacen sentir mayores, más enfadados o tristes... Se tratan de las arrugas de expresión, que vamos generando con el paso de los años por el movimiento muscular de la cara, sobre todo en su tercio superior, hasta que se hacen muy evidentes y queremos solucionarlas antes de que vayan a más. El "Botox", como se conoce popularmente a la toxina Botulínica, se trata de una proteína artificial que es exactamente igual que la Acetilcolina, proteína natural que provoca la contracción muscular. Lo que le diferencia de la natural es que la toxina Botulínica es una proteína sin actividad contráctil, de manera que cuando se emplea en las zonas a tratar, lo que provoca es una atenuación de la contractilidad de esa musculatura.

El nombre comercial de la toxina de uso estético es Vistabel, Azzallure y Boccoture. Al tratarse de un tratamiento médico, es imprescindible que se haga una valoración previa en consulta, donde el médico decida si la/el paciente es apto para la aplicación de ésta técnica. Se trata de un tratamiento muy seguro y de resultados excepcionales. Contestamos a todas tus preguntas para que conozcas este tratamiento muchísimo mejor.

Dra. Ana Beltrán Perez.
Instituto Zentro.
915045353/666638422



1 ¿Dónde se puede administrar?

Este producto solo se puede administrar en el tercio superior de la cara, es decir, solo sirve para tratar las arrugas de expresión, no produce volumen, ni rellena, ni estira, ni trabaja la flaccidez, únicamente se trata de atenuar las arrugas de expresión de la frente, entrecejo y patas de gallo.

Esas arrugas de expresión poco a poco, con el paso de los años, pueden intensificarse, sobre todo en personas fumadoras, y con exposición solar, o en deportistas de aire libre.... No hay más que ver las caras de los jugadores de golf!!!! Es una herramienta infalible para librarse de esas arrugas durante un tiempo.

2 ¿Cuánto dura?

La duración viene a ser de seis meses, a partir de ese momento ya se puede administrar de nuevo.

3 ¿Es cierto que cuando desaparece su acción, la arruga está peor?

De ninguna manera, de hecho una vez que el efecto ha pasado la piel, aunque recupere movilidad, se expresa menos arrugada y mucho más nutrida, pues ha estado seis meses sin generar tensión ni arruga.

4 ¿Cuántas veces se puede poner?

Lo ideal es ponerlo dos veces al año, muy aconsejable que una de ellas coincida con el inicio del verano, pues además de tratar la arruga, ponerla en ese tiempo hace que sea un tratamiento preventivo, pues la temporada de verano es en la que se genera más arruga, dado que nos exponemos más al sol.

5 ¿A partir de qué edad es conveniente empezar a tratarse con Toxina?

Depende siempre de la calidad de la piel y arruga, usando el sentido común, en edades por debajo de los 30 años difícilmente se tiene unas arrugas muy marcadas, salvo casos excepcionales que habrá que valorar en cada momento.

6 ¿Es verdad que las personas que llevan "botox" parecen inexpresivas?

De ninguna manera debemos de esperar del tratamiento la ausencia de expresión, el resultado de la administración del botox ha de ser el de un rostro relajado, aliviado de tensión y con la atenuación y/o desaparición de las arrugas de la frente, entrecejo y patas de gallo. La piel se torna más estirada, nutrida y de aspecto mucho más saludable.

7 ¿Duele?

Se administra mediante una aguja finísima y se hacen varios mini pinchacitos en aquellos puntos donde se quiere atenuar la arruga. Es una técnica rápida y muy poco molesta, no genera inflamación y raramente puede quedar algún pequeño hematoma.

8 ¿Cuándo se pueden ver los resultados?

Los resultados se aprecian pasados dos días de su aplicación, y son de inicio progresivo y lento, poco a poco, días tras día, se va atenuando la arruga hasta pasadas dos semanas, que es cuando se marca la revisión.

Cómo estar espléndida *en Navidad*

Se acerca la Navidad, fechas de mucho ajetreo, pero de estar guapísima en todas las celebraciones. Para que te sientas como pez en el agua, vamos a arrojar luz sobre las **FAQ -Frequently Asked Questions-** o, lo que es lo mismo, esas preguntas que siempre te haces frente al espejo.

A punto de llegar esas fechas tan especiales, te proponemos unas pautas, sobre todo para saber cómo realizar esos matices que nos realzan y pequeños trucos para conseguir el máximo con muy poquito, porque existe gran amplitud de opciones y detalles, para los que necesitamos orientación, y con los que conseguiremos tener la destreza y picardía para realzar todo lo positivo que hay en nosotras. Es otra forma de cuidarnos. ¡Felices Fiestas Bellezas!

Cómo preparar la Piel Facial

- 1) Higiene facial diaria.** ¿Lo estoy haciendo correctamente? Prepara tu piel con leche limpiadora. La forma correcta de usarla es aplicarla, masajearla, especialmente en las zonas más grasas o descompensadas, retirar después el producto con una toalla húmeda y secar con un tisú. Posteriormente, usa tu tónico para equilibrar el PH. Continúa con el contorno de ojos, el sérum y tu crema de hidratación diaria.
- 2) Exfoliación-peeling.** ¿Qué opción elegir? Una acorde a tu tipo de piel:
 - **Piel normal, grasa o mixta:** Granulados: Puedes usarlos dos veces por semana.
 - **Piel sensible:** Crema: Puedes usarlo una vez a la semana. Dejar actuar unos minutos, masajearla y retirar con una toalla húmeda.
 - **Para todas las pieles.** En Clínicas especializadas: Peeling químicos. La exposición de cada caso ha de ser controlada por un especialista.
- 3) Mascarillas.** Hay miles, pero te recomendamos las hidratantes o descongestivas para uso sencillo en casa, una vez a la semana.
- 4) Contorno de ojos.** ¿Día o noche? Lo ideal es ambos, pero poquita cantidad y drenando con los dedos suavemente.
- 5) Hidratación.** ¿Por qué debo usar sérum o crema? Cada uno tiene su función, el sérum actúa a nivel profundo de la piel y en zonas más localizadas y la crema cuida de la capa más superficial.
- 6) Recuerda que,** aunque sea un tópico, es indispensable para tener una piel sana y bonita beber unos dos litros de agua al día; si te cuesta, hay un mundo de infusiones frías o calientes deliciosas.

'Tips' para estar perfecta

1°

Piel muy hidratada.

2°

Ampolla flash antes de maquillarte, para fijar el maquillaje unos toquitos también al final.

3°

Base anti imperfecciones facial o corrector.

4°

Base en contorno de ojos.

5°

Crea puntos de luz estratégicos juega con el blanco mate, plata o tonos más claritos en el lagrimal, en la altura de la ceja o como iluminador en la zona superior del pómulos o párpado inferior.

6°

Tonos claros y suaves para el día y más intensos de noche. Adecuados a tu tono de ojos, piel, cabello y a la ropa que llevas.

7°

Lifting y tinte de pestañas o extensiones, para conseguir una mirada diez. ¿Cómo hacer que tus cejas o pestañas crezcan de una forma fácil e indolora? Descubre Neulash, Neubrow.

Trucos de profesional

- Cuando te maquilles, procura hacerlo con luz natural o en su defecto con luz fría blanca, para no distorsionar tonalidades, ayuda muchísimo.
- Si utilizas lápiz, puedes fijarlo con sombra, durará mucho más.
- Para esta época tan mágica, los ojos ahumados siempre son la estrella, favorecen a todas las formas y tamaños.
- Cuando vayas a aplicarte la esponja con la base de maquillaje, previamente humedécela y escurrida aplicas la base en ella cubriendo toda la superficie facial a saltitos, toques sin arrastrar.
- Cómo hacer que el labial te dure más. Cuando te des la base de maquillaje, máquillate también los labios completos con el perfilador del tono que hayas elegido. Para fijarlo aún más, da un suave toque con brocha de maquillaje en polvo o polvos translúcidos sueltos, únicamente en la zona "T", frente, nariz y boca, neutraliza los tonos fijándolos.
- ¿Qué textura de maquillaje elegir según nuestro tipo de piel? Las texturas recomendadas para pieles grasas, será la crema o el maquillaje compacto, nunca líquido. Para el resto de pieles, depende de su estado general, tu elije la que percibas una textura más uniforme, porque en el rostro pueden darse diversas zonas con patologías diferentes.

Minerva Peyús.
Clínica Médico Estética
Minerva Peyús.
www.minervapeyus.com
www.tutiendadebellezaonline.com

Mascarillas SOS, ¿cuál necesitas?

Hidratar, purificar, nutrir la piel; unos gestos esenciales de la rutina de belleza. Para cuidar tu rostro, Clarins ha creado una gama de tres mascarillas SOS a base de extractos de plantas que responden a las exigencias de todas las pieles sin distinción de edad.

Toda la experiencia y la profesionalidad del tratamiento en el Instituto Clarins concentrada en un trío de fórmulas SOS para una piel inmediatamente más luminosa, nítida, suave y bella.

Las mascarillas SOS son una gama completa y a medida de tratamientos intensivos que reequilibran la piel en 10 minutos y que le proporcionan una sensación de bienestar instantáneo. Con texturas multisensoriales que asocian placer y eficacia.

Consejo del Dr. Olivier Courtin-Clarins

“La mascarilla actúa como un baño reequilibrante que baña las células con activos aportándoles luminosidad, suavidad, confort o firmeza, según las necesidades de la piel. Más eficaz después de una exfoliación, la mascarilla refuerza la acción de la crema de día/noche cuando se aplica justo después.” (“Doctor, quiero ser la más bella” 2014)

SOS Hydra

MASCARILLA HIDRATACIÓN INTENSA

Hidratación, frescor y luminosidad. Un auténtico baño de hidratación que renueva las reservas hídricas de la piel. El extracto de Kalanchoe bio reactiva los mecanismos cutáneos que favorecen una hidratación multiniveles de la piel. Esta crema-gel helada proporciona un efecto redensificante inmediato y devuelve la luminosidad gracias al ácido hialurónico que ayuda a retener el agua en la superficie de la piel. Tendrás una piel visiblemente más flexible y tonificada.

¡Para un efecto aún más refrescante, conserva tu mascarilla SOS Hydra en el frigorífico!



SOS Pure

MASCARILLA REEQUILIBRANTE

Pureza, aspecto mate y poros minimizados es el resultado en piel mixta a grasa. Una combinación de ingredientes vegetales alisa la textura de la piel, minimiza los poros y purifica la piel. Reconocidas por sus propiedades absorbentes de sebo, la arcilla blanca y la arcilla verde matifican la piel y minimizan los poros. El extracto de epilobium fleicheri bio contribuye a limitar los brillos. ¡La piel recobra nitidez y suavidad al instante!

Aclarar con agua fría para maximizar su poder astringente

SOS Comfort

MASCARILLA BÁLSAMO NUTRITIVA

Nutrición, confort y flexibilidad. Nutre las pieles secas reforzando la barrera lipídica protectora de la epidermis. El alto contenido en ácidos grasos del aceite y la manteca de mango extraídos de su nuez contribuyen a proteger la piel de la sequedad proporcionándole flexibilidad, suavidad y nutrición.

Para favorecer la penetración realizar intensas presiones con las manos.



¡Una pausa de 10 minutos!

Una a dos veces por semana aplica una capa gruesa evitando el contorno de los ojos. Deja actuar 10 minutos, retira y ¡listo!

¡Consigue tu regalo!

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

Muñeca de trapo Las Señoritas

Muñeca de trapo presentada en un estuche de cartón, ideal para regalar. Realizada en velboa con motivos en imprimé de algodón, su textura y consistencia la hacen ser más que una simple muñeca de trapo, ¡es la compañera perfecta para que los más pequeños se arrullen a ella en los momentos de descanso! Su acabado, con gran cantidad de detalles, despierta los sentidos de los más pequeños gracias a sus múltiples texturas de tacto extra suave y sus colores brillantes. Que du bonheur, distribuido por BB Grenadine www.bbgrnadine.com ¡Participa en nuestro concurso!



Mantita Dream Blanket de aden + anais

Sorteamos una mantita, la Dream Blanket, de la línea de Navidad, de la colección Metallic Gold Deco de aden + anais. La prioridad de la marca es cuidar siempre la calidad y utilidad del producto que crean; todo siempre confeccionado 100% algodón de muselina con la máxima calidad, diseños que tienen como objetivo asegurar el confort y protección del bebé. Los productos de aden + anais se fabrican siempre con tejidos muy ligeros, ecológicos, antialérgicos, transpirables y que lavado tras lavado se vuelven más suaves y resistentes (www.adenandanais.co.uk).



Dinosaurio electrónico de Moltó

Este dinosaurio electrónico es el rey de los juegos de bloques, con sonidos reales de dinosaurio, le encanta comer bloques de piezas de colores y por eso su barriga siempre está llena de bloques para construir y jugar de Molto Blocks. Dino Bloques con 30 piezas es una fantástica forma de divertirse a la vez que aprenden y refuerzan conceptos básicos como los colores, los tamaños, las formas y las equivalencias. Este fantástico dinosaurio se convertirá en su juguete favorito y fomentará su imaginación en todos los sentidos. ¿A qué esperáis para conseguir este fantástico dinosaurio y juego de bloques?



Nenuco siempre contigo

Lleva a Nenuco a todas partes con su maletín de viaje. Coloca a Nenuco y ponle su cinturón, ajusta la barra y listo para ir a cualquier sitio. Al abrirlo coloca a tu Nenuco en la base para jugar con él. El maletín contiene accesorios de comiditas para darle de comer donde quiera que vayas. Además, el maletín también tiene asas para llevarlo en modo mochila. Si quieres conseguir uno de los dos que tenemos, sólo tienes que registrarte en el concurso en www.bebeymujer.com ¡Y puede ser tuyo!



Canastillas PranaBB para tu peque

Sorteamos tres canastillas PranaBB con cuatro productos esenciales para la salud y el bienestar del bebé. Una canastilla aromática, original y con productos Bio. La canastilla lleva cuatro productos Prana BB y va acompañada de una capa de baño de una excepcional suavidad para envolver el pequeño: Bálsamo respiratorio 40 ml, gel accesos dentales 15 ml, spray confort digestivo 15 ml, y aceite defensas naturales 10 ml. Un bonito obsequio para la salud y el bienestar del recién nacido durante sus primeros meses. No dejes pasar la oportunidad y regístrate en el concurso en www.bebeymujer.com



Triciclo inteligente evolutivo de Vtech

¿Te gustaría que tu hij@ disfrutara con un fantástico triciclo evolutivo de Vtech? Tan sólo tienes que registrarte en el concurso en www.bebeymujer.com y uno de los dos que tenemos (rosa y azul) puede ser tuyo. Un triciclo evolutivo con cinco modos diferentes para aprender a pedalear y llegar a ser un experto con el divertido modo «Derrapes» de 360°. Con un panel de actividades con voz, luz y música muy divertido. La edad recomendada es de 1 a 4 años, pero se puede utilizar como silla de paseo desde los 9 meses. Participa ¡Puede ser tuyo!



Pinkie Pie Pony, la nadadora de Hasbro

¿Imaginas a tu niña viviendo fabulosas y divertidas aventuras en Acuestria con Pinkie Pie? Esta pony de mar tiene una hermosa cola de sirena con su distintiva cutie mark impresa en la aleta dorsal. Colócala en el agua y mira cómo nada sola. ¡Bajo el agua, su cola brilla y se ilumina! Tras un emocionante día de juego en el agua, cepilla y peina su cabello con el peine especial de Pinkie Pie. Tenemos dos ponys nadadoras para repartir entre quienes se registren en el concurso en www.bebeymujer.com



Moltex, tres meses de pañales gratis

Te gusta lo mejor para tu hijo y ahora que puedes llevarte el premio de tres meses de pañales gratis de Moltex no puedes pensártelo mucho más. Es tan fácil como entrar en www.bebeymujer.com, registrarte en el concurso de tres meses de pañales Moltex gratis y puedes ser el próximo afortunado que disfrute del premio para tu peque. No dejes pasar la ocasión, porque, ¡Moltex te lo quiere poner más fácil!



Play-Doh, para estimular y aprender

¡Estimula las mentes en desarrollo y descubre los beneficios del juego de Play-Doh! Un completo set para que tu peque esté entretenido y aprenda. Diseñado para niños a partir de dos años, cuenta con herramientas fáciles de usar y actividades guiadas que estimulan el aprendizaje a través de la diversión y la creatividad. No lo dejes pasar y regístrate en el concurso de Bebé y Mujer. Uno de los dos set de Play-Doh de Hasbro que tenemos puede ser para tu peque.



Aceite sublime oil de Sesderma

¿Te gustaría conseguir un producto que no sólo te hidrate, sino que también te aporte nutrición y regeneración? Lo puedes conseguir si participas en el concurso de Bebé y Mujer. Tenemos cinco Aceite Sublime oil de Sesderma, un producto de belleza compuesto por varios aceites 100% vegetales ideal para aquellas personas que busquen no sólo hidratación, sino también nutrición y regeneración tanto de la piel del rostro, como el cuerpo y el cabello. Aceite Sublime oil tiene una textura seca, nada grasa, y muy agradable de aplicar ya que está formulado para que la piel lo absorba rápidamente. Nutre en extremo, no mancha y no deja brillos. ¡No dejes pasar la oportunidad!



Tratamiento reductor Somatoline Cosmetic

Fruto de la investigación de Somatoline Cosmetic™ nace el Tratamiento Reductor Drenante Piernas, una fórmula de gel de rápida absorción con efecto hielo que gracias a su complejo exclusivo multifuncional Crio Dren-complex, remodela la silueta de las piernas con acumulaciones adiposas y excesiva retención de líquidos en dos semanas. Tenemos cinco unidades para ti si entras en www.bebeymujer.com y participas en el concurso.



Corine, para la piel de tu bebé

Disponemos de cinco kits de Corine de Farma para el cuidado de la piel de tu bebé. Productos hipoalérgicos, sin parabenos, testados bajo control dermatológico y pediátrico y formulados bajo control farmacéutico. Un gel, una leche y unas toallitas ultra-hidratantes. Son perfectos para tu pequeño y sólo tienes que participar en el concurso que hemos preparado para ti.



Crema de día de Dermatoline Cosmetic

Lift Effect Antiarrugas Día, hidrata y protege la piel de los factores externos que producen el envejecimiento. Contiene DayCirculation complex™, concentrado de ingredientes activos que favorece la oxigenación y nutrición de la piel y ayuda en la producción de las estructuras de sostén de la dermis. Si quieres conseguir una de las cinco unidades que tenemos, entra en nuestra web y participa en el concurso ¿A qué esperas?



Saca lo mejor de ti con Bella Aurora

Llegan las navidades y Bella Aurora sabe lo importante que es sentirse bien en estas fechas, que puedas lucir tu mejor 'yo' y estar feliz contigo misma y con los que te rodean. Por eso, Bella Aurora te ayuda a elegir tu regalo ideal para que puedas cuidar tu piel o la de los que más quieres con dos packs que aportarán todos los activos que tu piel necesita. Si eres fan de Splendor, tienes un pack para cuidar la piel de día y antes de ir a dormir. Y también cuentas con un pack para sentirte bella de Día y de Noche con agua Micelar. Entra en nuestra página web: www.bebeymujer.com y un pack puede ser tuyo.



Chilly Delicado para tu higiene íntima

Chilly es una marca especializada en productos para la higiene íntima femenina. Disponemos de cinco geles de Chilly delicado, con una fórmula suave, para la higiene íntima diaria de pieles y mucosas sensible. Su fórmula suave, está enriquecida con extractos de Aloe. Si quieres conseguir uno, sólo tienes que entrar en la web de Bebé y Mujer y participar en el concurso.



15 Nuevos desodorantes Chilly

Chilly amplía su gama de productos convirtiéndose en una marca especialista en el cuidado femenino, gracias al lanzamiento de su nueva línea de desodorantes sólo para mujeres. Los nuevos desodorantes para axilas contienen ingredientes delicados idóneos para la piel de las mujeres, por sus propiedades antioxidantes, hidratantes y emolientes. Si quieres conseguir un lote de Chilly Fresh, entra y regístrate en el concurso de nuestra web.



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

ALFOMBRA INTERACTIVA: Manuela Abellá Muguerza, María Fernández, Irene López. **NENUCO:** Carmen Castillo, Josefina Fuentes, Flor Rodas. **URIAGE:** Patricia el pozo, Mónica Victoria Prieto, Carlota Díaz, Raquel Conde, Sergio Carlavilla. **ASPIRADOR NASAL:** Ascensión Martínez, Sandra San José, Lara González. **ORAL-B:** Jacinto P. García, Cecilia Andrés, Adriana Uribe, Paula Zuric. **CASTILLO CANTERLOT:** Gelen Gracias, Amaya Loft. **LAGUNA MARINA:** Paloma Sogún, Diana Román. **BARCO PIRATA:** Carmen Pelayo Campos. **TRATAMIENTO REDUCTOR:** Mª Carmen Asins Royo, Paqui Zas, Ana de los Ríos, Cristina de Diego, Arnau Bosch. **BIO-OIL:** Beatriz Bernabé, José Morales, Beatriz Crespo, Alfredo Montiel, Auxi Moreno. **K-LIFT:** Zulema Pontes. **CORINE DE FARME:** Pilar Bautista, Paula Jiménez, Cristina Rivero, Oscar González, Florina Barbú. **CREMA DE DÍA SOMATHOLINE:** Kike Roger Muñoz, Loly Macías, Naiara González, Chelito Rubí, Esther Muñoz. **DESODORANTES CHILLY:** Joaquín García, Felipe La Porta, Alejandra Domínguez, Lara Toral, Martín Krauss. **CARELJA:** Mª José Castrillo, Cris Moé. **SESDERMA:** Laia Nos, Marta María Romero, Sandra West, Jacinta Vaquero, Cipriano Moreno. **CHILLY DELICADO:** Macarena Soria, Marta Guillen, Rosario Casarino, Cirilo Busquet, Yolanda Álvarez. **ESPEJO:** Liria Maldonado. **MOCHILA:** Paquita Molina. **SET DE COLCHONETA:** Blanca López. **DEKI:** María Eugenia Durán. **PANALES:** Irene Blázquez.

Revista 13

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

moltex®

Premium

Cuida
la piel de
tu peque

ELEGIDO
PRODUCTO
DEL AÑO

GRAN PREMIO A LA
INNOVACIÓN 2017
POR 10.000 CONSUMIDORES



CON DISEÑOS

POCOYO™

Los pañales Moltex Premium ofrecen a tu peque el **máximo cuidado para su delicada piel** y lo protegen de la humedad durante el día y la noche. Su diseño, **anatómico y extrafino**, le permite moverse con total libertad sin que se escape el pipí y el **extracto de Aloe Vera** ayuda a prevenir irritaciones. Además, los pañales Moltex Premium tienen divertidos **diseños de POCOYO** y su pandilla.

Moltex Premium es tu mejor elección para cuidar la piel de tu peque.



Super
Absorción



Hasta 12
horas seco



Aloe
Vera



Super
Suaves



Fabricado
en España