

www.bebeymujer.com

Bebé y mujer

Número 15 • Año 4

Revista gratuita

Comunicación gestual en bebés

¿Te apuntas al 'baby signs'?

Claves para **reconocer el TDAH**

REBAJAS, controla tus compras

Peluquería

Vuelven

las melenas XXL

Método Hygge

Cómo criar niños felices

Mocos, tos, fiebre ...

S.O.S Pediatra

Post-Navidad

Consigue quitarte esos kilos de más

MOMENTOS

Baby **seba**med®
Ideal de la **pH 5.5** piel sana

MOMENTOS DE BIENESTAR



Descubre más en:
www.momentosbabysebamed.com



Año 4 / N° 15

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 Pérez, María Algueró Pérez de Villaamil, Ana Roa, María Lara González, Montse Solana, Eva Corujo, Minerva Peyús, Diana Daureo, Stanislava de Cookani, Mari y Nuri y Merche de cazuelaysofa.

FOTOGRAFÍA
Shutterstock, Pixabay, Rocío Sánchez Olavarría (www.sophoto.es) y Rbn Photography.

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

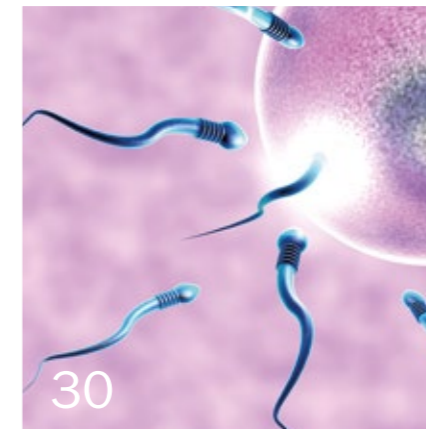
La UCI que atiende a más de 800 niños gravemente enfermos de toda España necesita una gran reforma para dotarla de la mejor tecnología disponible. **Manda un SMS con "ACHUCHÓN" al 28014 y colaborarás en este gran proyecto.**

Para más información entra en:

www.achuchon.com



18



30



22



24



42

- 4 COMUNICACIÓN GESTUAL EN BEBÉS ¿Te apuntas al 'baby signs'?
- 8 Este invierno no salimos del pediatra. AHORA TOCA: MOCOS, TOS, FIEBRE...
- 12 Trastorno por déficit de atención e hiperactividad. TDAH ¿SABES RECONOCERLO?
- 18 ¿Conoces el método Hygge? CÓMO CRIAR NIÑOS FELICES
- 22 Medidas con menores en crisis familiares. LOS NIÑOS, LO PRIMERO
- 26 Ya están aquí las rebajas. COMPRAS, QUE NO TE QUITEN EL SUEÑO
- 30 CONSEGUIR UN EMBARAZO ¿por qué surgen los problemas?
- 34 Llega la post-Navidad. CÓMO QUITARSE ESOS KILOS DE MÁS
- 36 Lo que nos trae 2018. TECNOLOGÍA PARA ESTAR GUAPA
- 42 Nuevo año, nuevo estilo. VUELVEN LAS MELENAS EXTRALARGAS
- 46 COCINA CON ENCANTO. Rica, rica...
- 48 CLUB BEBÉ Y MUJER Concursos, ganadores

Síguenos en:

www.bebeymujer.com



¿Te apuntas al ‘baby sign’?

¿Te imaginas que tu bebé es capaz de decirte lo que quiere, lo que necesita sin necesidad de jugar a las adivinanzas? El lenguaje de los signos es una herramienta que pueden aprender a utilizar los padres (cuidadores, educadores...) con sus bebés para facilitar la comunicación a partir de los 6 meses.

A esta edad, los bebés empiezan a dominar el uso de sus manos, usándolas para comunicar sus deseos, necesidades o simplemente para conversar. Por ejemplo, nos piden “aupa” levantando las manos para que les cojamos en brazos, “adiós” moviendo la mano...

Cuando tu bebé llora tratas de averiguar por qué, pero como no puede decírtelo, tienes que usar el método de ensayo y error. El lenguaje de signos te ayuda a comunicarte con tu bebé de una manera distinta, aprovechando las nuevas habilidades que está desarrollando el peque.

Un estudio de los ochenta

El Lenguaje de Signos para bebés surgió en Estados Unidos, en los años ochenta gracias al trabajo del doctor Joseph García y dos profesoras, Linda Acredolo y Susan Goodwyn. El doctor García, especialista en Desarrollo Infantil, observó que los bebés de padres sordos podían comunicarse

más fácilmente que los bebés de padres oyentes. De hecho, alrededor de los nueve meses, estos bebés ya eran usuarios avanzados de la lengua de señas, mientras que otros bebés de padres oyentes no podían expresarse a esta edad.

Los signos simplifican y facilitan la comunicación con el bebé

También reparó en que los bebés de padres sordos aparentaban ser menos exigentes ya que podían expresarse mejor. Y, de esta manera, surgió la iniciativa del doctor Joseph García de estudiar cómo podría beneficiar la lengua de signos a padres oyentes. Su investigación con diecisiete familias reveló que los bebés oyentes podían aprender a signar muy fácilmente, ya que los bebés desarrollan pronto el manejo de sus manos. Así es como surgió el *Baby Signs* o Signos para Bebés.

Signos intuitivos

El doctor García publicó su investigación en 1987 y posteriormente escribió el libro *La Guía Completa del Baby Signing*. A partir de ahí, se intenta ‘modelar’ signos para los bebés y que éstos sepan salvaguardar los problemas de comunicación por sí mismos. El doctor García ha desarrollado un método basado en la realización de signos intuitivos.

¿Si mi bebé aprende los signos, dejará de aprender a hablar? ¡Para nada! Un estudio realizado por Acredolo y Goodwin en la Universidad de California y becado por el Instituto Nacional de la Salud demuestra justamente lo contrario. Los signos para bebés facilitan la adquisición del lenguaje oral. Al comparar a niños que habían utilizado signos con niños que no los usan, se descubrió que los que usaban éstos obtenían mejor calificación en los exámenes de comprensión y expresión lingüística.

Está comprobado que aprender el lenguaje de signos facilita la adquisición del lenguaje oral

Así empezará a signar tu bebé

Los bebés pueden empezar a signar a partir de que se sienten solos y sean capaces de usar los brazos. Aunque eso depende mucho de cada bebé, ya que cada uno es un mundo. Algunos tendrán más ganas de comunicarse que otros (algunos bebés prefieren escalar el sofá y otros prefieren leer libros) o quizá un desarrollo de habilidades relacionadas superior (por ejemplo, la memoria, la imitación, la atención). Pero también depende de la constancia con la que los padres signan a sus bebés. Recuerda que el bebé no estará capacitado para responder hasta los 6/8 meses, así que si empiezas muy pronto tu bebé no podrá responderte aún. Pero una vez que haga sus primeros signos, los demás vendrán rodados.

A partir de los seis meses vas a poder comunicarte con tu bebé aprovechando las nuevas habilidades con las que ya cuenta

No te pierdas las ventajas de los signos

Signar es gratificante porque simplifica la comunicación y facilita un entendimiento con tu bebé, a la vez que proporcionas un estímulo nuevo para el desarrollo físico y mental.

- ▶ Es ¡divertido!
 - ▶ Reduce la frustración de todos.
 - ▶ Favorece el desarrollo del habla.
 - ▶ Desarrolla su personalidad.
 - ▶ Le enseña a gesticular.
 - ▶ Propicia la lectura.
 - ▶ Aumenta los niveles de concentración.
 - ▶ Fortalece las habilidades verbales.
 - ▶ Desarrolla la autoestima del bebé.
 - ▶ Promueve el vocabulario.
 - ▶ Reduce las pataletas por falta de entendimiento.
 - ▶ Despierta la conciencia de las necesidades.
- Y sobre todo...
- ▶ Reduce el estrés.
 - ▶ Desarrolla la Inteligencia.
 - ▶ Fomenta un mayor vínculo.



María Alguero. www.atencionycuidadosdelbebe.com



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



Lea las instrucciones de este medicamento y consulte al farmacéutico



Este invierno no salimos del pediatra

Ahora toca: mocos, tos, fiebre...

Llega el invierno, y con él los mocos, la tos, el dolor de garganta, la fiebre, los lloros... así que la visita al pediatra está en el primer lugar de nuestra agenda de cosas imprescindibles. Y ya no vamos a salir de allí hasta que el tiempo quiera ser más benigno y darnos un poco de descanso. Nuestro pediatra nos adelanta las enfermedades más frecuentes que se ven en las consultas en estas fechas.

1

Faringoamigdalitis

Es una enfermedad inflamatoria de la faringe y amígdalas, que representa un treinta por ciento de las consultas médicas. La mayor parte de ellas son por virus, un setenta y cinco por ciento, y se curan solas, especialmente en menores de tres años de edad. La producida por bacterias (estreptococos) precisa de tratamiento antibiótico. Lo peor, la posibilidad de complicaciones, que conviene vigilar, como las otitis, sinusitis, mastoiditis, neumonías, y, a veces, glomerulonefritis. Con frecuencia, las sinovitis con inflamación de articulaciones y posibilidad de cojera y dolor temporal.

2

Catarro y gripe

Son causa de ingreso hospitalario en menores de un año de edad. El catarro es una patología benigna, pero en menores de seis meses presentan grandes complicaciones, pues respiran por vía nasal. La gripe en niños es más grave y puede tener complicaciones importantes, y requiere vigilancia por el pediatra. Se transmite por secreciones respiratorias, y los síntomas son fiebre, dolor de cabeza, malestar, dolor de garganta, decaimiento, falta de fuerzas, dolores musculares y tos. Es una de las principales causas de demanda de atención médica y de no asistencia a clase, y de los papás al trabajo para cuidarlos.

3

Sinusitis

Es otro motivo muy frecuente de consulta y de repetición de consulta, como complicación de otras enfermedades, que se presenta con dolor de cabeza, fiebre, malestar, dolor de ojos, dificultad para respirar por la nariz, etc... suele requerir tratamiento con antibiótico, y/o aerosoles y, a veces, derivar al especialista otorrino. Consiste en una infección o inflamación de la mucosa de los senos paranasales, suele iniciarse por contacto con distintos virus. Del uno al cinco por ciento de las infecciones de las vías aéreas en la infancia se complican con sinusitis.

4

Otitis media

Es una enfermedad muy frecuente y repetitiva en la infancia, es un motivo de consulta urgente inmediato, pues el niño llora desmesuradamente y genera gran ansiedad en los padres, a la vez que requiere mucha experiencia y atención del pediatra, para valorar el oído. El niño llora muy intensamente, está muy irritable, no se calma con facilidad, se toca los oídos, no come, o tiene vómitos.

Dr. Francisco Pozo.
Director Médico Policlínica Longares.

Fe de erratas. En el número 14 de Bebé y Mujer, en el artículo sobre fiebre en menores de tres años donde ponía: "que tiene como fin eliminar a los virus, que no sobreviven a más de 38 grados" debería haber puesto "su causa más frecuente son los virus".

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

TDAH, ¿sabes reconocerlo?

TDAH son las siglas de Trastorno por déficit de atención e hiperactividad, un trastorno de carácter neurobiológico originado en la infancia. Y se encuentra entre la multitud de siglas que preocupan a los padres. Para que nos explique qué es y en qué consiste, hemos entrevistado a Ana Roa.

¿Qué es y cuáles son los síntomas?

Siguiendo al Dr. Russell A. Barkley el Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) es el término actualmente utilizado para un trastorno específico del desarrollo que padecen tanto niños como adultos y que implica un déficit en la inhibición conductual, atención sostenida y resistencia a la distracción, así como en la propia regulación del nivel de actividad ante las exigencias de una situación (hiperactividad o inquietud).

Sus síntomas son:

- ▶ Deterioro de inhibición de respuesta, de control de impulsos y de la capacidad de demorar la gratificación.
- ▶ Exceso de actividad irrelevante para la tarea o actividad mal regulada ante las exigencias de una situación.
- ▶ Escasa atención sostenida o persistencia del esfuerzo para realizar tareas.



Este tipo de trastorno supone una gran reto para las familias que tienen que convivir con un niño diagnosticado de TDAH.

¿Cómo puede afectar a la vida familiar?

El cuidado de un niño o una niña TDA-TDAH puede ser un reto para toda la familia. Los padres y los hermanos se encuentran afectados por el comportamiento

de su propio hijo y por las respuestas que reciben de otras personas ante esta problemática. Lidar con el TDA o TDAH puede conducir a un estrés de pareja o matrimonio, por lo que es conveniente consultar a un especialista si la situación comienza a complicarse.

Se dice que, dentro de los síntomas que se pueden dar, la falta de atención prevalece en niñas,

¿Afecta más a niños o a niñas en general o es indistinto?

Tal y como se recoge en el estudio Biederman et al (2002), según la Fundación CADAH, encontramos la siguiente frecuencia en porcentajes de los subtipos de TDAH según géneros:

- El subtipo combinado se presentaba más frecuente

en niños que en niñas (80% frente al 65%, respectivamente).

- El subtipo inatento era más frecuente en niñas que en niños (30% frente al 16%, respectivamente).
- El subtipo hiperactivo-impulsivo, siendo el menos frecuente de los tres, se encontraba tanto en las niñas (5%) como en los niños (4%).

No te confundas

En un interesante artículo sobre niños prematuros y TDAH la doctora Tamara Pablos Sánchez. Neuróloga. Especialista en neurología infantil, del Hospital Quirón Salud-Coruña, publicado en la web www.tdahytu.es señalaba: "Debemos estar atentos a los datos de alarma desde el principio, desde la etapa preescolar. Los rasgos que podemos encontrar en los más pequeños comprenden signos como rabietas o llantos inconsolables muy frecuentes, caídas o tropezos constantes, problemas en motricidad fina, retraso en el lenguaje, dificultad para el aprendizaje de colores/números/letras, dificultad para copiar dibujos, cambio de actividad constantemente, dificultad para mantener un juego con otros niños, baja tolerancia a la frustración, tendencia a ir demasiado "a su aire", facilidad para pegar a los demás, inquietud motora excesiva (no miden riesgos), dificultad para escuchar, etc. Todas estas características pueden observarse en todos los niños, pero deben ser desproporcionadas para lo esperable a su edad para considerarse "patológicas".

Y que los niños prematuros tienen mayor riesgo de desarrollarlo ¿hay grupos de riesgo?

Las regiones cerebrales son más susceptibles de ser dañadas en los niños prematuros. En algunos casos encontramos dificultades a nivel cognitivo y/o emocional, acompañados de un déficit en las funciones ejecutivas.

Citamos algunos datos relacionados con los grupos de riesgo:

- Los prematuros nacidos entre las semanas 35-36 tienen un 20-30% de probabilidades más de tener TDAH que los nacidos a término.
- Se dobla el riesgo de TDAH entre los nacidos en las semanas 23-28.
- La mitad de los bebés prematuros con peso al nacer inferior a 1.000 gramos padece TDAH, bajando a un 20%

de los que pesaron entre 1 y 1.5 kilos.

Hay que ocuparse, no preocuparse

Un estudio reciente sugiere que la prevalencia en España es de 6,8%, por encima de la media europea que es del 5% ¿debemos preocuparnos?

Debemos “ocuparnos” más que preocuparnos. Las generaciones actuales son generaciones multitasking y debemos ser conscientes de sus necesidades.

¿El TDAH se hereda?

Las investigaciones más recientes confirman que niños cuyos padres sufren TDAH tienen más riesgo, efectivamente puede

ser hereditario. No obstante, también es importante revisar factores ambientales.

¿Los niños con TDAH tienen añadido otros trastornos del aprendizaje?

Suelen presentar dificultades en el aprendizaje por las características del TDAH en sí (impulsividad, inatención, falta de organización...). Es necesaria una detección temprana para evitar el abandono de los estudios a medida que van avanzando en los ciclos educativos. El trabajo lecto-escritor puede verse afectado y también las matemáticas.

Atención a los síntomas

Si bien es cierto que el TDAH no se suele diagnosticar hasta los seis años, coincidiendo

con el inicio de la educación primaria, ¿es posible, en la etapa de escuela infantil (0-3), reconocer algún síntoma que nos pueda alertar?, ¿se puede sospechar algo?

Existen algunos síntomas que nos van situando:

- Excesiva actividad motora.
- Poca atención.
- Dificultades para el seguimiento de normas básicas.
- Labilidad emocional.
- Inadaptación a determinados ambientes que implican cambios.
- Poca previsión en las consecuencias de sus actos.

Los padres y educadores ¿qué pueden hacer ante unos síntomas sospechosos?

Consultar a un especialista describiendo los comportamientos

de su hijo/a para saber si pueden aplicar estrategias diferentes a las que utilizan habitualmente, posteriormente hacer un seguimiento de los resultados con ayuda del profesional.

¿Planificando una intervención educativa, se puede paliar la repercusión de la TDAH?

Ante un diagnóstico de TDAH es recomendable una intervención multimodal: familia, psicólogos, psicopedagogos, médicos, orientadores y profesores. Todos trabajarán de manera coordinada. La psicoeducación destinada a las familias es prioritaria, el manejo correcto de la situación en el hogar ayudará a la estabilidad emocional de todos los miembros.



Para entender la educación

EDUCACIÓN, ¿talla única? es el nuevo libro de Ana Roa, donde se plantea los por qué de una educación igual para todos. Cada ser humano vive su propio proceso de aprendizaje, las fortalezas e intereses son particulares. ¿Qué transición se hace necesaria para una educación diferenciada? ¿Vivimos con la esperanza de una revolución discreta? Descubre en los diversos capítulos de esta obra el **significado de palabras de siempre:** Convivencia, Estrés Infantil..., **de palabras de actualidad:** Resiliencia, Arte en la Educación... y **de palabras innovadoras:** Coaching Educativo, Neurodidáctica, Disciplina Positiva...

Para más información: <https://roaeducacion.wordpress.com/2017/11/04/educacion-talla-unica/>

Ana Roa García es pedagoga, profesora en educación infantil, terapeuta familiar, experta en análisis transaccional y posgrado en especialización TDAH y autora de varios libros.

Los niños prematuros tienen mayor riesgo de desarrollar este tipo de trastorno





 **GAES JUNIOR**

Especialistas en Audiología Infantil

Energía para comerse el mundo

Dicen que somos aquello que comemos, aquello en lo que creemos, aquello a lo que dedicamos nuestra atención y esfuerzos. Y es que, de algún modo, como padres, nos proyectamos en nuestros hijos, en su manera de entender el mundo, en sus valores y rutinas.

Es ante esta enorme responsabilidad que debemos tomar conciencia y ofrecer a nuestro hijo las mejores herramientas para hoy y para mañana. Desde **GAES Junior**, especialistas en desarrollo infantil, creemos en el poder de los hábitos saludables, como una correcta alimentación, para mejorar el mundo y la sociedad.

En los últimos años ha crecido la concienciación sobre la importancia de la alimentación variada y se ha experimentado una clara apuesta por los productos saludables, alejando a la sociedad de los alimentos procesados o con exceso de grasas y azúcares, por ejemplo. Una tendencia que debe ser adaptada a la vida de nuestros pequeños tesoros. Debemos enseñarles a valorar las frutas y hortalizas, haciendo que disfruten de todos los productos y aprovechando el momento de la comida para crear vínculos con ellos. De hecho, el momento de las comidas puede ser una gran ocasión para que, además, compartamos con toda la familia nuestro día a día, fortaleciendo la unión entre los miembros.

Algunos de los alimentos más saludables son las frutas y verduras, aunque a veces a nuestros hijos les cuesta su aceptación. Tu pequeño no siempre querrá los nuevos

alimentos a la primera, pero... ¡sé paciente! Los niños pueden mostrar algo de rechazo, pero no hay que cesar en el intento de que experimenten con nuevos productos. Además, recuerda que tu pequeño, como todos los niños, tendrá más facilidad para los alimentos dulces que para los amargos, como las verduras verdes. Por ello, te recomendamos que acompañes las verduras con otros alimentos más atractivos para tu pequeño, compensando así sus gustos con las necesidades nutritivas.

Cuando tu hijo sea un poco más mayor, puede resultar muy enriquecedor y educativo fomentar que cultive sus propias verduras en un pequeño huerto que, a falta de espacio, puedes llegar a crear en un macetero alargado. Se convertirá en una experiencia preciosa para ambos que fortalecerá vuestros vínculos. Tu hijo aprenderá sobre la naturaleza y tomará conciencia sobre la importancia de cuidar el medio ambiente y tendrá una actitud responsable hacia su entorno. Ya verás como le será mucho más apetecible consumir las verduras que vosotros mismos habéis cuidado con tanto esmero y cariño. También puede resultar muy divertido acostumbrarle a participar en procesos simples de cocina. Seguro que le apetecerá probar aquellos alimentos nuevos que te ha acompañado a comprar y que te ha ayudado a limpiar y a preparar.

Y es que tú eres su mayor ejemplo. Disfruta de una dieta variada y saludable y tu pequeño lo hará a tu lado, a la vez que crecerá sano y lleno de valores que le darán la energía necesaria para comerse el mundo.



¿Conoces el método Hygge?

Cómo criar niños felices

¿Te gustaría que tu hijo fuera feliz? Y si te dijéramos que está en tu mano tan sólo con aplicar un método que lleva más de cuarenta años funcionando, ¿te gustaría probar? Pues es tan fácil como conocer el método danés de crianza, el método Hygge.

Desde hace más de cuarenta años Dinamarca lleva liderando el ranking como el país más feliz del mundo. No sólo ha sido declarado así desde 1973 por la OCDE, sino que queda reflejado en los informes anuales de otras organizaciones tales como el Instituto de Investigación de la Felicidad (Happiness Research Institute) y diversos estudios de Universidades. Y, ¿cómo se ha conseguido esto?, parece que la clave está en su método de educación, según se señala en uno de los libros que triunfa entre los padres de medio planeta, "Cómo criar niños felices: el método danés para desarrollar la autoestima y el talento de nuestros hijos" (Ed. Planeta) de la psicoterapeuta

danesa Iben D. Sandahl, y la columnista estadounidense Jessica J. Alexander.

Según las escritoras, lo más importante es que tu hijo se críe en un ambiente seguro y estable, rodeado de mucho amor y empatía donde se le ofrezcan desafíos físicos, mentales y sociales. Los padres multitarea no son la mejor opción para que sus hijos sean felices. El diálogo es fundamental en este método que, sobre todo, ofrece respeto, empatía y diálogo.

En una entrevista a la agencia Europa Press, las autoras señalaron que "esto se logra gracias a que, desde pequeños, los niños están en contacto con sus sentimientos, tienen seguridad en sí mismos y la capacidad para ver el lado positivo de las cosas...

También el reducir la presión. Hay que centrarse más en la autoestima, en el sentir cómo son, no en lo que pueden hacer o producir, en crear más bienestar, ya que dura toda la vida"

Para lograr los objetivos y embarcarse en este modelo danés de crianza se proponen seis pautas a seguir...
¿te atreves?

Tu hijo debe criarse en un ambiente seguro y estable, rodeado de mucho amor

1. El juego

Los niños felices juegan y es esencial para desarrollar su imaginación, la autoestima. Con el juego aprenden a superar el estrés y ser más resilientes; también aprenderán autocontrol, para seguir jugando y al jugar con niños de diferentes edades aprenden mucho.

2. Escucharlos

Deben aprender a aceptar sus verdaderos sentimientos, sean buenos o malos, "darles la oportunidad de aprender a lidiar con el conflicto. Según las autoras, es importante detectar la zona de desarrollo próximo del niño "no la zona de desarrollo en la que uno como padre quiere que el niño esté, sino aquella en la cual el niño se encuentra a sí mismo (no siempre son las mismas)". "Se debe permitir al niño creer que tiene el control, hay que mostrarles que confiamos en ellos; los chicos crecen cuando les mostramos que pensamos que pueden tener éxito".

3. Motivación

Para seguir este método danés es importante también ofrecerles una motivación adecuada. "Los daneses se centran en motivar a los niños, elogiando el proceso y el esfuerzo en lugar de la habilidad, con expresiones como ¡trabajaste duro y estoy orgulloso de ti! Hay que centrarse en los puntos positivos sin lenguaje limitante, eso les ofrecerá las herramientas necesarias para resolver cualquier situación.

4. La empatía

Fomentar la empatía les ayuda a desarrollar a largo plazo mejores y más cariñosas relaciones, que son fundamentales para conseguir felicidad y bienestar, y es "vital en la educación de los hijos como personas". Las autoras advierten a los padres superprotectores que revisen sus comportamientos para que no impidan que los niños desarrollen sus capacidades.

5. No poner ultimátums

Esto siempre crea una lucha de poder, es mucho mejor un enfoque basado en el respeto, que a la larga tendrá un efecto boomerang. Enseña respeto, sé respetuoso y serás respetado, ese sería el lema. Según las autoras, los padres con los ultimátums, "pierden cercanía, porque gobernar con amenazas y miedo no genera acercamiento. Pierden respeto, porque los niños aprenden que los límites no significan nada si los padres no cumplen sus amenazas. Y, pueden perder la perspectiva al enfrascarse en las batallas en vez de en la guerra, los grandes fundamentos de la crianza".

6. Tiempo de calidad

Los niños que se sienten queridos serán adultos felices, por eso es tan importante que los padres busquen tiempo de calidad para disfrutar con sus hijos. Las familias danesas practican el Hygge (podría traducirse como comodidad), y se basa en dedicar tiempo con la familia y los amigos en un ambiente estable, rodeado de mucho amor y empatía, cálido y muy positivo, donde el yo se deja aparte y sólo cuenta el nosotros. Un tiempo de calidad, donde el diálogo es fundamental.



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.

CÁMBIALO
POR UN
FIAT

"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

500L



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€).

FCA CAPITAL
España

Los niños, lo primero

¿Conoces cómo afectará a tus hijos que estés casada o no?, ¿que te hayas separado o divorciado?, ¿que tengas la nulidad matrimonial? Posiblemente sólo te lo plantees cuando existe algún tipo de crisis familiar. La abogada te explica qué ocurre según las distintas realidades sociales de parejas.

Antes de la Guerra Civil mis abuelos se casaron en el Ayuntamiento del pueblo, y, tras la guerra, mi abuela obligó a mi abuelo a “pasar por sacristía” antes de entrar en casa. En aquel tiempo estas cosas de pareja eran más sencillas, blanco o negro, nada de grises, y menos aún morados, rosas o verdes. Sin embargo, hoy hemos ido adaptando el Derecho a las distintas realidades sociales, que son muchas, e incluso a distintos ordenamientos jurídicos, ya que, junto con el Derecho Civil Común, nos encontramos con los forales, que regulan ciertas situaciones de personas con vecindad civil de Aragón, Baleares, Cataluña, Galicia, Navarra, País Vasco, Valencia,

o en algunos municipios de Badajoz y Ceuta (Fuero de Baylio); por desgracia, enumerar y explicar estas diferencias, sería una pesada disertación jurídica, así que me referiré a lo que indica el Derecho cuando se tiene vecindad civil común, que no tiene por qué coincidir con el lugar de residencia.

Derecho del menor

Lo primero que tenemos que tener en cuenta es que todo niño tiene derecho a tener dos progenitores, bien biológicos, bien por adopción. Así, al momento de ser inscrito en el Registro Civil se debe acompañar la documentación que acredite quienes son sus progenitores, bien con el libro de familia, si están casados, bien por una declaración del padre, o, en su caso, si el padre no asume voluntariamente su responsabilidad, tras llevarse a cabo un procedimiento judicial de filiación, por una sentencia que indique quién es el padre biológico. Y sí, es un derecho del niño, porque los padres, en este asunto sólo tenemos obligaciones: la de alimentarlos, cuidarlos, protegerlos, darles cobijo, educación, etc.

Así, para cumplir con estas obligaciones, lo primero es la lógica y la coherencia, pero por desgracia, en esa amalgama de colores que suponen hoy las distintas realidades familiares, hay muchos progenitores que no quieren cumplir



Foto: Rbn Photography

Según las distintas realidades sociales de las parejas, el derecho regula las medidas a tomar para que se cumplan las obligaciones que tienen cada uno de los progenitores

Siempre se puede cambiar

Hay que recordar que cualquier medida, si hay circunstancias nuevas y relevantes, puede solicitarse que sea cambiada. Y siempre que se pueda, las medidas, o sus modificaciones, deberán ser tomadas en un proceso de mediación.

con sus obligaciones. Ante ello debemos diferenciar entre si los padres se han casado o no.

En el primer caso, cuando ha habido boda entre los progenitores, da igual que fuera civil o religiosa (siempre que esta última haya sido debidamente inscrita) existen dos situaciones:

- Que la convivencia y el vínculo matrimonial continúe existiendo, y se quiera que siga así, caso en el cual deberemos acudir a servicios sociales para que nos ayuden a cubrir las necesidades de los niños, y que adopten las medidas necesarias para corregir la situación (en las situaciones más graves podría incluso retirarse la custodia al progenitor incumplidor).
- Que la convivencia ya no exista, de forma que deberemos decidir entre una separación, en la que el matrimonio sigue existiendo, pero cesa la obligación de convivir, o un divorcio, en el que el matrimonio finaliza. En ambos, a la demanda se le adjuntarán, además de las soluciones respecto matrimonio (el uso del domicilio conyugal, posibles pensiones compensatorias, etc.) las medidas a tomar respecto de los niños, principalmente, qué tiempo pasarán con cada progenitor, cuánto será la pensión de alimentos, dónde vivirán, y cómo se tomarán las decisiones que les afecten directamente.

Las parejas de hecho

Si no hubiese habido enlace matrimonial de los progenitores, por ejemplo, en los casos de pareja de hecho, inscrita o no, o simplemente porque no ha habido tan siquiera convivencia, lo que se debe iniciar es un procedimiento de medidas paterno-filiales, en las que se establecerán cómo serán las relaciones, que ya hemos visto en el apartado anterior, entre los progenitores y sus hijos.

Así pues, a priori, la única diferencia es el nombre del procedimiento, separación, divorcio o medidas paterno-filiales, salvo por un elemento temporal que muchos abogados que no son de familia suelen olvidar:

- Las medidas paterno-filiales se mantienen sólo hasta que el hijo alcanza la mayoría de edad, debiendo entonces iniciar un procedimiento de "pensión de alimentos entre parientes", y, si hubiera habido domicilio familiar, teniendo que adoptar también una resolución sobre el mismo, pues si se dejó que viviera en él uno de los progenitores en compañía del hijo menor, al haber alcanzado este hijo la mayoría de edad, el derecho a ocupar esa vivienda desaparece.
- Las medidas adoptadas en un proceso de separación o divorcio pueden ser fijadas por un periodo que termine más allá de la mayoría de edad del hijo.

María Lara González.
Abogada del ICAM y Mediadora de la Asociación Paz y Media.



Nulidad civil o religiosa

Sobre los procesos de nulidad primero debemos de diferenciar entre nulidad civil, en la cual se deberían de adoptar también las medidas que afectan a los hijos; o religiosa, en las que sólo se dictamina la no existencia del matrimonio, sin que fuera posible exigir las medidas económicas o de cualquier otra índole, que algún juez despistado hubiera deslizado en la sentencia religiosa. También se puede solicitar, bajo determinadas circunstancias, la eficacia civil de la resolución religiosa que declare la nulidad.

Las medidas paterno-filiales se mantienen sólo hasta que el hijo alcanza la mayoría de edad, debiendo entonces iniciar un procedimiento de "pensión de alimentos entre parientes"

Ya están aquí las rebajas

Compras, que no te quiten el sueño

Estamos en plena etapa de las rebajas. Las tiendas están en el ojo del huracán de aquellas personas que saben manejarse con soltura entre montones de ropa, mares de carteles con ofertas y chollos por descubrir. Pero, ¿estás segura de que todo lo que compras es necesario? Hoy te contamos por qué somos unos nativos de las compras compulsivas, por qué reaccionamos ante los descuentos y por qué las compras nos hacen sentir bien.

Lo cierto es que son recurrentes las imágenes de personas agolpadas a las puertas de centros comerciales, jóvenes que se desnudan para conseguir el máximo de prendas gratis o conversaciones de whatsapp con él: “No te pierdas tal descuento en esa tienda que tanto nos gusta”.

Y qué decir de los aparcamientos en los centros comerciales, que no terminan de quitar las guirnaldas de Navidad y la música angelical de los villancicos cuando

Salir de compras hace que nuestro cuerpo libere una dosis de dopamina, que nos genera una recompensa positiva

las explanadas se llenan de coches y vuelan las bolsas repletas del ansiado trofeo a buen precio. ¿Estamos seguros de lo que hacemos?

¿Para qué compramos?

Alguna vez te has parado a pensar ¿por qué reaccionamos masivamente a los estímulos de marketing de venta o por qué utilizamos las compras para sentirnos mejor en nuestro día a día o por qué tantas veces compramos cosas que no necesitamos?

Poseemos una cantidad de cosas realmente asombrosa, parece que hemos asumido que tener muchas cosas

es algo normal. Pero en realidad todos los datos indican que hemos duplicado el consumo de bienes materiales en las últimas décadas

y, en muchas ocasiones, nos hace incrementar nuestras deudas ¿Qué hace que compremos cosas que no necesitamos a este nivel? ¿Y por qué cada oferta o descuento nos resulta altamente atractivo?

En realidad, tiene una explicación neurológica. Salir de compras hace que nuestro cuerpo libere una dosis de dopamina, es una sustancia química que afecta la actividad neuronal de nuestro cerebro. Esta sustancia está relacionada con nuestra sensación de deseo y nuestras expectativas ante una situación y nos genera motivación en busca de una recompensa positiva. Esa dosis de dopamina nos genera una sensación agradable y en nuestro día a día buscamos comportamientos que nos faciliten obtener esa sensación. La mala noticia es que esa sensación

Sí puedes comprar de forma equilibrada

En todos los casos que te hemos planteado en estas mismas páginas buscamos la solución fuera a un conflicto interno que no hemos sabido gestionar y sigue quedando pendiente de resolver. No busques todo esto fuera de ti, las respuestas y las soluciones están en tu interior. La salida es hacia dentro, necesitas salir del círculo vicioso para conseguir tu bienestar y poder comprar de forma equilibrada.

es pasajera, porque la dopamina desaparece cuando ya hemos conseguido esa recompensa, en el mejor de los casos. En el peor, no se cumplen nuestras expectativas y nuestro nivel de ansiedad aumenta, que es exactamente lo que ocurre uno de esos días que no tienes suerte en el centro comercial; la frustración, el enfado y el nerviosismo se apodera de ti porque tus expectativas de compras no se han visto satisfechas.



Sé un ejemplo para tus hijos

Hay una sentencia con la que podemos reflexionar: “Las mejores cosas de la vida no son cosas”, entonces, ¿qué ejemplo quieres dar a tus hijos? Ellos aprenden de ti, de tu comportamiento, aprenden a gestionar sus emociones y su forma de desenvolverse en la vida observando a sus padres, almacenan la información para cuando necesiten utilizarla y la repiten. No eres culpable de lo que transmites a tu hijo/a, pero sí responsable. Lo mejor que puedes hacer por ellos, para favorecer una evolución saludable es hacerte cada vez más responsable de tu gestión emocional y ellos aprenderán de ti, porque para ellos eres el único modelo a seguir. En este caso de las compras, puedes empezar por parar un segundo a pensar y siendo sincera contigo misma encontrarás cuál es el motivo que hay detrás de algunas de tus compras y podrás afrontar ese conflicto y no tapanlo y dejarlo pendiente. Sea por el motivo que sea, un exceso de posesiones materiales no va a enriquecer nuestra vida y ni la de nuestros hijos. Todo lo contrario, realmente, nos impide apreciar las cosas verdaderamente importantes de la vida, porque nos pasamos el día trabajando para poder comprar más y más, cuando sólo aportan una felicidad efímera.

Montse Solana Vidal.
Coach personal. Sesiones online.
info@coachingparamejorar.es
Tlf. 687 890 321

Hemos duplicado el consumo de bienes materiales en las últimas décadas

¿Un sofá es solo un sitio donde sentarse?

www.fama.es



Arienne Love - Design: Félix López Gil 2010

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

¿Por qué surgen los problemas?

Conseguir un embarazo

Quando hablamos de fertilidad lo hacemos refiriéndonos a la de la pareja, al conjunto de factores, tanto del hombre como de la mujer, de los que depende el éxito o no de la fertilidad.

En ocasiones surgen problemas a la hora de tener hijos. Normalmente, se comienza a sospechar que puede existir un problema de infertilidad cuando la pareja ha tratado de conseguir un embarazo durante al menos un año sin éxito. Muchos expertos recomiendan analizar y buscar las causas antes de que pase el año, para ver de dónde viene el problema y tratar de solucionarlo lo antes posible.

La infertilidad significa que la mujer no puede concebir, pudiendo deberse a problemas en el hombre, en la mujer, o en ambos.

La probabilidad de embarazo en una pareja sana y menor de 30 años que tenga relaciones

sin utilizar ningún anticonceptivo, es de aproximadamente 25% a 30% en cada ciclo menstrual. Una mujer alcanza su mayor fertilidad entre los 15 y los 25 años.

La probabilidad de embarazo disminuye a partir de los 35 años y especialmente después de los 40. El declive de la fertilidad puede variar de una mujer a otra.

En este artículo queremos explicar cuáles son los **aspectos fisiológicos imprescindibles** y los **factores clave más comunes** que afectan a la fertilidad, tanto en el hombre como en la mujer.

Una mujer alcanza su mayor fertilidad entre los 15 y los 25 años.

Los cinco requisitos de la fertilidad

Para que exista una fertilidad sana, se tienen que cumplir cinco requisitos al mismo tiempo. Cada uno de ellos es imprescindible para que exista fertilidad. Estos requisitos son:

- 1 La Ovulación:** sin óvulo es imposible que haya fecundación y por lo tanto embarazo. Es necesario que los ovarios sean capaces de producir un óvulo maduro cada ciclo menstrual, y para que se produzca una correcta ovulación debe haber unos niveles hormonales adecuados.
Hay muchas maneras de poder detectar que se produce la ovulación: mediante ecografía en consulta ginecológica, utilizando los indicadores biológicos de fertilidad de los métodos naturales o un simple test de ovulación.
- 2 Un Cérvix sano** que responda a las señales hormonales y produzca los diferentes tipos de secreción cervical. Es fundamental que se produzca secreción fértil, porque es la encargada de hacer una selección natural de los mejores espermatozoides, de facilitar su transporte y de nutrirlos.
La secreción cervical es uno de los mejores indicadores de fertilidad reconocible por la mujer cada día, ya que cambia de aspecto, composición y cantidad según los estímulos hormonales a lo largo del ciclo.
- 3 Un Esperma saludable**, con cantidad y movilidad suficiente de espermatozoides sanos. Tendemos a pensar que si el embarazo no llega es porque existe un problema en la mujer, sin embargo en prácticamente la mitad de los casos de infertilidad el problema puede venir del hombre.
- 4 Unas Trompas de Falopio sanas**, ya que es en ellas donde tiene lugar el milagro de la vida. Deben de ser permeables y tener una movilidad adecuada para la entrada de los espermatozoides hacia el óvulo, y para el desplazamiento del embrión formado en su camino hacia el útero, donde se implantará. El recorrido desde la fecundación hasta la implantación tarda aproximadamente una semana.
- 5 Un Endometrio sano**, que responda adecuadamente a las variaciones hormonales y permita que el embrión (de una semana de vida) se implante adecuadamente y sobreviva una vez implantado.

El endometrio es la mucosa que recubre el interior del útero y que a lo largo del ciclo menstrual se prepara para permitir la anidación del embrión. Cuando el endometrio es insuficiente el embrión, que en sus inicios necesita un soporte, muere sin que la mujer se de cuenta de ello.

¿Qué hacer cuando el embarazo no llega?

La infertilidad femenina puede deberse a diferentes causas, por ejemplo:

- ▶ **La edad:** el primer aspecto a considerar. La mejor etapa de la fertilidad está entre los 15 y los 25 años. Debido especialmente al tema profesional, pero también al fácil acceso de anticoncepción desde mitad del siglo XX, en los últimos años se ha ido retrasando la edad de la maternidad, para posponerla a partir de los 30 años. El retraso en la maternidad a edad avanzada supone un problema porque la reserva ovárica comienza a disminuir, normalmente a partir de los 30 años. Además, el cuerpo envejece y es más fácil que se presente algún problema.
- ▶ **Enfermedades** como la endometriosis, la diabetes, el cáncer, la enfermedad inflamatoria pélvica o los trastornos autoinmunes.
- ▶ **Situaciones especiales** que provocan desequilibrios hormonales y alteran los ciclos menstruales produciendo irregularidades en ellos: Hipotiroidismo, Ovarios poliquísticos y Síndrome de ovario poliquístico (SOPQ), Miomas o pólipos.

Se recomienda realizar pruebas diagnósticas, algunas de ellas y las más usuales son:

- Análisis hormonales de Estrógenos, Progesterona, FSH, Prolactina y Tiroides, entre otras.
- Hormona Antimülleriana para determinar la reserva ovárica.
- Histerosalpingografía para ver la funcionalidad de las trompas.
- Ecografía de la pelvis y Laparoscopia.

También es muy aconsejable, como primer paso antes de realizar pruebas, o al mismo tiempo, que la mujer aprenda a monitorizar sus ciclos utilizando indicadores de fertilidad naturales. Esto ayuda a reconocer cómo son sus ciclos menstruales (regulares o irregulares) y detectar posibles patologías.

La infertilidad masculina se debe normalmente a una disminución de la cantidad de espermatozoides, a defectos morfológicos de éstos, o a algún bloqueo que impida que sean liberados. Hay numerosas causas, entre ellas:

- ▶ **Una exposición prolongada a mucho calor.** Los espermatozoides necesitan una temperatura más baja que la del resto del cuerpo para que se formen adecuadamente. Por ello los testículos, donde se producen los espermatozoides, se encuentran separados del resto del cuerpo.
- ▶ **Desequilibrios hormonales** que alteran la producción de las hormonas sexuales encargadas de producir espermatozoides.
- ▶ **La edad avanzada** puede provocar que la calidad espermática disminuya.
- ▶ **Varicocele:** es una hinchazón en las venas dentro del escroto de los testículos, que impide que la sangre circule adecuadamente y por lo tanto puede dificultar la correcta producción espermática. Es un problema relativamente común.

Para diagnosticar y descartar problemas por parte del hombre, se realizan generalmente las siguientes pruebas:

- Análisis hormonales.
- Seminograma o análisis del semen.
- Examen de los testículos y del pene para descartar por ejemplo varicocele.



Cuando existe sospecha de infertilidad, la pareja debe acudir al médico para determinar las causas.

Mantener una dieta, un peso y un estilo de vida saludables puede aumentar las probabilidades de gestación

Factores que afectan a la fertilidad

Hay muchos aspectos que interfieren positiva o negativamente en nuestra fertilidad, y es importante saber cuáles son. Pueden afectar en mayor o menor medida, y siempre se podrá tratar de prevenir o mejorarlos:

- ▶ **La alimentación:** cada vez salen más estudios que confirman la relación entre el estilo alimentario y nuestras funciones vitales, entre ellas la reproductiva. La dieta es uno de los hábitos que más afectan a la fertilidad, pero de los más fáciles de mejorar. Se aconseja buscar siempre una dieta equilibrada, que ayude al equilibrio y desarrollo de los ciclos de la mujer, así como de la capacidad del hombre.
- ▶ **Ejercicio físico:** una vida sana pasa por la actividad física sana, por eso es un aspecto a considerar. No es aconsejable el deporte en exceso, especialmente en la mujer, ya que puede anular su capacidad reproductiva. Hay mujeres que, ante un ejercicio excesivo constante en el tiempo, dejan de ovular temporalmente. Tampoco es bueno un estilo de vida sedentario porque favorece el sobrepeso. Sabemos que la obesidad afecta negativamente a la capacidad reproductiva. Lo más adecuado siempre es el ejercicio moderado.
- ▶ **Estrés:** nos encontramos en una sociedad con prisas. Vivir en un ajetreo diario supone en muchas ocasiones la aparición del estrés, que puede convertirse en una situación crónica. El estrés bloquea fisiológicamente el sistema reproductor impidiendo que funcione correctamente. Es un factor que afecta tanto a hombres como a mujeres.
- ▶ **Alcohol:** está estudiado que el consumo excesivo de alcohol repercute negativamente en la fertilidad, tanto en hombres al empeorar la calidad espermática, como en mujeres.
- ▶ **Tabaco:** fumar perjudica la fertilidad de hombres y de mujeres. Cuanto mayor es el número de cigarrillos consumidos, más puede tardar en quedarse embarazada la mujer porque afecta negativamente a su aparato reproductor, igual que en el hombre, que reduce su calidad espermática.
- ▶ **Drogas:** el consumo compulsivo de marihuana y cocaína provoca efectos nocivos en la fertilidad tanto del hombre como de la mujer.



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

Llega la post-Navidad

¡Cómo quitarse esos kilos de

Cada vez son más las personas que se unen al reto de no engordar en Navidad, y cuidarse casi de la misma manera que lo harían en otras fechas, pero no nos engañemos, quien más y quien menos, lo más probable es que, o bien comamos más cantidad, o más veces, o alimentos más calóricos o grasos.



No existen los milagros, así que no pienses que vas a perder esos kilos que has cogido tumbada en el sillón. Tendrás que esforzarte un poco más y conseguir volver a una rutina sana donde alimentación y ejercicio se den la mano.

Para todo ello, os voy a dar algunos consejos para recuperar el "equilibrio" después de las pasadas fiestas.

Toca depurar el organismo

En los días posteriores, el objetivo nutricional debe fijarse en hacer comidas más ligeras y nutritivas que ayuden a depurar el organismo, eliminando líquidos y toxinas y favoreciendo una ligera bajada de peso y reducción de la hinchazón. Al mismo tiempo, se debe procurar retomar o adquirir buenos hábitos alimentarios

y la práctica de ejercicio físico diario al menos durante 45 minutos y el abandono o disminución del tabaco y del alcohol.

Habría que diferenciar primero si lo que se quiere es recuperar las buenas costumbres, aunque no haya habido aumento de peso, o recuperar la línea y perder los kilos ganados. En el primero de los casos basta con llevar a cabo ciertos consejos y no dejar de realizar ejercicio regular moderado, y poco a poco en días el organismo recuperará su equilibrio sin problema.

Si por lo contrario se nos ha ido de la mano y al finalizar las fiestas la báscula acusa varios kilos de más, efectivamente, habrá que ponerse en manos de un experto que nos ayude a disminuir de manera fiable y duradera esos kilos para que no se acumulen año tras año.

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

Consejos para combatir el 'efecto turrón'

Un alto porcentaje de lo consumido en Navidad ha sido a base de grasas trans, aceites vegetales, harinas refinadas y azúcar, sin olvidarnos del exceso de alcohol en muchos casos.

más!

Aquí van estos consejos sencillos y prácticos, y, por qué no, deliciosos:

1. Empezar el día con una taza de té verde, estimulante, antioxidante y depurativo, puedes tomar otra taza a media tarde, siempre y cuando no interaccione con tu descanso nocturno.
2. Cambiar el pan del desayuno por copos de avena (o muesli), por su contenido en betaglucanos y esteroides, que ayudarán a nivelar los niveles de azúcar y lípidos, posiblemente alterados tras los excesos de las fiestas.
3. Rematamos el desayuno con manzana asada por su alto poder saciante y digestivo.
4. Priorizar el pescado como proteína principal frente a las carnes, y no olvidarse del pescado azul, por su alto contenido en grasas saludables que ayudará a compensar el exceso de las "otras grasas" menos saludables que hayamos ingerido.
5. Aprovechar para introducir en la dieta los cereales integrales (arroz, pasta, cous cous), ya que mantendrán más nutrientes que los refinados y ayudarán a saciar durante más tiempo el apetito, por no decir el alto contenido en fibra que aportan.
6. Para aquellas personas que noten que tras los excesos navideños sienten las digestiones más pesadas, aconsejo la presencia de jengibre y germinados en sus menús, ya sean de soja, alfalfa, col, remolacha o brócoli ya que estimulan los procesos digestivos y mejoran las digestiones, pudiéndose añadir brotes o germinados a ensaladas, cremas, purés, sopas, etc...
7. No olvidarnos por supuesto de las verduras de hoja verde, que ayudan al tránsito digestivo y a aliviar la pesadez de días de sobrealimentación.
8. Una buena idea para las cenas son las sopas de verduras, o caldos depurativos, que resultarán diuréticos, además de digestivos y saciantes, que pueden sustituir a las ensaladas en éstos meses de frío.
9. Por supuesto, evitar al máximo en los días posteriores comerse las 'sobras'. Lo que haría retrasar un poco más el inicio de la reeducación.

El objetivo nutricional debe fijarse en hacer comidas más ligeras y nutritivas que ayuden a depurar el organismo

Tecnología, magia para estar guapa

El año que empezamos viene pisando fuerte. En belleza no está dicha la última palabra, porque cada vez son más las técnicas y los productos que nacen para hacer que nos sintamos mejor y que nos veamos estupendas. Tecnología de última generación para conseguir nuestros objetivos... ¿te atreves a empezar un tratamiento?

No esperes magia, no se consiguen las cosas con una barita mágica. Está claro que cada vez son más los tratamientos que nos ayudan a conseguir estar guapas y saludables, pero sin una base de cuidado personal, con una dieta equilibrada, ejercicio y vida sana, no hay milagros que valgan.

Por eso, nuestro primer consejo es que equilibres tu alimentación. Si te has excedido pon remedio inmediatamente. Siempre desintoxican el organismo los llamados súper-alimentos, hazte amiga del té verde, del limón y del jengibre como sustitutivo de la sal, para dar sabor

en múltiples platos; de la canela, un toque que ayuda a la línea, por ejemplo, en el café; los frutos rojos... "Que la comida sea tu medicina y la medicina sea tu alimento", ya lo decía Hipócrates.

Dieta y ejercicio

La alimentación inteligente está a la orden del día y hay aliados naturales, como el aceite de coco, extraordinario para hidratar la piel, el cabello, las encías, incluso para las hemorroides. Para los bebés y pequeñines, que aún no usan pasta de dientes, es fantástico para lavarles las encías y los primeros dientes; si se lo tragan, no pasa nada, ya que se puede comer, el sabor es dulce y el olor muy agradable. También para hidratar su piel y el culete irritado. La naturaleza es muy sabia para pequeños y mayores.

Una vez que tengamos claro lo importante que es cuidar nuestra alimentación, Tenemos que hacer referencia a que no olvides que también el ejercicio es saludable,

así que, si no tienes una rutina de ejercicio, por lo menos camina una media hora como mínimo diario.

Ahora, agárrate, que te vamos a contar las novedades de belleza más revolucionarias para este nuevo año, con tecnología que utiliza la NASA incluida, harán magia en tu estado de ánimo y serán energía para tu cuerpo.

Seguro que 2018 traerá muchas novedades más, por eso nosotros seguiremos sorprendiéndote con todas las innovaciones para estar perfecta en un tiempo record.



¡Stop a la celulitis en unas plantillas!

Una de las mayores preocupaciones universales de la mujer es la celulitis, tenemos buenas noticias para todas nosotras. Ha salido a la luz una solución tan sencilla como caminar. ¿No la conoces? Son las plantillas anticelulíticas, "Un pequeño paso para la humanidad... un gran paso contra la celulitis". Estas plantillas utilizan la misma tecnología que la NASA para convertir nuestro movimiento al andar en salud, ataca directamente la celulitis por el bombeo plantar, usando un material de biocerámicas (material principalmente volcánico) y cargas personalizadas de ondas FIR (rayos infrarrojos). Son unas ondas que percibimos de forma natural del sol, pero nuestro organismo las mantiene poco tiempo y perdemos sus grandes efectos para nuestra salud. Estos rayos infrarrojos son ondas de energía, invisibles al ojo humano, pero capaces de penetrar profundamente en el cuerpo, donde poco a poco aumentan la temperatura y activan las principales funciones corporales. El equipo médico y científico especializado EstilBioceramic, ha reconvertido esa tecnología para adaptarla a este soporte tan sencillo con el cual sólo caminando atacamos a la celulitis, la mala circulación y las varices, además de corregir la postura integral del organismo, equilibrando el correcto funcionamiento de todos nuestros órganos, ya que por naturaleza somos irregulares. Oxigenamos los músculos, favoreciendo la circulación sanguínea y la reafirmación. Es un tratamiento personalizado de acuerdo al estudio de tu pisada. Los expertos lo realizan en pocos minutos y en menos de dos días las tienes, sólo para ti. Si no tienes mucho tiempo, esta es una revolución en sí misma, únicamente caminando eliminas la celulitis y potencias la salud general, es salud para todos, incluidas las embarazadas. Si quieres más información, puedes encontrarla en www.plantillasanticeluliticas.com



Eliminas celulitis
sólo caminando



Microdispersión ultrasónica, plus de juventud

La microdispersión ultrasónica distribuye los activos de forma atomizada para que penetren con la mayor profundidad posible en la dermis. Desde la primera aplicación ralentiza el proceso de envejecimiento y minimiza las arrugas y líneas de expresión, combate los radicales libres generados por la radiación ultravioleta, la contaminación y el metabolismo celular, recuperando la estimulación del colágeno y la elastina. Actúa como un buen fijador del maquillaje y prolonga su duración. Con la utilización de la microdispersión ultrasónica también se combate los daños solares y ambientales todo el año, a todos los niveles: arrugas, flacidez, sequedad y manchas, y resulta ideal para pulverizar antes, durante o después de tomar el sol. Contiene ácido hialurónico, que reduce las arrugas e hidrata; platino coloidal (Platinum MX) con péptidos que estimulan la formación de colágeno I y III, el cutis se reafirma y se reposiciona; ¡complejo nanosomal de Coenzima Q10, ácido alfa lipoico y aloe vera que actúan como antioxidantes y combaten el daño de los radicales libres. Su uso es muy fácil, sólo tienes que pulverizarlo sobre la zona. Lo ideal es tres dosis al día en cara, cuello o manos, de esta forma dura un mes, pero puedes pulverizarlo tantas veces como quieras, no hay contraindicaciones. Cada aplicación dura unos treinta segundos y se apaga automáticamente. Ya desde el primer uso las partículas atomizadas de los principios activos penetran en el estrato córneo.



Una pulverización para recuperar tu mejor aspecto

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

Más de 45 años de experiencia nos avalan

Pankreoflat®

comprimidos recubiertos



Simeticona + Pancreatina

doble acción

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

FAES FARMA

Nuevo dúo Extra-Firming Clarins

Recupera la firmeza y elasticidad de tu piel

Saben quienes son, lo que les gusta, lo que quieren y lo que no. Son mujeres de 40 que disfrutan de su belleza y buscan para cuidar su piel tratamientos innovadores, con resultados probados y texturas placenteras. Para todas ellas, Clarins ha creado Extra-Firming Jour y Nuit, el dúo reafirmante ideal.

Pequñas arrugas, pérdida de firmeza y relajamiento... con el nuevo dúo experto en firmeza, Clarins responde a las necesidades específicas de las mujeres a partir de los 40 años. Una eficacia antiedad sin precedentes, con texturas ultrasensoriales, perfume adictivo y un ¡look moderno!.

Julio Quiroga, Director General del Grupo Clarins, señaló en la presentación del dúo que eran ejemplo de la filosofía de Clarins, la renovación de la quinta generación de un producto, en colaboración con entidades de primera línea, que dan como resultado un producto único. Por su parte, el doctor Olivier Courtin-Clarins, puso de manifiesto el camino recorrido desde que en el año 1978 se lanzaron los productos multi regenerantes hasta llegar a este Extra-Firming.

En 2018 Clarins va aún más lejos en la búsqueda de la firmeza y llega a su origen, según nos contó Marie-Hélène Lair, Directora de Comunicación Científica de Clarins.

La firmeza ha sido siempre un elemento central de la investigación en los Laboratorios Clarins,

porque en una piel firme: las arrugas no se marcan, el óvalo permanece definido, los pómulos conservan su aspecto pleno.

Una gran innovación científica

En 2018, los Laboratorios Clarins identifican por primera vez el origen de la firmeza de la piel. Hoy se puede destacar que existen “nidos” en la dermis que albergan reservas de juventud, es decir, células jóvenes agrupadas. Estas células tienen un elevado potencial de regeneración y cuando salen de su “nido” se convierten en adultas, es decir, en fibroblastos maduros que garantizan la firmeza de la piel. Con la edad el “nido” protector de las células jóvenes se debilita. Los vínculos que unen las células bebés entre sí también. Consecuentemente, las reservas de juventud disminuyen.

La solución Clarins

Los etnobotánicos de Clarins han realizado un descubrimiento bioinspirado, la flor canguro de Australia, cuyo extracto demostró un intenso poder regenerante sobre esas “reservas de juventud”: favorece el potencial

de regeneración de las células jóvenes agrupadas, preserva su nido protector y mantiene la cantidad de fibroblastos para una piel más firme.

Consecuencia de estos dos descubrimientos ha nacido el dúo de tratamientos Extra-Firming, en cinco placenteras texturas, adaptadas a los diferentes tipos de piel.



Piedra de Luna, regeneración nocturna

El extracto de sílice hidratado, al actuar en los mecanismos nocturnos de la célula, contribuye a optimizar el proceso de regeneración nocturna de la piel, por tanto, vas a tener una piel visiblemente reafirmada, regenerada.

Tu nuevo dúo experto en firmeza

Una acción completa día y noche en los signos de la edad para devolver la firmeza y elasticidad a tu piel.

- Antiarrugas, firmeza, efecto tensor.
- Uniformidad de la tez.
- Hidratación y confort.
- Anticontaminación, antirradicales libres.

Las mujeres lo avalan Resultados probados:

91%* Piel regenerada.

89%* Piel más firme y luminosa.

84%* Piel más lisa.



* Test de satisfacción.
Extra-Firming Jour Todas pieles & Extra-Firming Nuit Todas pieles.
107 mujeres - 14 días.

El Consejo de Clarins

GIMNASIA FACIAL PARA MANTENER LA FIRMEZA

- 1 Para devolver firmeza a los rasgos instantáneamente. Abre la boca, sonríe lo más ampliamente posible levantando las comisuras externas de los labios (Trabajan: músculos cigomático y risorio)
- 2 Para combatir el relajamiento de la parte inferior del rostro y la aparición de la papada. Mantén la boca abierta y con la lengua presiona lo más posible en la parte posterior de los dientes de arriba (Trabaja el músculo digástrico)
- 3 Para atenuar las arrugas del surco nasogeniano y las arrugas de la comisura de los labios. Forma una “O” con la boca abierta y a continuación recubre la encía con el labio superior. (trabaja el músculo naso labial)



Nuevo año, nuevo estilo

Vuelven las melenas extra largas

Empezamos año con nuevas ilusiones y nuevos propósitos. ¿necesitas un cambio de imagen? Pues apuesta por las melenas XXL, desbancan el boyish, el lob y el bob. Ganarás seguro. Al menos eso nos cuenta la peluquera Diana Daureo, con la que vamos a compartir trucos y peinados para lucir un melenón kilométrico.

La tendencia en peluquería ha dado un giro de ciento ochenta grados, rompiendo con los estilos que parecían inamovibles en el gusto de las it girls y las celebrities. Arranca el año con una tendencia clara, las melenas extra largas, ultra lisas, con un brillo deslumbrante. Si tienes el pelo largo, sólo tendrás que aprender a cuidarlo para que luzca de la forma más impresionante.

Esta temporada también la sencillez te va a dar la clave para estar a la moda, no necesitas más que ser natural y tu melena ultra larga te va a mostrar esa parte tan sexy que tienes. No renuncies a llevar un degradado en el contorno

del rostro o un flequillo, todo lo que contribuya a mostrar lo mejor de ti.

Fácil de cuidar

¿Piensas que un pelo largo es mucho más difícil de cuidar? ¿No tienes tiempo con los niños, el trabajo y la casa? No renuncies a ello, porque te resultará muy fácil. Diana Daureo nos cuenta que “en el día a día, podemos incluso cuando este húmedo, trenzarlo y, pasada una hora, soltar la trenza. De esta manera obtendremos unas ondas de lo más naturales. Para unas ondas más marcadas, una posible opción sería, después del secado, utilizar tenacillas en algunos mechones para dar más volumen a la melena y hacerla más atractiva”.

Sobre cómo debemos cuidar nuestra maravillosa melena, nos explica que en la peluquería es recomendable hacerse cada mes o mes y medio una hidratación intensiva en la que se aplicará un producto específico para cada tipo de cabello, combinándolo con un potenciador de enlaces para nutrir y reparar las fibras de keratina de la melena.



Arranca el año con una tendencia clara, las melenas extra largas, ultra lisas, con un brillo deslumbrante

Elije tu opción

Rostros redondos y cuadrados: Con este tipo de facciones podemos permitirnos un largo extra, pero siempre es recomendable un desfilado a partir de la barbilla para alargar el óvalo facial.

Rostros ovalados o corazón: Estará más favorecido con un largo medio y con un flequillo más o menos largo, que contribuye a equilibrar el corte y evitar que la melena alargue demasiado el rostro.



Por otra parte, en casa bastará con aplicar, una vez a la semana, tratamiento hidratante, dividiendo la melena en cuatro partes. Se puede hacer por la noche, antes de ir a dormir y dejar actuar toda la noche para una nutrición más intensiva.

Las extensiones son una opción perfecta para que consigas estar a la moda. La peluquera Diana Daureo nos explica en estas mismas páginas algunos trucos y cuidados.

Reatrocede el boyish, el lob y el bob y toman fuerza las melenas XXL

3 Consejos de experta

- 1. Secado:** Tras lavar el pelo lo envolvemos en una toalla y lo dejamos un rato para que absorba bien la humedad. Reduciendo así el encrespamiento. A continuación, lo desenredamos y aplicamos un producto antiaging (¡idóneo para reparar medios y puntas y, equilibrar cada hebra del cabello para que luzca igual de raíz a punta!). Finalmente, lo secamos sin acercarnos demasiado la boquilla del secador.
- 2. Desenredar:** Primero hay que quitar el exceso de humedad y, solo después, se desenreda siempre empezando por las puntas, luego a medios y finalmente raíz, así no se romperá. Si no lo hiciéramos así dañaríamos la estructura capilar y nuestra melena se quebraría.
- 3. Tinte:** El tinte no es dañino, siempre y cuando utilicemos productos orgánicos y, preferiblemente, en manos de un profesional.

Trucos y cuidados para las extensiones

- ▶ Las extensiones se pueden poner en cualquier largo de pelo, pero Diana Daureo es partidaria de “no poner la extensión a más de cinco dedos de longitud de nuestro largo, para que ofrezca un resultado más natural”.
- ▶ “Con extensiones lo más recomendable es usar champús sin siliconas ni sulfatos para que no estropeen el adhesivo”, comenta la peluquera.
- ▶ “Las desenredaremos siempre con el cabello en seco para no estropear la cutícula y lo hidrataremos igual que nuestro cabello -nos dice-, ya que el de las extensiones también es 100% natural”.
- ▶ “Cada dos meses y medio acudiremos al salón para quitarlas y volverlas a subir a la raíz”, aconseja.
- ▶ “Las mejores extensiones son las adhesivas, puesto que las europeas poseemos un cuero cabelludo, de media, más delicado y un cabello más fino, nos cuenta Diana, pero si lo que queremos es llevar la melena larga esporádicamente podemos adaptar las extensiones de clip a nuestro corte de cabello y usarlas solo cuando nos apetezca”.
- ▶ “En cuanto a las extensiones cosidas, no las aconsejamos porque dañan el cabello y tienden a arrancarlo desde la raíz”, sentencia.

Un Truco

En Diana Daureo (www.dianadaureo.com) se aplica un suero en el cabello húmedo, enriquecido a base de argán, moringa y ámbar que controla el encrespamiento y para resaltar la naturalidad de cada cabello, a la vez que “aplicamos este suero, dividimos en dos la melena y la enrollamos con los dedos, se deja un rato para que el cabello coja forma y, por último, se desenrolla. El resultado es espectacular y muy natural”.

Cocina con encanto

¡Nuevas recetas para sorprender!

Creps de marisco

Ingredientes para la masa (4 creps):

- 1 huevo.
- 4 cucharadas de harina.
- ½ cucharadita de sal.
- Leche hasta formar una pasta no muy gruesa (casi un vaso).
- Aceite o mantequilla para freír, yo los hago con aceite.

Ingredientes para el relleno:

Os pongo los que he usado esta vez, pero aquí cabe lo que más os guste:

- 200 G. de colas de langostinos.
- 12 mejillones.
- 1 cola de merluza.
- 1 cebolleta.
- 1 diente de ajo.
- Aceite.
- Sal.

Ingredientes para la salsa:

- Unas cabezas de langostino (con 6 vale).
- 1 chorro de vino blanco.
- 1 chorro de agua.
- ½ vaso de nata para cocinar.
- Una pizca de harina si queremos que espese más.

Merche Blog cazuelayssofa.com

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

¡Rico, rico!

Sugerencia
Puedes decorarlos con unas colas de langostinos a la plancha y cebollino picado.

Preparación:

1. Batimos el huevo, agregamos la harina y la sal poco a poco. Mezclamos. Añadimos la leche poco a poco hasta integrar todos los ingredientes sin grumos. Dejar la masa en reposo media hora.
2. Hacemos tortillas muy finas, engrasando la sartén con unas gotas de aceite. Dejamos que se doren por ambos lados y reservamos.
3. Cortamos los mariscos y el pescado en trozos muy pequeños, sazonamos con sal.
4. En una sartén ponemos el aceite y el diente de ajo hasta que empiece a dorar, agregamos la cebolleta y pochamos hasta que esté transparente, añadimos los mariscos y pescado y sofreímos. Reservamos.
5. Con un poco de aceite en una sartén ponemos a freír las cabezas de langostino, aplastándolas para que suelten todos sus jugos, cuando estén doradas echamos el vino blanco y dejamos que hierva un par de minutos. Ponemos el agua, dejamos que vuelva a hervir, colamos y agregamos la patata. Dejamos reducir a fuego suave unos minutos.
6. Añadimos unas cucharadas de esta salsa al relleno de mariscos y pescados que hemos hecho anteriormente y reservamos el resto.
7. Ya solo nos queda montar nuestros creps de mariscos. Ponemos en cada tortilla unas cucharadas de relleno y enrollamos. Encima vamos repartiendo la salsa. ¡Buen apetito!



Pastel de champiñón y queso

Ingredientes:

- 1 masa de hojaldre.
- 1 y 1/2 calabacín.
- 200 g de champiñón Portobello.
- 150 g de taquitos de jamón serrano.
- 1 cebolla tierna.
- 3 rulos de queso de cabra.
- 3 huevos.
- 200 ml de leche evaporada.
- Sal y pimienta.
- 1 cucharadita de Ras el Hanout.
- Aceite de oliva.



Preparación:

1. Pelamos los calabacines y los cortamos en lonchas; limpiamos los champiñones, los cortamos en láminas y la cebolla en juliana.
2. En una sartén, con una pequeña cantidad de aceite de oliva, agregamos la cebolla y los calabacines, los rehogamos un poco y le añadimos los champiñones. Salteamos todo un minuto. Por último, el jamón en trocitos y lo doramos un poco. Salpimentamos y reservamos.
3. En un bol batimos los huevos e incorporamos la leche evaporada, lo mezclamos todo y ponemos una pizca de sal.
4. Sobre un molde engrasado con mantequilla, colocamos la masa de hojaldre y lo rellenamos con la mezcla rehogada que hemos hecho.
5. A continuación, añadimos la mezcla de huevos y leche evaporada. Ya solo nos queda colocar los tres rulos de queso de cabra.
6. Lo introducimos en el horno a 180°C durante una media hora, o hasta que se nos quede cuajado y doradito. Si tenemos dudas podemos introducir una aguja metálica y si está limpia, ya estará listo.

¡Está de rechupete!

Mari y Nuri

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

Pastel exprés

¡Es la tarta más fácil del mundo!

Preparación:

Vamos a hacer la famosa receta de Alain Chapel. Es la típica receta que haces cuando te apetece algo dulce y rápido. ¡Te enamoras y siempre repites!

1. Batimos los huevos con el azúcar.
2. Mezclamos el chocolate con la mantequilla derritiéndose en el microondas o baño María. Removemos la mezcla hasta conseguir una consistencia suave y sin grumos.
3. Mezclamos los huevos con el azúcar y el chocolate con la mantequilla, es decir, todo.
4. Y por último ponemos la harina.
5. Precalentamos el horno a 160°.
6. Preparamos una bandeja para hornear. Yo lo hago en un rectángulo 22/30 cm. Si la tuya es circular que sea de 20 cm de diámetro como máximo.
7. Horneamos entre 20-25 min.

La crema que se utiliza para decorar también es muy fácil.

1. Batimos la nata líquida con el azúcar.
2. Perfumamos con un poco de vainilla. Ahora viene la decoración. Yo he utilizado pistachos. ¡Listos para triunfar!

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



Ingredientes:

- 3 Huevos.
- 150 g de azúcar.
- 45 g de harina.
- 90 g de mantequilla.
- 95 g de chocolate negro.
- Pistachos (para decorar).

Ingredientes para la crema chantilly:

- 200 g de nata para montar.
- 20 g de azúcar glas.

Consejo

Dejar que se enfríe bien, como tiene poca harina y es cremosa por dentro es importante que no esté caliente cuando se corte.

¡Consigue tu regalo!

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

Estación de bomberos Moltó

Este juguete de construcción, que recrea una estación de bomberos, es fantástico para que los niños, a partir de 1 año de edad, puedan familiarizarse con los colores y formas. También pueden interactuar con los espacios y la generación de formas básicas. Además, este juego de construcción de Moltó está ideado como una estación de bomberos real. Tiene piezas pequeñas, por lo que debe ser utilizado bajo supervisión de un adulto, pero los juegos de construcción son un excelente regalo para desarrollar la imaginación de los más pequeños. ¿Te gustaría que tu peque lo tuviera en casa? Pues es tan sencillo como entrar en nuestra web (www.bebeymujer.com) y regístrate en el concurso de la Estación de bomberos de Moltó y el juguete puede ser de tu peque. ¡Anímate y participa!!



Perrito musical Lamaze

Lamaze fue creada por el Dr. Lamaze, precursor del parto sin dolor y padre de la ciencia de estimulación temprana, donde a través de divertidos muñecos como este perrito consigue desarrollar la estimulación de los sentidos para los bebés. Este perrito es muy atractivo por su colorido, tiene olor a canela, una anilla para colocar en el carrito y cada una de sus patas emiten notas musicales. En la etiqueta del muñeco, podrás encontrar unas partituras para tocar canciones. Entra en www.bebeymujer.com y participa en el concurso del perrito musical de Lamaze. Las bases del concurso las encontrarás en la web. Tenemos un perrito para divertir y sorprender a tu peque. ¡Anímate y participa!



Moltex, tres meses de pañales gratis

Utilizar un buen pañal para tu hijo es tu máxima, así que ahora puedes hacerlo totalmente gratis durante tres meses. ¿Sabes cuánto te puedes ahorrar en ese capítulo de tu economía? En Bebé y Mujer, junto con Moltex, queremos lo mejor para ti y por eso hemos preparado este concurso. Para conseguir el premio sólo tienes que entrar en la web de Bebé y Mujer y regístrate en el concurso, una vez pasado el plazo de registro sabremos el ganador de tan fantástico premio. Moltex te lo quiere poner más fácil y a través de Bebé y Mujer lo puedes conseguir. No dejes pasar la ocasión y el premio puede ser tuyo.



Sacaleches eléctrico de Nuvita

A través de El Bebé Aventurero te proponemos que participes en nuestros concursos para conseguir este fantástico sacaleches eléctrico Materno Life de Nuvita. Cuenta con nueve niveles de intensidad, de uno a cuatro masajes y estimulaciones graduales automáticos, de cinco a nueve personalizables. Succión en dos fases, imita la succión natural del niño. Tiene función drenante "antiatacos" para evitar riesgos de atascos mamarios. Copa con cojín suave con pétalos masajeadores y estimulantes. Si quieres conseguirlo entra en www.bebeymujer.com y regístrate en el concurso. No dejes pasar la ocasión y participa.



POLICLINICA LONGARES

PEDIATRÍA Y PUERICULTURA • MEDICINA FAMILIAR
LOGOPEDIA Y FONIATRÍA • ANÁLISIS CLÍNICOS
ENFERMERÍA • CHEQUEOS MÉDICOS • PSICOLOGÍA
FISIOTERAPIA EN CONSULTA Y A DOMICILIO

CUIDADO Y ATENCIÓN A ENFERMOS EN CONSULTA Y A DOMICILIO
DEPILACIÓN LÁSER DE DIODOS • MAGNETOTERAPIA • VARICES

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

Más información y cita previa en:

www.policlinicalongares.com

INGLES + AXILAS
ó MEDIAS PIERNAS
DE LÁSER DE DIODOS

27€ POR SESIÓN

Corine, para la piel de tu bebé

¿Quieres conseguir un kit de Corine de Farme para el cuidado de la piel de tu bebé? Sorteamos cinco entre todos aquellos que se registren en el concurso. Los kits que repartimos contienen productos hipoalergénicos, sin parabenos, testados bajo control dermatológico y pediátrico y formulados bajo control farmacéutico. Incluye un gel, una leche y unas toallitas ultra-hidratantes. Son perfectos para tu bebé y sólo tienes que participar en el concurso para conseguir uno. No dejes pasar esta ocasión y consigue un fantástico lote de productos de primera calidad.



Crema reafirmante y anti-ojeras de D'Lucanni

Te proponemos participar en este concurso para que consigas una crema reafirmante y anti-ojeras. Una crema de tratamiento vitaminada para el contorno de los ojos y los labios. Contiene activos reparadores, calmantes y anti-arrugas. Las zonas del contorno ocular y labial mejoran notablemente. Notarás los beneficios en la piel, que estará humectada, suave y reparada; las ojeras difuminadas. Trata y previene las líneas de expresión. Esta crema contorno de ojos D'Lucanni puede llegarte a tu casa si entras en www.bebeymujer.com y te registras en el concurso para conseguirla. ¡No esperes más y regístrate!



Loción Antiestrías de Sesderma

Estryses Loción Antiestrías de Sesderma está formulado con activos liposomados. Su mayor poder de penetración le permite reducir la longitud, aspereza y profundidad de las marcas originadas por las estrías de distensión asociadas con cambios bruscos de peso (dietas, embarazo), hormonales (pubertad), desarrollo muscular (deportistas). Con el fin de prevenir y tratar las estrías, Estryses Loción antiestrías de Sesderma incorpora activos con propiedades exfoliantes, reparadoras y regeneradoras, que reactivan el funcionamiento de la piel, estimulan la síntesis de colágeno, elastina y glicosaminoglicanos, aportan hidratación y mejoran la oxigenación del tejido. Todo esto se traduce en una piel resistente a los estiramientos y con vitalidad. Tenemos cinco unidades esperando para ti. Conseguir una es tan fácil como registrarte en la web de nuestra revista y te llegará directamente a tu casa. ¿Vas a dejar pasar esta oportunidad única?



Ganadores de los sorteos

Revista 14

MANTA ADEN + ANAIS: Carmen Maldonado. **TRICICLOS VTECH:** Myriam García y Gabriela Vargas. **PAÑALES MOLTEX:** Gema Talavera. **DESODORANTES CHILLY:** Juan José Hurtado, Belén Moreno, Carmen Bachiller, Ana Delgado, Susana Navarro. **NENUCOS NENUCO:** Lola López, Mamen Román. **PINKIE PIE PONY HASBRO:** Rosa María Delgado, Jorge García González. **PLAY-DOH HASBRO:** Estefanía Gutiérrez, Sandra San José, Cristina Rivero. **MUÑECA DE TRAPO LAS SEÑORITAS:** Verónica Cuerda. **DINOSAURIO MOLTÓ:** Sergio García. **CANASTILLAS PRANABB:** Liria Maldón, Lara González, Ana Casteras. **BELLA AURORA:** Sylvia García, Sofía Jiménez. **ACEITE SUBLIME SESDERMA:** Pilar Rueda, Susana Navarro, Sara Montero, Chelo Álvarez, Esther Díaz. **CORINE DE FARMER:** M. Pilar Bautista, Ahinoa Famosa, Lydia Villaluenga, Laura Martínez, Sandra Toledano. **DERMATHOLINE CREMA:** Tamara Olivera, Carme Castillo, Paula Garrigo, Guillermo López, Noe Alonso. **CHILLY DELICADO:** Juan Cremoso, Raquel Domínguez, Amelia Gil, Gelen López, Zulema Pontes. **TRATAMIENTO REDUCTOR SOMATOLINE:** Carmen Blanco, María Jiménez, Alicia López, Belén Rodríguez, Isabel García.

Necesitamos tu Me gusta para seguir creciendo junto a ti.

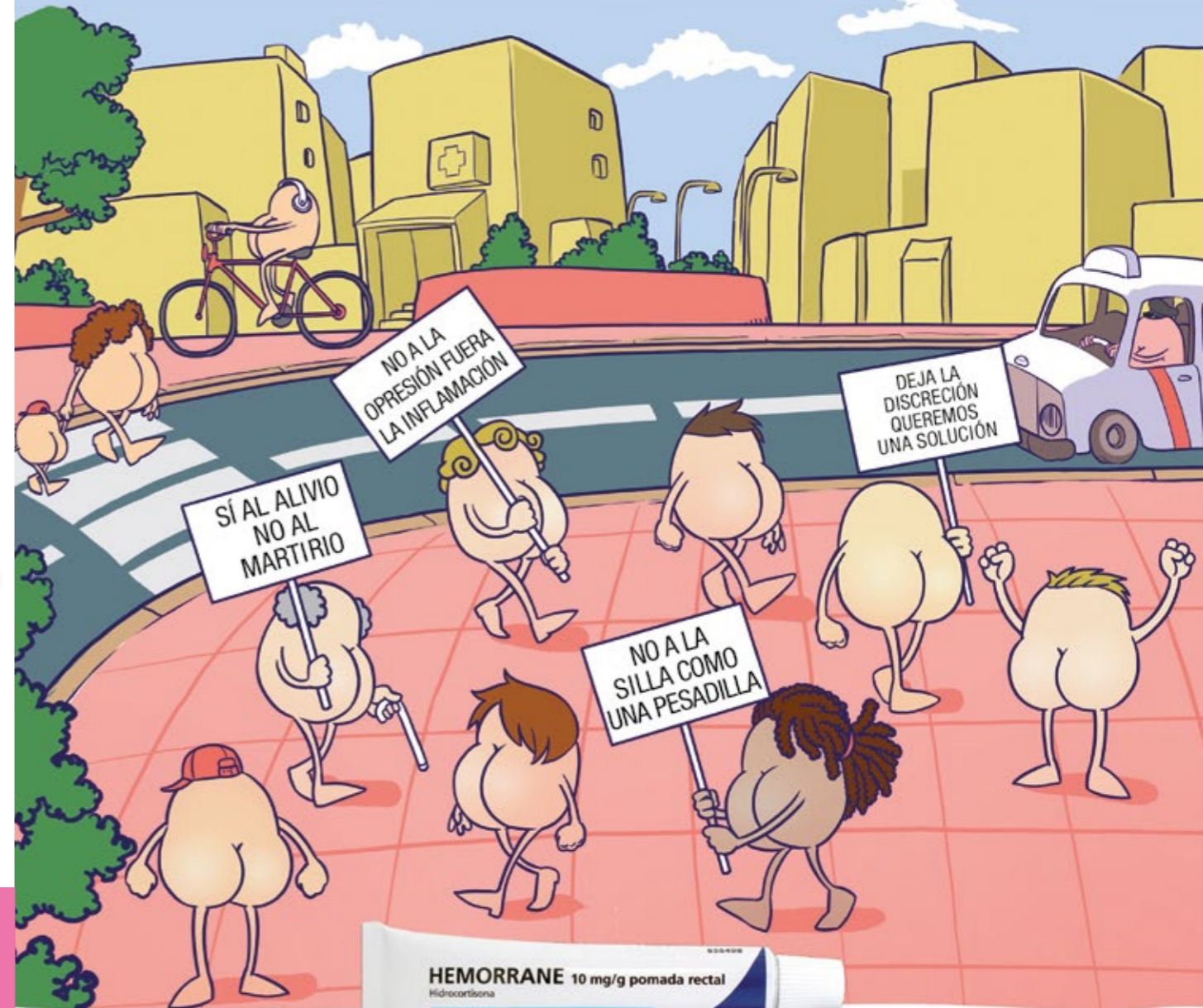
Síguenos en: www.bebeymujer.com



DESDE LA PRIMERA MANIFESTACIÓN DE LAS HEMORROIDES

HEMORRANE 10mg/g

HIDROCORTISONA ACETATO
POMADA RECTAL



Alivia el dolor y picor asociado a hemorroides

Lea las instrucciones de este medicamento y consulte al farmacéutico

HEMO011510115



moltex®

Premium

Cuida
la piel de
tu peque



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 POCOYÓ** 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