

# Bebé y mujer

Número 19 • Año 4

Revista gratuita

## Navidad

tiempo para  
compartir  
con los niños

## Tu sujetador ideal

Claves para  
encontrarlo

## ¿Sabes elegir bien sus juguetes?

Te damos  
las claves

## ¡Escapa de la celulitis!

## Cómo controlar pesadillas y terrores nocturnos

## 10 Gadgets que te sorprenderán

Todos los beneficios

que aporta la escuela infantil

# PROTEGE LO QUE MÁS QUIERES, CUIDANDO EL MEDIO AMBIENTE

DESCUBRE BIOBABY, EL PAÑAL MÁS ECOLÓGICO\*.



El pañal con el mayor número de materiales biodegradables y sustentables\*.

Reconocido por generar menor impacto en el planeta\*.

Hasta 12 horas de absorción y comodidad.



\*Comparado con la línea de Productos de Valor Brands Europe, S.L.



Año 4 / Nº 19

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;  
María Algueró Perez de Villamil;  
Sandra Alonso; Emma Pérez;  
Laura Sánchez Cortés; Eva Corujo;  
Minerva Peyús; Sara Astor, La Cocina de Los Elfos y Ari Guadalupe.

FOTOGRAFÍA  
Shutterstock y 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.

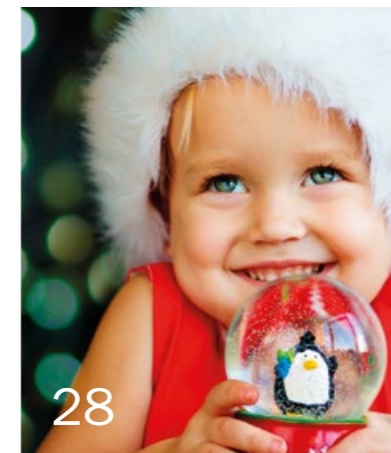


## POR LA UCI INFANTIL DEL H. NIÑO JESÚS

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



4 CÓMO APRENDEN LOS BEBÉS

8 Según La edad. CLAVES PARA ELEGIR JUGUETES

14 Noches 'moviditas'. PESADILLAS Y TERRORES NOCTURNOS

20 La ESCUELA INFANTIL aporta beneficios para su desarrollo

24 FISIOTERAPIA PEDIÁTRICA ayuda al desarrollo de tu peque

28 Los niños, los protagonistas. NAVIDAD, TIEMPO PARA COMPARTIR

30 10 GADGETS PARA TI

32 Claves para encontrarlo ¿SABES CUÁL ES TU SUJETADOR IDEAL?

36 Tú puedes hacer más de lo que crees. CLAVES PARA ELIMINAR LA CELULITIS

42 Indispensable para tu dieta. CONSUME ALIMENTOS DE TEMPORADA

46 COCINA con encanto. Rica, rica...

48 CLUB BEBÉ Y MUJER. Concursos y ganadores

Síguenos en:

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



¿Cuál es su potencial?

# Cómo aprenden los bebés

La inteligencia es la forma en que se solucionan problemas a partir de experiencias pasadas. Dado que el bebé tiene pocas experiencias, no se puede decir que sea inteligente; en cambio tiene muchas ganas de aprender, tiene un cerebro con diez mil millones de neuronas y el potencial necesario para poder adquirir un alto nivel de inteligencia.

Los bebés aprenden constantemente, ese aprendizaje lo van almacenando. A medida que su cuerpo se hace más resistente, su cerebro va tomando conciencia, de forma que cuando es capaz de caminar y explorar el mundo que le rodea, el cerebro ya contiene las bases para almacenar conocimientos. Aún no tiene muchas experiencias guardadas, ya que tarda varios años en ir acumulando, pero poco a poco va creando experiencias que le ayudan a enriquecerse y aprender a enfrentarse al mundo.

## Capacidades sensoriales

Tener un buen comienzo, una infancia llena de ricas y variadas experiencias siempre ayuda. Desde que el bebé nace tiene un abanico de capacidades sensoriales: el oído, el tacto, la visión, el olfato, el oído y el equilibrio. Todas ellas le proporcionan distintas sensaciones. Su cuerpo aún se desarrolla con lentitud y es incapaz de llevar a cabo todo lo que quisiera, esto

no significa que sus experiencias carezcan de valor, simplemente no sabe cómo reaccionar ante ellas.

El cerebro de un niño está mucho más ocupado que el de un adulto. Las neuronas absorben toda la información que parezca útil; para organizar esta información, las neuronas tienen que comunicarse entre ellas. Este proceso se realiza mediante la 'sinapsis'.

Los primeros años los bebés y niños absorben todo, pero después, cuando van creciendo, el cerebro va seleccionando la información.

## Aprender mediante el juego

Además de los factores genéticos influye mucho el entorno, que debe ser rico y variado. Cuantas más conversaciones, música, emoción, integración sensorial, estimulación mental y actividad física; más posibilidades tendrá de convertirse en un adulto animado, sensible, inteligente, responsable...

## Las neuronas del niño absorben toda la información útil y la organizan mediante la 'sinapsis'

Cuanto más juegue y explore de bebé en su día a día, más probabilidades tendrá de ser un adulto creativo e imaginativo. Los bebés necesitan explorar y aprender mediante el juego.

Desde los primeros días, cuando el bebé está tumbado en la cuna observando el techo, es consciente de las formas, sombras y sonidos que le rodean. Sus oídos son sensibles para tolerar ruidos bruscos, en cambio disfruta de la música agradable, lo que le proporciona la experiencia necesaria para distinguir ritmos y sonidos. Cuando un adulto lo abraza, le da mimos, lo balancea en el aire, el bebé obtiene sensaciones de tacto y equilibrio.

## Su cerebro

El cerebro del recién nacido contiene cerca de 2.500 sinapsis ligadas a cada una de los diez mil millones de neuronas, en el caso de un niño de dos años, esta cifra aumenta a 15.000 sinapsis por neurona más de las que se producen en el cerebro de un adulto (por ello se habla de la plasticidad neuronal en los primeros años). La razón de que un adulto tenga menos es que muchas de estas conexiones se pierden, las más utilizadas se refuerzan y las menos utilizadas se debilitan y van desapareciendo.



Cuando es capaz de caminar su cerebro ya contiene bases para almacenar conocimientos

### Lo que debes hacer

Como padres sois los primeros maestros para vuestro bebé y las experiencias que viva le van a marcar, ya que la personalidad del niño se desarrolla en sus tres primeros años de vida. No olvidéis que:

- ▶ Es importante prestarles atención y jugar con ellos, en definitiva, hay que dedicarles tiempo de calidad.
- ▶ Los primeros meses se centran en nuestra cara, imitarles sus gestos y sonidos los estimulará a seguir emitiéndolos.
- ▶ Hablarles siempre y contarles lo que vais haciendo en cada momento también les ayuda a estimular su lenguaje y su cognición.
- ▶ Cantar con ellos, jugar, leerles cuentos...

### También psicomotricidad

Además, durante esta etapa de su vida también es importante dejar que el bebé tenga espacio para desarrollarse, que esté en el suelo le ayuda a poder desarrollar su psicomotricidad permitiéndole fortalecer su musculatura y dándole la oportunidad de desplazarse por sí mismo. Si les tenemos siempre en una silla o hamaca no les estaremos dando la oportunidad de fortalecer su musculatura para posteriormente poder desplazarse. Es la única manera de que pueda ganar autonomía.



**María Algueró Pérez de Villaamil.**

Experta en Atención Temprana.  
Maestra de educación Infantil (especialista 0-3).  
Educatora de Masaje Infantil.  
Psicomotricista. Instructora Independiente Cincodeditos.  
Instructora de porteo.  
[www.atencionycuidadosdelbebe.com](http://www.atencionycuidadosdelbebe.com)

**biomechanics®**

Calzado diseñado para adaptarse a la forma del pie en cada etapa de su desarrollo.

Suela Hiperflexible

Estabilizadores laterales



**CALZA A TUS HIJOS  
CON RESPONSABILIDAD**

Tecnología avalada por: **IBV** INSTITUTO DE BIOMECÁNICA DE VALENCIA

En colaboración con: **AEP** ASOCIACIÓN ESPAÑOLA PEDIATRÍA

Según la edad

# Claves para elegir juguetes

**Llega una época en la que a todos nos surge la misma duda: ¿qué puedo regalar a los niños y niñas que me rodean? En la actualidad, podemos encontrar en el mercado infinidad de productos recomendados por edades, por las capacidades que desarrollan o favorecen... ¡E incluso por género!**

**B**ajo mi punto de vista, esto no hace más que limitarnos y terminar accediendo (en la mayoría de los casos) a comprar lo que las grandes marcas quieren vendernos sin tener realmente en cuenta al niño o niña al que va dirigido.

## Por qué decidirse

Algunos de los puntos que a mí me resultan de mayor importancia, a la hora de decidirme a comprar un regalo, son los siguientes: gustos, preferencias e intereses del niño o niña en cuestión; material del que está elaborado; seguridad ante el uso por el que está pensado y el que el pequeño/a le puede dar y posibilidades y limitaciones del menor.

Si simplemente nos guiamos por la edad o el sexo, estaremos limitando la interacción del niño, ¿no es mucho más importante basarnos en sus capacidades concretas? Todos somos diferentes, y aunque existen rasgos generales que nos pueden orientar, eso no lo es todo.

## También literatura

No quisiera dejar la literatura infantil a un lado ya que, para mí, es un regalo imprescindible en cada ocasión. Por supuesto, siempre teniendo en cuenta las claves para elegir un cuento de forma correcta (hablamos sobre ellos en la revista número 7, podéis verla en [www.bebemujer.com](http://www.bebemujer.com)).

Por otra parte, otro método ideal a tener en cuenta a la hora de elegir un juguete es hacerlo en base a la pedagogía alternativa que más se adapte a nuestros gustos sobre educación y crianza. Algunas de las más conocidas son las que siguen la metodología Waldorf, Montessori o Reggio Emilia.

## No olvides sus gustos

Cabe destacar que resulta tremendamente interesante informarse y aprender sobre las diferentes pedagogías alternativas para tener la posibilidad de elaborar de manera artesanal algunos de los materiales que las caracterizan, puesto que la gran mayoría son de origen natural o se ven complementados por elementos de la naturaleza.

**Si simplemente nos guiamos por la edad o el sexo, estaremos limitando la interacción del niño**

Por último, recordar que las preferencias y gustos del destinatario son de suma importancia. Si podemos conseguir alguno de los juguetes que más nos gustan con alguno de sus motivos favoritos (dibujos animados, figuras geométricas que le gusten, colores...), ¿por qué no hacerlo? Seguro que juntando ambos aspectos conseguimos dar de pleno en la diana del regalo perfecto.

## Pedagogías alternativas

A continuación, os dejo algunos de los juegos que pertenecen a estas pedagogías alternativas que hemos comentado en el artículo y que, por supuesto, nos pueden ayudar a encontrar nuestro juguete perfecto.

### Waldorf

Arcoíris de madera, árbol musical, encajables de madera, calendario perpetuo o anual, cometa de mano...

### Montessori

Ábacos, juguetes de madera, tabla curva, pelota Montessori, juegos de distintos tipos de cerraduras y abroches, regletas...

### Reggio Emilia

Pelotas sensoriales, caja de luz, bloques translúcidos (ideales para combinar con la caja o la mesa de luz), arenero...



## Trucos para elegir bien

Quisiera contaros algunos de mis trucos a la hora de elegir un juguete. Siempre me guío por ellos de una forma global. Aunque sean características que me gusta tener en cuenta, siempre pienso en el desarrollo actual del niño o niña al que se lo voy a regalar y siempre intento deshacerme de la idea de “le compro esto porque así le sirve para más adelante”. Me gusta pensar que si se lo voy a regalar ahora, tengo que tener en cuenta cómo es ahora, con el fin de que lo pueda disfrutar al máximo desde el momento en que se lo entregue.

Las preferencias y gustos del destinatario son de suma importancia

0-1 año	Cuentos de tela o texturas, juguetes que favorezcan la acción causa-efecto (sonajeros, pelotas...). Evitar los juegos que los sobreestimen con sonidos y luces y en los que ellos apenas tengan que interactuar.
1-2 años	Juguetes de madera como puzzles, rompecabezas, trenes, encajables...
2-3 años	Juguetes para practicar el juego simbólico como cocinitas, maletín del médico, muñecos, taller de herramientas...
3-4 años	Juegos para el desarrollo sensorial, como arena cinética, palo de lluvia, mesa de luz...
4-5 años	Juegos para trabajar la psicomotricidad y el equilibrio (comba, bicicleta, colchoneta elástica...).
5-6 años	Juegos de lógica y de desarrollo creativo.

Sandra Alonso Villar  
@miscuentosinfantiles

Más de 45 años de experiencia nos avalan

# Pankreoflat®

comprimidos recubiertos



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



Lea las instrucciones de este medicamento y consulte al farmacéutico

FAES FARMA

# 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](http://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

Quién dijo miedo...

# Pesadillas

## y terrores nocturnos

Los miedos son muy normales en los niños pequeños, tienen un comienzo sobre los siete u ocho meses: miedo al pediatra, miedo a monstruos, miedo a desconocidos, miedo a la guardería, etc. A veces solo porque la madre se separa. Es normal, incluso en ocasiones el niño simula miedo para conseguir algo.

Los niños pueden tener miedo a muchísimas cosas, todo depende de las experiencias vividas. Lo que seguro que necesitan es que sus padres les den seguridad y les inculquen autoestima. En este artículo nos vamos a centrar en las pesadillas y los terrores nocturnos, en los que intervienen distintos tipos de temores.

**Dr. Francisco Pozo Priego**  
Director Médico  
Policlínica Longares  
[www.policlinicazlongares.com](http://www.policlinicazlongares.com)

### Pesadillas

Son sueños angustiosos que suelen producirse por distintos motivos, en relación con actos violentos en su entorno, ver dibujos o películas de contenido fuerte o escenas del día a día de la vida. Al no poder absorber el pequeño la intensidad y variedad de cosas que va conociendo, suele recordarlas durante el sueño, por lo que el niño se despierta sobresaltado, angustiado o chilla y llora. Les cuesta conciliar el sueño.

Normalmente, la pesadilla se suele recordar al día siguiente, lo que les provoca miedo a ir a la cama, con lo que esta situación al día siguiente genera sueño, ansiedad, nerviosismo y tensión emocional.

Si se repiten las pesadillas con frecuencia, suele haber o un problema familiar detrás o con los amigos o con el colegio.

Para evitar las pesadillas, en la medida de lo posible, se deben evitar los juegos bruscos a última hora y procurar que duerma con una luz tenue encendida, eso les ayudará a sobrellevarlo.

Entre los dos años y medio y los cinco años y medio es cuando suele suceder el periodo de las pesadillas. No suelen precisar ayudas del psicólogo, pero sí que hay que hablar con ellos, y, si es necesario, preguntarles si tienen problemas en el cole o con algún amigo. Y lo que nunca se debe hacer es reírse de sus pesadillas.

### Terrores nocturnos

Son muy frecuentes y no son de gran importancia, comienzan en la fase de sueño profundo, se genera gran angustia, lloros, ansiedad, el niño grita, tiembla, le falta el aire y a veces se hace pipí.

No deja recuerdos, con lo cual por la mañana el niño se levanta y no sabe qué es lo que le pasó, suelen ser más frecuentes por el cansancio o con problemas escolares o familiares. No se debe despertar al niño ni decirle nada, mientras que los terrores suceden. Se debe fomentar una gran disciplina en los horarios de ir a la cama y el niño debe de tratar de dormir unas 10 horas al día. Influye la genética, tiene un porcentaje de herencia familiar.

En ocasiones precisa control por un psicólogo y a veces algún ansiolítico y control por el pediatra cuando se repiten con mucha frecuencia.

Los niños pueden tener miedo a cosas muy variadas, depende de las experiencias que han vivido



Quién dijo miedo...

# Nenuco como compañero

## de juegos

**Utilizar un juguete como herramienta de superación, para disminuir los niveles de ansiedad, para solventar problemas de miedos o para sentir seguridad es común no sólo en los más pequeños, sino que también los adultos suelen utilizar algún objeto de apego.**

**E**n el año 2013 se hizo una encuesta en Reino Unido, en la que se ponía de manifiesto que el 35% de los adultos compartía cama con lo que ellos llaman su "teddy bear", porque aportaban seguridad, cariño y paz. Vamos, un amigo que te escucha, pero no te juzga, eso se ve en el osito de peluche.

Esos muñecos 'quita penas' son lo que los psicólogos llaman objeto transicional y tienen funciones importantes para el pequeño porque les aporta compañía y les da seguridad, sólo con el hecho de tenerlo junto a ellos.

### Objeto transicional

¿Qué es un objeto transicional? El psicoanalista Donald Winnicott, fue quien utilizó por primera vez esta denominación, y según señaló tenía funciones objetivas y subjetivas, las primeras porque es un objeto real y las segundas porque la mayoría de sus funciones pertenecen a la imaginación.

También conocido como objeto de consuelo u objeto de apego, se puede decir que suple algunas necesidades y aporta al niño seguridad, y también cierto placer, por ello les gusta tenerlos siempre cerca. Y suelen buscarlos en situaciones de soledad, a la hora de ir a la cama, o cuando tienen distintos niveles de ansiedad.

Un juguete de este tipo les ayuda por tanto a disminuir la tensión que sienten por distintos motivos, sobre todo hasta que llega la etapa donde van a desarrollar la madurez psicológica para gestionar mejor el miedo, la soledad, la ansiedad, etc.



Nenuco cuenta con una nueva cunita interactiva Duerme Conmigo con Baby Monitor, que les acompañará toda la noche

## Nenuco vela su sueño

Fruto de investigación para que los más pequeños se sientan totalmente acompañados y seguros, Nenuco cuenta con un nuevo producto: Nenuco Cunita Duerme Conmigo con Baby Monitor interactivo en formato "wearable", es decir, tecnología con la que puedes actuar de forma continua, con el que podrás atender las necesidades de Nenuco de una manera 3.0.

Todo está pensado para que pueda utilizarse como objeto de apego, porque se puede ajustar la cuna a la cama de la peque, para que duerma con su mejor amigo, su muñeco Nenuco.

No se van a separar los mejores amigos en ningún momento, porque gracias a su Baby Monitor de pulsera podrá jugar de día y de noche y, ¡descubrir lo que su bebé necesita en cualquier momento y en cualquier lugar! Solo tendrá que presionar el monitor y sabrá cómo se encuentra su Nenuco... Si está feliz o si necesita tus cuidados.

Tu pequeña escuchará a su bebé riendo, durmiendo, jugando... o verás la alerta de lo que necesita: quiere su chupete, su biberón, mimitos o ayuda para dormir. Y si pones el Baby Monitor en la cunita, se ilumina y reproduce una preciosa canción de cuna.



# Descubre un invierno

# a todo color con

boboli

Las calles ya huelen a chimenea, caen los primeros copos de nieve, la noche le quita el protagonismo al día y las luces se adueñan de las avenidas principales. ¡Parece que la Navidad se acerca y en boboli tenemos un montón de propuestas para celebrarlo!

¿Qué no te pare el frío! Entre los imprescindibles de esta temporada, encontramos chaquetas de peluche, camisetas con volantes, pantalones denim bordados, jerséis y vestidos de tricotosa con hilaturas esponjosas, además de parkas reversibles llenas de estampados irresistibles. En definitiva, ¡prendas llenas de color y vitalidad, a prueba de frío y volteretas!

¡En boboli nos encanta ponerle color al invierno! Colores como el canard, el rosa, el lima, el rojo, el mostaza, el granate y los tonos tierra en contraste con colores básicos como el gris y el marino ¡son nuestros favoritos para esta temporada! Los encontraremos en estampados muy diversos: desde geométricos, étnicos y listados, pasando por motivos marinos, como focas y boyas, así como flores, ¡muchas flores!

¿Y para las ocasiones especiales? También tenemos una colección perfecta para esos momentos tan especiales en familia. ¡Es la colección Chic!

Descubre la colección más Chic de boboli, ¡perfecta para las ocasiones especiales!

Ponle color a las ocasiones especiales con la colección más Chic de boboli, llena de detalles y elegancia, pero sin perder la esencia boboli para no parar de ¡jugar, jugar y jugar!

Destacamos tejidos que van del ligero tul a la elegante gasa estampada, satenes de algodón y puntos plisados con acabados laminados. Prendas trabajadas con detalles de pedrería, lazadas y vivos de lúrex que aportan a la colección una mezcla inmejorable de estilo y comodidad. Una colección estupenda para las noches más especiales, como Navidad y Reyes.



¡Navidad se acerca y en boboli queremos celebrarlo a lo grande con una colección perfecta para toda la familia!

¡En boboli somos curiosos como los niños! Por eso hemos lanzado Christmas, una colección llena de magia y ternura, ¡ideal para estas fechas! Apostamos por diseños de inspiración escandinava que dan vida a una colección muy tierna, compuesta por jerséis y calcetines de tricotosa, éstos últimos ¡disponibles hasta la talla 46! Nos encantan los motivos navideños, que se plasman en un simpático oso polar y en el entrañable Rudolf. La paleta de colores engloba tonos clásicos como el blanco químico, el marino, el gris vigoré, el piedra y el rojo.



¡En boboli nos encanta ponerle color al invierno!



¿Te has quedado con ganas de saber más? Descubre todas las colecciones de boboli en [www.boboli.es](http://www.boboli.es) o visítanos en nuestras tiendas físicas, ¡te estamos esperando!

Importante para su desarrollo

# La escuela infantil aporta beneficios para su desarrollo

En España hay un 94,9% de tasa neta de escolarización a los 3 años

**Qué les aporta la escuela**  
Por eso, es muy importante aclarar algunos de los puntos que ayudarán a entender a aquellos padres, que todavía dudan de ello cuáles son los beneficios que una escuela Infantil supondrá en la vida de los niños, incluso cuando son bebés de tan solo unos meses:

Para muchos padres dar el paso de llevar a sus hijos a una escuela infantil es algo muy difícil. Sobre todo, para aquellos que por temas laborales deben optar por esta opción, teniéndola como única, cuando los niños todavía son muy bebés.

Sin duda, uno de los mayores miedos al dar este paso viene a raíz de cuestionarnos si nuestros hijos, siendo tan pequeños, estarán bien o preparados para convivir en un aula con otros bebés y quedarse en manos de personas que no conocen. Lo que nos olvidamos, en prácticamente todos los casos, es que quienes ponemos dificultades donde no las hay somos los adultos y que, casi al 100%, somos nosotros quienes estamos menos preparados que ellos.

## Personas cualificadas

Lo primero que hay que tener en cuenta es que en una escuela infantil las personas que van a cuidar de nuestros hijos son personas altamente

capacitadas y especializadas para ello, que no harán más que aportarles beneficios en su desarrollo. Por otro lado, las clases se forman en grupos reducidos donde cada bebé tiene el cuidado y atención más que asegurados.

Si nos paramos a analizar datos estadísticos, resulta muy curioso pensar que, aunque en nuestro país la educación infantil es voluntaria hasta los seis años, contamos con un 94,9% de tasa neta de escolarización a los 3 años, estando por detrás de países como Francia (99,5%), Bélgica (97,8%) o Dinamarca (97,0%), lo que sitúa a España entre los países con mayor participación de alumnos en esta etapa según un informe del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Ahora bien, ¿realmente todos los padres son conscientes

de los beneficios que esta parte educativa tiene en la vida personal y académica de sus hijos o lo hacen por “obligación”?

Sin duda, la etapa de la Escuela Infantil (de los 0 a los 6 años) es muy importante en el desarrollo vital de cualquier persona y, lejos de miedos en cuanto a separarnos de nuestros hijos o creer que son demasiados pequeños como para empezar este periodo, esto no hará más que beneficiarle de cara a **cualquier aspecto de su vida**. A continuación veremos qué les aporta.

**Emma Pérez**  
Directora del Colegio Europeo de Madrid y la Escuela Infantil Europea BEBIN

**1**  
Los primeros años de vida son los más importantes para el **desarrollo psicológico y social de los niños** y en las escuelas infantiles, los alumnos están en manos de profesionales que les enseñan y orientan en el aprendizaje de nuevas habilidades, del mismo modo que trabajan para estimular el desarrollo del pensamiento.

**2**  
Gracias a los espacios que crean con niños de la misma edad, estos pueden interaccionar entre ellos, **estimulando la comunicación verbal** a través de las diferentes actividades grupales. Esto va a favorecer el desarrollo del lenguaje, ya que amplían considerablemente el vocabulario del niño. Como consecuencia, fortalece los vínculos afectivos con las personas y estimulan la empatía del niño.



3

Enseña al niño las **normas básicas de convivencia y de respeto** hacia los demás, así como las reglas y los límites que debe cumplir. Aprenden a socializarse y como consecuencia prevé la desigualdad social.

4

Sirven de **apoyo para los niños en su futura escolarización**. El niño que acude desde pequeño a la escuela, lo tendrá mucho más fácil a la hora de adaptarse a su futuro escolar, ya que previamente habrá trabajado este periodo, respecto a los alumnos que no cursen la etapa voluntaria de Educación Infantil. Lo que va a suponer una notable mejora en el rendimiento académico del niño.



7

Y, por último, y no menos importante, es un **elemento de apoyo para los padres** que tienen que conciliar tanto la vida laboral como la familiar de una manera más cómoda y fácil.

6

**Fortalece la autoestima y la confianza del niño**, a medida que se vuelve más independiente y adquiere nuevos conocimientos. En estos centros, el menor está constantemente desarrollando su creatividad e imaginación.

5

Estimula el **autocontrol emocional** y el comportamiento en la resolución de las diferentes situaciones o conflictos.

**naso FAES**®

LA CIENCIA DEL MAR PARA EL CUIDADO NASAL

**Nueva GENERACIÓN DE SOLUCIONES MARINAS**

para situaciones específicas de la mucosa



MUCOSIDAD DENSA



Solución marina hipertónica con efecto fluidificante + agente surfactante suave<sup>1</sup>



NARIZ SECA



Solución marina isotónica + ácido hialurónico<sup>2</sup>



1. Luisetti M, Mevio E. Evaluation of the fluidifying effect on nasal mucus of physiologic solution combined with increasing concentrations of polysorbates. *Minerva Pediatr.* 1992;44(9):427-30.  
 2. Gelardi M, et al. Effect of sodium hyaluronate on mucociliary clearance after functional endoscopic sinus surgery. *Eur Ann Allergy Clin Immunol.* 2013;45(3):103-8.  
 Este producto sanitario tiene efectos secundarios y contraindicaciones. Lea el etiquetado y las instrucciones de uso antes de utilizarlo. Centro no Sanitario.

# Ayuda al desarrollo de tu peque

Los niños desde su nacimiento evolucionan y pasan por diferentes etapas del desarrollo, todas ellas necesarias para su maduración. Esto requiere de un buen funcionamiento de todos sus sistemas. De aquí nace la necesidad de una terapia manual específica que facilite el desarrollo natural.

Desde la fisioterapia pediátrica abrimos un campo desconocido para muchos; el Neurodesarrollo en niños sanos, que facilita la aparición y mejora de esos aprendizajes.

## ¿En qué consiste?

La fisioterapia pediátrica abarca muchas áreas, el campo del Neurodesarrollo es quizás uno de los más desconocidos.

Siempre que hablamos de desarrollo en la fisioterapia nos viene a la cabeza la aplicación de la terapia en pequeños con trastornos neurológicos y no pensamos que todos ellos se desarrollan, crecen y, por tanto, pueden necesitar una ayuda en sus aprendizajes. Un ejemplo muy claro sería cuando un bebé no gatea, camina tarde o cuando presenta alteraciones en la lectura o escritura.

Estas son fases normales que aparecen en la evolución de los niños, y que desde la fisioterapia podemos facilitar la aparición y mejorar su calidad.

## ¿Cómo se aplica?

La adaptación de la terapia manual para los bebés y niños es imprescindible, ya que son cuerpos y sistemas en formación. No debemos ni podemos tratarlos de la misma manera que a un adulto. Serán, por tanto, técnicas suaves e indoloras.

Desde la consulta, se realizará una valoración del desarrollo mediante la observación de las habilidades que realiza y por las escalas oficiales que nos dará la información de en qué punto de su evolución se encuentra.

A partir de ahí se crea un plan de trabajo, buscando alteraciones en las distintas estructuras, como caderas, pies, manos, cuello, etc que pudieran estar interfiriendo en el buen desarrollo, y se fomentarán en casa diferentes ejercicios que ayudarán a la aparición o mejora del aprendizaje alterado.

Es un trabajo a largo plazo, y no obtendremos los resultados de manera inmediata, ya que cualquier aprendizaje necesita de un tiempo determinado para desarrollarse.



## ¿Puedo ayudarle desde casa?

Los estímulos desde casa son fundamentales, es uno de los pilares del tratamiento, ya que los ejercicios diarios son la llave para producir el cambio en el aprendizaje.

Desde bebés podemos ayudarles; algo tan sencillo como portearle más, moverle y tocarle son las bases que necesita cualquier niño para que su sistema nervioso “arranque”.

Mediante las pautas y el trabajo en consulta conseguiremos los cambios necesarios en sus aprendizajes, mejorando así su calidad de vida.



Los ejercicios diarios son la llave para producir el cambio en el aprendizaje

## ¿A quién va dirigido?

Como hemos explicado anteriormente, cualquier niño se beneficiará de la terapia manual. Desde los bebés recién nacidos hasta los adolescentes de 15-16 años están desarrollando nuevas habilidades y por tanto podemos ayudarles en sus aprendizajes.

**Laura Sánchez Cortés**  
Fisioterapeuta pediátrica y del desarrollo  
Escuelas Infantiles Garden  
[www.esuelasinfantilesgarden.es](http://www.esuelasinfantilesgarden.es)  
Colegiada número 4849

# moltex<sup>®</sup>

PREMIUM



Antes

RENUEVA SU GAMA  
AHORA CON **MÁS BENEFICIOS**



Próximamente...

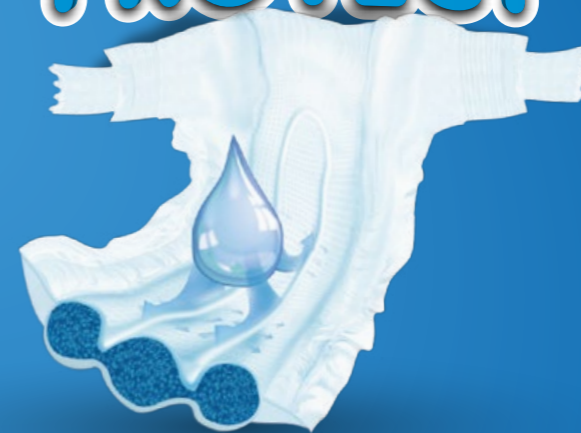


CON  
DISEÑOS DE  
**POCOYO**

NUEVO



## SYSTEM CHANNEL PROTECT



moltex  
PREMIUM

Mantiene hasta 12 horas seco a tu bebé  
Mayor capacidad de bloqueo de fluidos

Evita que cuelgue el pañal  
Canal que permite mayor distribución del líquido por todo el pañal\*

Disminuye la sensación de humedad de tu bebé  
Canal que aumenta hasta 2 veces la velocidad de absorción del pañal\*

\* Comparado con el pañal anterior de Moltex.  
System Channel Protect disponible para las tallas 3, 4, 5 y 6.

# ¡Descúbrelos pronto!

Bebés Felices, Papás Felices



moltex.es

Los niños, los protagonistas

# Navidad, tiempo para compartir

Podemos aprovechar para transmitir a los más pequeños el sentido real que tienen estas fiestas, de la manera que más nos guste

**“Mamá, quiero que ya sea Navidad”, me decía mi hija pequeña. Entonces recordé en tan solo pocos minutos aquellas copas de cristal de colores, los cánticos navideños alrededor de un nacimiento, mis abuelos, el frío en la calle repleta de luces de colores, peladillas, turrón y mazapán, ..., y sobre todo mucha felicidad, emoción e ilusión.**

**P**orque cuando somos niños la Navidad es ante todo una fiesta, y suele pasarnos que al convertirnos en adultos “ocupados” se nos olvida. Nuestros hijos nos recuerdan que es tiempo de volver a mirar con ojos de ilusión el misterio que esconde la Navidad.

Las fiestas navideñas tienen su origen en el 25 de diciembre, día de Navidad, donde los cristianos celebran y recuerdan el nacimiento de Jesús Dios en Belén, que vino para salvarnos y perdonarnos. A pesar de que ese sea el verdadero origen, la celebración de esta fiesta es tan popular, que se ha mezclado su carácter religioso con la tradición de convivencia familiar.

¿Por qué ponemos un árbol y lo adornamos? ¿O por qué vienen los Reyes Magos y vamos a verles pasar en sus carrozas? No solo la Navidad, sino también fin de año, Año Nuevo y Reyes, componen el encanto de estas fechas, las cuales podemos aprovechar para transmitir a los más pequeños el sentido real que tienen, de la manera que más nos guste, a través de cuentos, historias, o simplemente explicándoles el significado de los símbolos navideños.

## Fomentar la unidad familiar

Son fechas especiales, en las cuales podemos fomentar **la unidad de la familia**. Las vacaciones escolares, en general, para muchos padres suponen una dificultad, ya que no pueden disponer de todos esos días. Sin embargo, los que se puedan, son perfectos para hacer alguna salida especial, o reunirse con el resto de familiares. Ir al campo siempre es una buena idea, en estas fechas está precioso y los niños lo disfrutan muchísimo. Coger adornos naturales para casa, piñas o ramas para una corona. En muchos lugares, si buscamos, encontramos belenes maravillosos y originales para ir a ver ellos. Por supuesto, la cabalgata no puede faltar, momento de ilusión, único e inolvidable. Pero también es tiempo de estar en casa, y hacerles partícipes de la decoración del árbol, poner el Belén o cantar nuestros villancicos populares con ellos.

## Ser generosos

No podemos limitarnos a que las vacaciones navideñas se conviertan en fechas materialistas donde solo nos importen los regalos o lo que vayamos a comer. Porque ni los niños ni los mayores necesitamos ver tanto regalo ni tanta comida. Es bueno que vean que hay personas que están muy necesitadas, así les enseñamos **a ser generosos con los más pobres y apreciar el valor de lo que tienen**. Por ejemplo, algo que se viene haciendo desde hace años es la famosa operación kilo, donde se puede participar sencillamente dando algo de comida que compramos en el supermercado. Otra posibilidad, según las edades, es dar juguetes que ya no se usen y que estén en buen estado para los niños más pobres.

Eva Corujo,  
madre de familia numerosa,  
[www.letyourselves.com](http://www.letyourselves.com)

## Valorar lo compartido

Y siempre llega un día en el que se terminan las fiestas y toca volver a la rutina. Repletos de tristeza y morriña nos despedimos de ellas, quizá pensando en las futuras que vendrán, deseando que el tiempo pase rápido. Es un buen momento para pararse junto con nuestros hijos para **dar gracias por todo lo recibido**, valorar los momentos compartidos en estos días y sentirnos afortunados de pertenecer a una familia, afrontando así positivamente el curso que nos queda por delante hasta las siguientes. Conozco gente que, por ejemplo, para despedirse de unas buenas vacaciones, se reúne para repasar fotos y vídeos de éstas. **Un año más vendrá y nuestros hijos crecerán, y llevarán consigo para siempre el recuerdo entrañable de esta Navidad.**

# Gadgets para ti

Ya están aquí las Navidades y hemos hecho una selección de 10 gadgets para que te des ese capricho que tanto te mereces.

Aprovecha, cierra los ojos y ¡mímate!



**69€**  
PVP

Inalámbrico

### Puedes dormir con música

Hay unos auriculares con los que vas a dormir de maravilla, porque están diseñados especialmente para dormir, sin molestar a tu pareja, sin dolor de orejas, sin que se te claven los cables en la cara. Son los **SleepPhones**, que te van a permitir escuchar música relajante mientras te duermes. Son como una diadema para el pelo de lana suave, que en su interior llevan integrados los cascos. Sólo necesitarás conectarlos al mp3, al móvil o cualquier otro dispositivo o enlazarlo por bluetooth, si es inalámbrico, porque puedes escucharlos inalámbricos o con cable.

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

Con cable

**36€**  
PVP




**99,95€**  
PVP

### Monitor inalámbrico de actividades

Este gadget te va a encantar, porque vas a saber toda la actividad que realizas a diario y hasta cómo es tu sueño. El **One de Fitbit** monitoriza los pasos, las plantas subidas, la distancia, las calorías quemadas y los minutos de actividad. Por si fuera poco, también monitoriza la duración y calidad del sueño y podrás despertarte con una alarma silenciosa. Además de la hora, podrás consultar estadísticas de tus actividades, que se sincronizarán automáticamente con tu teléfono, tableta u ordenador. La batería te durará 14 días.

[www.fitbit.com/es](http://www.fitbit.com/es)

**139€**  
PVP

### Tu rutina diaria más fácil y mejor

Muy reciente en el mercado, el **Unicthermo Sonic 2.0 de Unicskin** es un gadget que te va a proporcionar una limpieza profunda anti-polución y anti acné, y post-limpieza, con la función de tratamiento reafirmante anti-edad para rostro y cuello y tratamiento para contorno de ojos y labios. El Unicthermo Sonic 2.0 es un cepillo facial inteligente con certificados CE y FDA, que aúna tecnología sónica de última generación T-Sonic™ y tecnología térmica anti-envejecimiento. Permite tratar todo el rostro y cuello, incluido el contorno de ojos y los labios. Con él tu rutina facial diaria será "coser y cantar" y en un periquete tu rostro lo notarás.

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



### Ejercita el suelo pélvico

Está de moda hacer ejercicios hipopresivos para trabajar el suelo pélvico, con Elvie Trainer, va a ser muchísimo más cómodo y más fácil, porque vas a reforzar tu suelo pélvico para recuperarte más rápido después del parto y controlar la vejiga y las pérdidas de orina. Este gadget ha ganado más de 15 premios de diseño y está fabricado en silicona de grado médico, sumergible 100% y su estuche sirve como cargador por inducción. Funciona colocándolo y conectando con la app gratuita. Sólo tienes que seguir los ejercicios a través de juegos. 5 minutos, 3 veces por semana harán que consigas tus objetivos.

[www.elvie.com](http://www.elvie.com)  
[www.amazon.es](http://www.amazon.es)

**179,95€**  
PVP




**125€**  
PVP

### Regla sin dolor

Ya no necesitas píldoras, ni sentirte mal por el dolor menstrual, con **Livia** vas a ganar el pulso al dolor, porque proporciona un alivio instantáneo. Con sólo tocar un botón, el dispositivo portátil estimula los nervios para bloquear el dolor, porque se basa en los principios de la estimulación transcutánea nerviosa (TENS) que bloquean la transmisión del estímulo. Lo tienes en diferentes colores, puedes regular la intensidad con dos botones y tiene una autonomía de 15 horas.

[www.mylivia.com/es](http://www.mylivia.com/es)

### Controla tu salud

Coloca la etiqueta **Health Tag** en la ropa que más uses y haz tu vida. Ella te dirá cómo vas de salud, porque contiene unos sensores integrales de grado clínico que controlan continuamente la respiración, la frecuencia cardiaca, la actividad y el sueño, e incluso los niveles de estrés. Su tecnología está respaldada por siete años de investigación de la Universidad de Stanford.

[www.spire.io](http://www.spire.io)

**49€**  
PVP



### Un bolso que te carga el móvil

¿Te imaginas no quedarte sin batería nunca cuando estás fuera de tu casa? Pues eso lo puedes conseguir con un precioso bolso de **Everpurse**. Además de un buen diseño, estos bolsos cargan el teléfono mientras lo llevas guardado. Así de fácil, pero es que, además, la batería del bolso se carga por inducción, mientras dejas el bolso encima de una plancha. Moda y tecnología se dan la mano para ofrecerte un producto que te puede facilitar las cosas.

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

**189\$**  
PVP



### Bebe más agua

En todos los consejos que te damos para estar bien te hablamos de que es necesario beber entre litro y medio y dos litros de agua diario. Para que sea más fácil poder cumplir con el propósito tienes a **Ulla**, que funciona con botellas de cualquier forma, tamaño o material. Si te olvidas beber, los sensores de detección inteligente te recuerdan que debes hidratarte por lo menos una vez cada hora. Con Ulla beberás tres veces más agua, por lo que te sentirás mucho mejor y tu piel más bonita. Ulla será tu entrenador personal de hidratación.

[www.ulla.io](http://www.ulla.io)

**21€**  
PVP



### Localiza tus cosas

Mira que eres despistada, te pasas el día buscando el bolso, el teléfono, la cartera, pues hay un gadget, especialmente pensado para todos a los que les pasa lo mismo. **Tile** funciona a través de la geolocalización por medio de bluetooth, así que puedes localizar prácticamente cualquier objeto en un radio de treinta metros aproximadamente. Es discreto y fácil de utilizar, incluso podrás localizar el móvil por medio de la App.

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

DESDE **20,66€**



### Espejo, espejito... con sensor

La mejor luz para que veas tu rostro a la perfección, la encontrarás en el espejo con sensor trío redondo de 20 centímetros de **Simplehuman**. Tiene aumentos de x 1, x 5 y x 10. Con una luz inadecuada los colores del maquillaje no son reales, por eso es tan importante el sistema de luz tru-lux solar natural con la que cuenta el espejo, porque va a ofrecerte una visión luminosa y con los colores correctos. La visión del rostro tendrá más claridad y detalle, puedes comprobar tu look a tamaño real y tienes la posibilidad de ver una imagen sumamente detallada, para trabajos minuciosos. Con sensor de encendido y apagado, interruptor rápido, control táctil de brillo, ajustes de luces dobles e inalámbrico y recargable, es un buen regalo para esta Navidad.

[www2.simplehuman.com/es](http://www2.simplehuman.com/es)

**329,99€**  
PVP





Claves para encontrarlo

# ¿Sabes cuál es tu sujetador ideal?

**Pecho pequeño, grande, bajo, alto, redondo, picudo..., hay para todos los gustos. Encontrar un sujetador que garantice una buena sujeción del pecho es un acto único para cada mujer, sobre todo si queremos que cumplan a la perfección con su propósito**

**P**ara garantizar una buena sujeción del pecho y evitar problemas de salud, como dolores de espalda, es especial escoger el modelo y talla de sujetador perfecto para cada mujer. Y, ¿cuál es?... Sigue leyendo, que te lo vamos a contar.

Elegir un buen sujetador es fundamental, más allá de un factor estético, ya que entra en juego la salud y la correcta posición de la espalda, pero pocas son las mujeres que conocen realmente la talla de su pecho y el sujetador que más se ajusta a sus necesidades.

Los expertos aseguran que para encontrar el modelo perfecto es necesario tener en cuenta dos factores: conocer

las medidas exactas del pecho y comprar el sujetador óptimo para cada mujer en el momento adecuado ya que el pecho va sufriendo cambios a lo largo de la vida.

Los especialistas de la **Clínica Opción Médica**, nos dan las claves para encontrar ese sujetador que se va a ajustar a nuestro cuerpo como una segunda piel y que va a tener las propiedades que necesitamos.

El reconocido equipo de cirujanos plásticos de Clínica Opción Médica, además recomienda "no usar aros, ya que un apoyo sólido continuado produce un decúbito sobre el surco mamario, ni los famosos sujetadores *push up*, ya que deforman el poco inferior del pecho".

Acudir a una tienda especializada permite a la mujer poder recibir consejo profesional para una buena elección.



## ¿Cómo encontrar el sujetador perfecto?

Para acertar con la talla hay que tener en cuenta dos conceptos: contorno y copa. El contorno se mide colocando un metro por debajo del pecho, midiendo el perímetro y sumándole 15. El valor obtenido es lo que corresponde a la 80, 85, 90, 95,...

La copa equivale a una letra: A, B, C, D, E,... y se mide colocando el metro de forma horizontal entre ambas areolas y rodeando toda la espalda.

A este valor se le debe restar el número del contorno.

El resultado, generalmente, estará entre 12 y 30. El valor obtenido corresponderá a una letra:

- Entre 12-14 corresponde a **Copa A**
- Entre 14-16 corresponde a **Copa B**
- Entre 16-18 corresponde a **Copa C**
- Entre 18-20 corresponde a **Copa D**
- Entre 20-22 corresponde a **Copa E** y así sucesivamente

Pocas son las mujeres que conocen realmente la talla de su pecho y el sujetador que más se ajusta a sus necesidades



El sujetador debe ser cómodo y adaptarse a la forma del pecho y contorno de espalda

## Lo que hay que tener en cuenta

Una vez sabemos la talla correcta y completa debemos contemplar otros factores a la hora de elegir un buen modelo, que nos indican los especialistas de Clínica Opción Médica:

- Hay que **revisar las medidas con frecuencia** ya que el cuerpo va cambiando con la edad y el pecho también. Antes de ir a comprar sujetadores hay que repasar las dos medidas del pecho.
- La principal función del sujetador, como su propio nombre indica, es sujetar y para ello debemos darle **gran importancia al ancho del tirante**, los tejidos y el tipo de aro, más que a la estética.
  - Cuando la mujer se encuentra **ovulando o con la regla no debe comprarse un sujetador** ya que el pecho aumenta de tamaño y la talla puede variar.
    - El sujetador debe ser cómodo y adaptarse a la forma del pecho y contorno de espalda, por lo tanto, **no debe apretar, ni debe dejar nunca marcas**.
    - Por la espalda **el tirante no tiene que quedar más debajo de la línea baja del pecho**, ni dejar marca en los hombros.
    - En el caso de llevar **aro no tiene que estar pegado al tórax**, no puede encontrarse despegado o invadiendo el pecho.
  - **En un pecho grande el tirante debe ser más ancho** para conseguir una mayor sujeción.
  - Para encontrar el sujetador idóneo hay que **tener en cuenta cada circunstancia**. Debemos adaptarnos en la lactancia, tras una intervención de pecho, para la práctica de deporte, .... Debe encontrarse un modelo adecuado en cada situación.
- Cada marca diseña sus propios modelos y tiene sus propias tallas, por lo tanto, **hay que probar siempre antes de comprar**.
- Hay que buscar siempre **la comodidad** y escoger el diseño que corresponde a las necesidades de cada una.



oti FAES  
TaponOX®  
SPRAY ÓTICO

Ayuda a eliminar el tapón de cera del conducto auditivo externo respetando el pH

Este producto sanitario tiene efectos secundarios y contraindicaciones. Lea el etiquetado y las instrucciones de uso antes de utilizarlo. Centro no Sanitario.

Nº de Registro 213116 TAPONOX®

Tú puedes hacer más de lo que crees

# Claves para eliminar *la celulitis*

**La celulitis afecta a más personas de las que creemos. Las estadísticas señalan que el ochenta y cinco por ciento de las mujeres sufren la celulitis. Es momento de plantarle cara y trabajar para eliminarla.**

**C**omprendamos primero qué es lo que sucede en nuestro cuerpo para que se quede a vivir esta patología estética tan fastidiosa... Las carreteras de nuestro sistema linfático y circulatorio, son eso, vías que no pueden fluir como debieran y por tanto terminan por desbordar sus componentes,

al no tener espacio, porque está obstaculizado el paso, sale fuera de los "carriles" y se mezcla con los diferentes residuos, que encuentra a su paso, formando nódulos grasos.

Por tanto, todo es retención de líquidos y toxinas, mezclado con sus componentes genéticos, hormonales, circulatorios, sedentarismo, estrés, uso de tacones y ropa ceñida, falta de ejercicio regular y hábitos alimenticios inadecuados.



## Consejos para prevenir

### NUTRICIÓN

Beber mucha agua, ¡somos un 80% de agua!, reducir la sal, elegir alimentos ricos en potasio (plátano, espinacas, frutos secos...) que mejoran la circulación, depurativos (apio, espárragos, alcachofa y piña), ricos en fibra, y con bajo aporte de grasa e hidratos. También recomendamos ingerir vitamina C proveniente de cítricos, que fortalece los capilares. Una dieta sana, comiendo poquita cantidad, cinco veces al día.

### EJERCICIO FÍSICO MODERADO DIARIO

Cuando hacemos ejercicio regular de bajo impacto, moderado, quemamos la glucosa consumida, a la media hora, se gastan grasas de reservas.

Correr está desaconsejado. Primero, **fuerza** para que el músculo gaste la glucosa y después **cardio** para grasas de reserva: focalizado a las zonas que nos preocupan.

Subir escaleras, caminar, evitar cruzar las piernas o estar mucho rato de pie o sentado. Una exposición directa al calor también perjudica.

### GESTOS ACONSEJABLES

**Descanso:** Dormir bien, 8 horas, supone una eliminación natural de los residuos, barridos, movilización, y regeneración por el sueño.

Antes de la ducha, activar la circulación de las piernas con una **esponja exfoliante** realizando un suave masaje ascendente y, al terminarla, un chorro de **agua fría ascendente** también desde los tobillos hasta los muslos. Tras la ducha, nos aplicamos una crema anticelulítica con movimientos circulares ascendentes a lo largo de la pierna hasta su total absorción.

**En tu cambio de hábitos está la solución, es posible. En tus manos está.**

## ¿Cómo se produce?

- 1º Aumentan los adipocitos o grasas o un mal drenaje de las sustancias de deshecho de las células, provocando un edema.
- 2º El edema aumenta, apareciendo la piel de naranja, formada por esos hoyuelos típicos, se producen porque los adipocitos tiran hacia arriba mientras que los tractos fibrosos tiran hacia abajo.
- 3º Los tabiques se fibrosan y se acortan, y aparecen los problemas circulatorios y las varices.
- 4º Se hace crónico y es imposible revertirlo si no es con cirugía. Aparecen calambres y los pies fríos como síntomas típicos.

## Tipos de celulitis

- 1º **La dura**, en personas con la piel firme, jóvenes. Es dolorosa y produce sensación de frío o calor en la zona afectada, suelen acompañarle las estrías. **Solución: Ultrasonidos.**
- 2º **La flácida o blanda**, es la más común, de aspecto gelatinoso, no suele doler, y se da en personas sedentarias o sometidas a cambios bruscos de peso. Sobre todo, a partir de los 35 años. **Solución: Mesoterapia**, se infiltran activos directamente en el tejido adiposo, se licúa para que el cuerpo pueda eliminarlo de forma natural.
- 3º **La edematosa** (edema: retención de líquidos), puede darse a cualquier edad, en piernas gruesas y con insuficiencia circulatoria. **Solución: Drenaje, mesoterapia...**
- 4º **La calcificada**. No es tratable. Irreversible, si no es con cirugía.

La celulitis afecta al ochenta y cinco por ciento de las mujeres, según

la Sociedad Española de Medicina Estética

## ¿Cómo se elimina?

### Métodos naturales manuales o mecánicos y normalmente combinados

• **Masajes:** Son muy efectivos, lo ideal son 3 a la semana, en unas veinte sesiones, ves maravillas, estables en el tiempo, siempre que hagas las cosas bien. Más natural, imposible, es más lento, pero funciona.

• **US2A, ultrasonidos de doble acción,** es el único equipo que actúa simultáneamente y de forma selectiva en grasa superficial y profunda, reduce, ataca espectacularmente a la celulitis y reafirma al mismo tiempo. Resultados magistrales solo o con presoterapia, para drenar la grasa y los líquidos más rápidamente. Puedes tratarte en 30 minutos hasta tres zonas corporales a la vez.

• **Para el tipo 3:** Ondas de choque y otras terapias, de modo muy estratégico,

ya que se irá variando la potencia en cada sesión de acuerdo a deshacer la primera capa más compleja y tratar al mismo tiempo, con otro tratamiento como la radiofrecuencia u otra, dependiendo de cómo esté el nivel circulatorio. Dos o tres veces a la semana irán confirmando un resultado. En corporal la media siempre está entre 12 y 20 sesiones para que perdure el resultado. En este caso cada técnica trataría una situación, celulitis, reafirmación etc.

• **Carboxiterapia:** Combate la celulitis, flacidez y grasa localizada, mínimamente invasivo, consiste en la aplicación del gas dióxido de carbono (CO2) por vía subcutánea mediante pequeñas infiltraciones en los tejidos afectados. Produce una vasodilatación inmediata en la zona, con sensación de calor y un aumento de la presión parcial del oxígeno, lo que origina una mayor cantidad de oxígeno disponible para los tejidos y la mejora del componente

microvascular de la paniculopatía vasculopática que define la celulitis. Oxigena y reafirma, para el tipo 1 y 2, es muy efectivo, una vez a la semana, mínimo 8 sesiones, dependiendo de cada caso.

• **Hifu:** Ultrasonidos focalizados, se puede perder una talla en una única sesión, si tienes prisa, es una buena opción no invasiva para todos los tipos de celulitis, suele ser una sesión al mes y no más de 4-6 al año. Crea un nuevo tejido sano y reafirmado en un gesto. Es para zonas muy concretas.

• **Mesoterapia:** Es una técnica de medicina estética que consiste en pequeñas inyecciones intradérmicas de preparados farmacológicos con alcachofa, L-Carnitina, cafeína, centella asiática etc. Activos personalizados en cada caso, que ayudan a reducir la grasa y celulitis localizada. Suele pautarse una vez a la semana, los resultados son rápidos.

### Métodos químicos

**Alydia:** Tratamiento médico específico para combatir la piel de naranja y celulitis, en todas sus fases. Específico, ya que no reafirma. Dispositivo médico inyectable. Mejora la circulación y oxigenación de los tejidos, el metabolismo de las células grasas, la tonicidad de la piel y elimina toxinas que son expulsadas del cuerpo a través del sistema linfático. Es un tipo especial de mesoterapia, se pautará en cada caso.

Dormir ocho horas ayuda a eliminar los residuos y hacer ejercicio moderado quema las grasas de reserva



## ¿Dónde aparece?

Las zonas más habituales son las **piernas, abdomen, glúteos y brazos**. Las hormonas femeninas, los estrógenos, hacen que la grasa se distribuya más en caderas y muslos. En la **menopausia**, cuando bajan los estrógenos y suben los andrógenos, la distribución de la grasa cambia y acumulamos más en el abdomen.

## ¿A quién le afecta?

De acuerdo a lo que dice la Sociedad Española de Medicina Estética, en torno al **85% de las mujeres**, pero a todas las mujeres, delgadas, deportistas, con sobrepeso...

## ¿En qué punto me encuentro?

Estás en la **primera fase** si no tienes hoyuelos a la vista, pero, si te pellizcas, sí que afloran. En la **segunda fase**, los hoyuelos están presentes cuando estás de pie, pero, si te tumbas, desaparecen. Cuando los hoyuelos son visibles en cualquier postura, estás en la **tercera fase**. En la **cuarta fase**, además de los hoyitos, se ven nódulos duros.

Beber agua, alimentos ricos en potasio, vitamina C y una dieta sana es el principio para vencer a la celulitis



Minerva Peyús  
Clínica Médico Estética  
T. 911 104 715 – 673 277 115  
www.minervapeyus.com

# Esta Navidad vas a brillar

con *Shimmer & Shine*

Destellos dorados sobre la piel, en los labios reflejos rojos y un halo dorado en las pestañas. La Colección Limitada de Navidad 2018 de Clarins juega con la luz y el color para poner el maquillaje más glamuroso en modo fiesta.

**E**ste año con Clarins es oficialmente chic... ¡brillar! Su textura infinitamente ligera y fundente se desliza sobre la piel y penetra al instante sin dejar restos, sólo una intensa sensación de confort. Un sutil perfume de neroli envuelve el cuerpo con sus deliciosas notas florales... Un placer diario que tienes que probar.



Para las mejillas múltiples destellos con un mínimo esfuerzo

## Illuminating Sculpting Powder

Sobre las mejillas o en el escote, deposita trazos de luminosos reflejos dorados para un look a la vez atrevido y discreto. Puntos extra por su aplicación sin esfuerzo (incluso con las yemas de los dedos) y su estuche ultra-chic. El perfecto "lista para deslumbrar" en las fiestas.



Para las pestañas una pizca de brillo dorado

## Gold Mascara Top Coat

Esta pequeña joya pone, esta temporada, a las pestañas en el punto de mira... con volumen, en abanico y vestidas de un brillo dorado. Su doble cepillo separa y define cada pestaña, incluso las más cortas, y permite pasar de un sutil reflejo a una mirada deslumbrante.



Para los labios, destellos rojos

## Lip Comfort Oil 09 red Berry glam

Red Berry, uno de los tonos preferidos viene esta temporada con brillo extra. Los aceites botánicos nutrientes suavizan y brindan confort a los labios con extrema ligereza. ¡Y la guinda del pastel! Una fragancia irresistible y un delicioso sabor a frutos rojos.



De venta exclusiva en El Corte Inglés.

Indispensable para tu dieta

# Consume alimentos de temporada

Muchos alimentos nos acompañan todo el año, pero la mayoría tienen su momento óptimo. Es importante consumir alimentos de temporada, para aprovechar las propiedades y los nutrientes que nos aportan, sobre todo, las frutas y verduras típicas de cada estación.

**C**uando hacemos dieta, muchas veces, la alimentación se convierte en algo monótono, ya que abusamos de las ensaladas y de algunos platos más fáciles de hacer. El utilizar alimentos de temporada nos permite variar completamente nuestra alimentación.

Consumir productos de temporada se traduce en mejores alimentos, más frescos, que no necesitan grandes traslados y, por lo tanto, más ecológicos y económicos. Además, es una forma también de variar la dieta dependiendo de la parte del año en la que nos encontremos.

El otoño puede parecer una estación sosa por la llegada del frío o la corta duración de los días, pero es todo lo contrario porque nos aporta cosas tan atractivas como bosques vestidos de amarillo, rojo o marrón o una gran cantidad de frutas y verduras que llegan al mercado con todas sus propiedades intactas.

Ahora ya, inmersos en esta estación, los nutricionistas de la Clínica Opción Médica nos enseñan cuáles son los alimentos más apropiados y saludables.

Todas las propuestas descritas son alimentos sanos que mantienen tanto su sabor como sus propiedades intactas al haber sido recolectadas poco antes de su consumo.



## Frutos secos de otoño



Los frutos secos son un producto típico de otoño. Las castañas, las nueces, la avellana, la almendra o los piñones son recolectados durante esta época del año. Los frutos secos contienen grasas saludables: Omega 3, proteína vegetal y una gran cantidad de minerales como el potasio, magnesio, fósforo o calcio y vitaminas como la A, B y E. Los frutos secos también ayudan a controlar los triglicéridos en sangre y el nivel de colesterol.

Son ricos en fibra, pero contienen un elevado valor calórico, los especialistas de Clínica Opción Médica nos recomiendan su consumo moderado.

Los alimentos de temporada son saludables, más frescos y ecológicos y nos permiten variar la dieta en esta estación

# En otoño... come fruta

**Manzana Golden:** Es una de las primeras frutas en llegar y se mantiene durante todo el invierno. Es una fruta con un alto contenido en agua y fibra, que aporta al cuerpo muy pocas calorías. Además, es rica en antioxidantes. La manzana, puede comerse de postre, como condimento en la ensalada o entre horas, tiene muchas posibilidades.

**Naranja y mandarina:** Frutas muy valoradas por su alto contenido en vitamina C y su poder antioxidante. La naranja también es muy beneficiosa para las enfermedades cardiovasculares, enfermedades del corazón o incluso la prevención del cáncer. Si la naranja es en zumo no hay ningún problema, pero debe de ser natural y recién exprimida.

**Uvas:** Fruta muy representativa del otoño. Son ricas en azúcares y hierro y contienen una cantidad significativa de ácido fólico y vitamina B6. Ayuda a la prevención del envejecimiento prematuro gracias a su alta concentración de antioxidantes.

**Pera blanquilla:** Fina y sabrosa fruta con un alto contenido en agua, fibra, potasio, fósforo, calcio, magnesio, sodio, hierro y yodo. Las vitaminas con mayor presencia en la pera son la vitamina C, la niacina o B3, la tiamina o B1, riboflavina o B2, piridoxina o B6, folato o B9, betacarotenos y taninos con efecto astringente.

**Granada:** Rica en antioxidantes, contiene pocas calorías por su alto contenido en agua. Tiene una elevada cantidad de potasio y taninos. Ayuda en la digestión, a prevenir enfermedades del corazón y a mantener una buena salud cardiovascular.

**Calabaza:** Es probablemente la hortaliza por excelencia del otoño. Digestiva, deliciosa, de aspecto atractivo y repleta de sustancias con efectos muy beneficiosos sobre la salud. Proporciona vitaminas y minerales esenciales sin aportar apenas calorías. Presenta una gran riqueza vitamínica, especialmente de betacaroteno o provitamina A y de las otras dos vitaminas antioxidantes, la C y la E. También proporciona licopeno y varias vitaminas del grupo B, (B2 y B6 y ácido fólico). Entre sus minerales destacan el potasio, el fósforo, el magnesio, el hierro y el cinc.

**Higos:** Fruta rica en azúcares, fibra y minerales como el calcio (es la fruta que más calcio contiene), el magnesio, el potasio, el fósforo, el hierro y el manganeso. En cuanto a vitaminas, destacan la vitamina K y, en los higos frescos, varias del grupo B, como B1, B5 y B6.



# No te olvides de las verduras

## Familia de las solanáceas:

En este grupo se encuentran alimentos como las patatas, los tomates, los pimientos y la berenjena. Pueden encontrarse durante todo el año fácilmente, pero es en otoño cuando son más gustosas. Los pimientos, la berenjena y el tomate son antioxidantes, protegen al organismo reforzando su sistema inmune y ayudan a prevenir ciertas enfermedades. La patata, aunque es una gran fuente de potasio, posee cantidades importantes de vitaminas y fibras como la pectina.

## Familia de las curcubitáceas:

La calabaza, el calabacín o el pepino se recogen en verano, pero en otoño están en perfectas condiciones todavía. Calabaza y calabacín aportan fibra muy beneficiosa para los intestinos. El pepino tiene un alto contenido en vitaminas. Todos son antioxidantes.

**Setas:** Es otra de las verduras más representativas del otoño en todas sus versiones. Tienen un alto contenido en agua, minerales como el potasio, proteínas y vitamina C, D y B. Además, es un alimento muy bajo en calorías.

## Espinaca y acelgas:

Son de la misma familia, pero con propiedades muy diferentes. La espinaca es rica en proteínas, calcio, fibra, magnesio fósforo y potasio, la acelga también contiene estos nutrientes, pero en menor cantidad y mayor cantidad de hierro.

## Coles de Bruselas y alcachofas:

Empiezan a aparecer en octubre. Tienen propiedades depurativas, diuréticas y antioxidantes.

## Espárragos trigueros:

Verdura con bajo contenido en calorías idónea para dietas de adelgazamiento. Contienen gran cantidad de vitaminas, sobre todo B1, B2, B6, A, C y E. También tienen cualidades depurativas y antioxidantes. Su alto contenido en fibra lo convierte en un alimento saciante.

Todas las verduras son ricas en fibra y potasio, las de hoja verde, además, contienen grandes cantidades de ácido fólico. Son fundamentales para ayudar al organismo a mejorar su defensa, muy importante en otoño.

Todas las propuestas descritas son alimentos sanos que mantienen tanto su sabor como sus propiedades intactas al haber sido recolectadas poco antes de su consumo



# Cocina con encanto

¡Recetas para sorprender!

## Crostini de quesos y pera caramelizada con nueces

### Ingredientes:

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

Sara Astor  
La cocina de los Elfos

¡Estos crostini son adictivos!

### Preparación:

1. Precalentar el horno a 220° arriba y abajo. Colocar en una bandeja, con papel sulfurizado, cuatro rebanadas de pan con un chorrito de aceite, unos 7-8 minutos y darle la vuelta a mitad de ese tiempo.
2. Picar las nueces a cuchillo y reservar.
3. Cortar la pera en rodajas de unos 3 o 4 mm. de grosor. Eliminar la parte central del tronco. Pochar la pera en una sartén con una cucharada de azúcar, unos 5 minutos. Hasta que se vea que la pera está blandita.
4. Poner encima de las rebanadas de pan, la pera, alternando con queso manchego hasta cubrir toda la superficie. Regar con un chorrito de aceite, un buen pellizco de pimienta negra, recién molida y espolvorear con las nueces picadas.
5. Hornear alrededor de 10 minutos, hasta que el queso funda y las nueces empiecen a tostarse. Ir vigilando. Mmmm... ¡un manjar!

Todas las recetas las puedes encontrar en [www.bebeymujer.com](http://www.bebeymujer.com)

## Crema de judías verdes con Mascarpone

### Ingredientes:

- 300g de judía verde plana.
- 2 patatas medianas.
- 1 puerro hermoso.
- 500ml de caldo de verduras (o en su defecto agua y una pastilla de caldo de verduras).
- Ghee (o en su defecto mantequilla y un chorrito de aceite de oliva).
- 150g de queso mascarpone.
- Pimienta Negra.
- Tomillo.

### Preparación:

1. Limpiar las judías eliminando todos los extremos, trocear y reservar. Pelar y trocear la patata, reservar.
2. Poner a pochar el puerro con el ghee en una cazuela. Cuando empiece a estar tierno, añadir la judía verde y la patata, dar un par de vueltas y bajar el fuego, añadir la pimienta negra recién molida y el tomillo.
3. Añadir el caldo completando con agua hasta cubrir toda la verdura y cocinar durante 15 o 20 minutos o hasta que la patata esté blanda.
4. Quitar un poco de caldo si se aprecia que sobra y triturar hasta obtener una crema muy fina, añadir el queso mascarpone y batir un poco más.
5. Servirla acompañada de un poco de bacon a la plancha y lascas de parmesano.

¡Para chuparse los dedos!

Sara Astor  
La cocina de los Elfos

## Tarta de galletas, fresas y chocolate blanco

### 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. El primer paso es elaborar la crema de fresas y chocolate. Para ello, limpiamos y picamos las fresas, las rociamos con el azúcar y las batimos.
2. Calentamos la nata en un cazo y, cuando empiece a hervir, la retiramos del fuego y añadimos el chocolate blanco troceado, removiendo hasta que se derrita y obtengamos una crema homogénea. Cuando se temple, añadimos las fresas batidas y volvemos a mezclar bien.
3. Colocamos una capa de galletas y, sobre ella, una de crema de chocolate y fresas. Vamos alternando capas de galletas y crema hasta conseguir la altura deseada. Cuando desmoldemos, cubrimos toda la tarta con la crema.
4. Por último, decoramos nuestra tarta con las gominolas, unas fresas troceadas y unas virutas de chocolate.

### Un truco

Podemos añadir a las fresas un poco de zumo de lima, que le dará un toque muy especial a la crema.

### Ingredientes:

- 1 paquete de galletas tipo María.
- 200 gr. de fresas.
- 150 gr. de chocolate blanco.
- 125 ml. de nata líquida para montar.
- 125 gr. de azúcar.

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



## ¡Consigue tu regalo!

Tenemos nuevos regalos para ti y para tus hijos. Para participar tienes que registrarte en el/los concursos que más te gusten en [www.bebeymujer.com](http://www.bebeymujer.com), donde encontrarás todas las especificaciones de los productos y las bases de los mismos. ¡Animate!

## Muñeca interactiva para abrazar de Vtech

Mira qué bonita es la suave muñeca interactiva para abrazar al dormir de Vtech. Gracias a un sensor de movimiento, la muñeca se duerme cuando su mamá la acuna y también se ríe cuando su mamá la acuna. El botón noche activa nanas y el día descubre sus gustos, su personalidad y enseña rimas. Cuenta con efectos luminosos en su corazón e incluye un chupete: cuando su mamá lo acerca a la boca la muñeca emite efectos sonoros. Cuenta con ocho canciones, diez nanas y 3 rimas, junto con control de volumen. Si quieres conseguirla, entra en el concurso de nuestra web.



## Denenes ProTech para la piel atópica

El 27 de noviembre es el Día Mundial de la Dermatitis Atópica y entre un diez y un veinte por ciento de los niños sufren esta patología cutánea en algún momento de su vida. En los últimos años este porcentaje se ha incrementado en un doscientos por ciento y se traduce en eccemas, rojeces, picor intenso de la piel, escozor,... La piel atópica necesita un cuidado específico para mantenerla cuidada y prevenir los síntomas. Denenes ProTech ha desarrollado una fórmula exclusiva para su cuidado diario. Si quieres conseguir los tres lotes de Denenes ProTech, sólo tienes que entrar en [www.bebeymujer.com](http://www.bebeymujer.com) y regístrate en el concurso. El lote está compuesto por un Gel-Champú (600 ml) que limpia, calma y alivia la sequedad de la piel y una leche hidratante (400 ml), que aporta un extra de hidratación, aliviando los picores y rojeces.



## Triciclo infantil Moltó

El nuevo Urban Trike Soift Control te va a encantar para tu peque, porque cuenta con unas características excepcionales: ruedas de goma silenciosas que permiten mejor control, dirección suave y confortable, doble seguridad gracias a su cinturón y a su barra de seguridad protectora antivuelco, paraguas plegable y dirigible, asiento ergonómico y evolutivo con reposacabezas extraíble, etc. Además, cuenta con el sistema Evolutive que permite una evolución del triciclo para usarlo desde los 10 meses hasta los más de 24 meses, esto lo convierte en un triciclo 5 en 1, ya que todas sus partes son fáciles de quitar y poner según la necesidad y la seguridad que se necesite con el niño o la niña. Sólo si te registras en el concurso en [www.bebeymujer.com](http://www.bebeymujer.com) puedes conseguirlo ¡No dejes pasar la ocasión!



## Su momento Arca de Noé Maletín de Playmobil

¿Te gustaría que tu peque disfrutara con el Arca de Noé en forma de maletín de Playmobil? Sólo tienes que participar en el sorteo de cuatro unidades que hemos organizado. Este juego se basa en figuras y complementos con formas redondeadas, colores llamativos y piezas grandes. Indicado para niños mayores de año y medio, cuenta con figuras y accesorios. Entra y participa para conseguir uno de ellos, porque con este juego se aumenta la creatividad y la imaginación de los niños.



## Kits Corine de Farme

¿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 una crema 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.



## Pack Premium Carelia Petits Natural Care

Carelia Petits Natural Care es una gama de productos de cosmética natural infantil española de alta tolerancia, de exquisitas texturas y olores. Libres de tóxicos como parabenos, aceites minerales, derivados del petróleo, sulfatos, ftalatos, peg's u otros aditivos. Sólo ingredientes naturales como la avena, caléndula, miel, bisabolol, manteca de karité, aloe vera o aceites de algodón y almendras dulces. Este completo pack está embalado en una preciosa caja con papel seda que puedes personalizar. Productos con alta tolerancia a pieles sensibles y atópicas, dermatológicamente testado, y fragancias sin alérgenos. El pack incluye: champú y gel suave (200ml), leche corporal hidratante (200ml), agua de colonia (1250ml), una pulsera y un cuento.



## La nueva línea de Roofa

La marca Roofa ha lanzado una nueva serie de productos cien por cien veganos que respetan y mantienen la barrera natural de la delicada piel del bebé. La línea incluye un bálsamo y un gel elaborados con ingredientes como el dexpanthenol, que se transforma en vitamina B5 y ayuda a mantener el estado natural de hidratación en la piel; y el septonic (magnesio, zinc, y cobre), tres minerales activos conocidos por acción beneficiosa sobre la piel oxigenando las células. El objetivo primordial de los productos de la línea Bebé Vegana es ofrecer el mejor cuidado para las pieles sensibles de los más pequeños de la casa con ingredientes de origen natural. Además, todos los productos de cosmética infantil de Roofa se elaboran sin parabenos, colorantes, ftalatos, sal ni aceites minerales para minimizar cualquier riesgo de irritación en la piel. Entra en [www.bebeymujer.com](http://www.bebeymujer.com) y participa en el sorteo.



## Bolso maternal de Nuvita

El Bebé Aventurero nos ofrece para el sorteo de la revista de noviembre el nuevo bolso maternal Mymia by Nuvita. El único personalizable, extremadamente ligero y súper organizado. El único bolso de maternidad versátil y reutilizable porque se adapta a tus necesidades a lo largo del tiempo. Es muy ligero, apenas pesa setecientos gramos, con exterior en el material especial XL EXTRALIGHT® con amplia apertura e interior espacioso y de fácil acceso y que se adapta a cualquier vestuario de la madre y a cada modelo de cochecito y sillita de paseo Impermeable, lavable, higiénico y antimicrobiano. Sólo tienes que registrarte en el concurso en nuestra página web: [www.bebeymujer.com](http://www.bebeymujer.com)



## Tres meses de pañales Moltex gratis

Si te registras en el concurso de nuestra página web puedes ser el ganador de tres meses de pañales Moltex gratis para tu pequeño. Sólo tendrás que decir cuál es la talla más indicada para tu chiquitín y Moltex te hará llegar este fantástico premio a tu casa. ¡Anímate!



## Difusor de Pranarom

Pilou es un difusor que se encarga de difundir un sutil perfume de ambiente y emite una discreta luz blanca, rosa o azul, según prefieras. Este pequeño difusor "luciérnaga" es un difusor de aceites esenciales especialmente concebido para los espacios en los que se desenvuelven los bebés, seguro y de fácil utilización. Aire más sano para el bebé, gracias a la acción de unas vibraciones imperceptibles, los aceites esenciales que se añaden al agua se dispersan en el aire, en forma de una niebla aromática beneficiosa. El aire se humidifica y mejora sus cualidades. De utilización sencilla y mantenimiento fácil, puede ser tuyo si participas en nuestro concurso en [www.bebeymujer.com](http://www.bebeymujer.com)



## Minerva Peyús: gel contorno de ojos y labios

Un gel contorno de ojos y labios de D'Lucanni es la propuesta de Minerva Peyús para estos sorteos. Con este gel verás cómo aprecias un efecto tensor y descongestivo, porque es un gel concentrado con activos de origen marino que hidratan y reparan el contorno ocular. Gran efecto anti-bolsas. Válido para aplicar por la mañana y maquillarte posteriormente. Anímate y ¡Participa!



## Blemil y Blevit para tu peque

Laboratorios Ordesa lleva 75 años innovando para que tu peque tenga lo mejor. Como Blemil Plus Optimum, la nueva gama de leches sin aceite de palma y con Bifidobacterium infantiles IM1 bifidobacteria patentada y de uso exclusivo de Ordesa, característica de los bebés alimentados al pecho. Y las nuevas papillas Blevit, una fórmula que gusta a todos, con hasta un 85% menos de azúcares añadidos, más fibras y con el delicioso sabor de siempre. Además de estas opciones, los cinco lotes que sortearemos contienen múltiples accesorios y muestras para tu bebé. No puedes dejar pasar la oportunidad de conseguir este fabuloso lote de productos que te ofrece Laboratorios Ordesa. Entra en [www.bebeymujer.com](http://www.bebeymujer.com) y regístrate.



## 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

**3 MESES DE PAÑALES GRATIS:** Jose Manuel Pecellín. **BABERO CON MANGAS DEL MONSTRUO DE LAS GALLETAS DE MOLTÓ SHOP:** Encarnación Sánchez. **MOCHILA ISOTERMICA DE MOLTÓ SHOP:** Laura Martínez. **KIT MUM & BABY DE BABY CARE:** María Eguscija. **KIT KLORANE CALÉNDULA:** Silvia Peñalva. **CORINE DE FARME:** Isabel Jiménez, Estefanía Pérez, Mabel Palomero, Diana Román y Carmen Caballero. **CREMA REGENERADORA MINERVA PEYÚS:** Félix Trola. **OMINO BIANCO:** Javier A Castillo, María Mugerza, Carmen Castillo, Lola López y Cristina Rivero. **PRODUCTOS NUTRIBEN:** Ana Serra Carrera, Judith Pérez, Sabrina Cepeda, Andrés Valladolid, Pepa López, Juan Carlos Cabrera, Ricardo Fernández, Jacinta Pérez, Julieta Gómez y Natalia Romeral.

## Revista 18

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

Más información y cita previa en:

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

INGLES + AXILAS  
 ó MEDIAS PIERNAS  
 DE LÁSER DE DIODOS

**27€** POR SESIÓN

# Tus Caminos

En este momento de vuestras vidas que se abren en el horizonte nuevas sendas y caminos, os encontraréis en un cruce dónde no habrá más remedio que elegir uno de ellos y dar un giro a vuestras vidas de 180 grados.

Cada decisión marcará el futuro de manera considerable.

Estamos por y para vosotros si tenéis dudas, si no veis claro por dónde avanzar, con profesionales con vocación de ayuda.

Llámanos, tenemos un equipo de profesionales para ESCUCHARTE, AYUDARTE y, por supuesto, para ACONSEJARTE.

**Te Ayudamos en todos tus caminos**  
Llámanos: **806474009 • 910237206**

Precio máx: red fija 1,21 €/min., red móvil 1,57 €/min. IVA inc. Sólo mayores de 18 años. Advertencia: Los contenidos de esta web son de contenido astronómico, adivinación, psicológico y sexológico. Apartado de correos 18241, 28080 Madrid.

Síguenos en Facebook @ayudapersonalcaminos y en [www.tuscaminos.com](http://www.tuscaminos.com)