

Bebéymujer

Número 23 / Año 5

Revista gratuita

FAMILIA

**Jerarquía entre
hermanos,
así debes actuar**

MATRONATACIÓN

**Estimulación
acuática
para el bebé**

EN LA ETAPA INFANTIL

***Extraescolares
¿sí o no?***

DESARROLLO DEL LENGUAJE

**CLAVES PARA
SENTAR LAS
BASES DE LA
COMUNICACIÓN**

**EMPIEZA
EL COLE**

Es tiempo de separación

NUTRICIÓN **CÓMO HACER DESAYUNOS SALUDABLES**

¡LOS MEJORES PRECIOS DEL MERCADO!

LAS MEJORES OFERTAS DE LA REVISTA BEBÉYMUJER



Moltex premium
Talla 2 y 6 + toallitas

2 x solo 8€

Pañales Moltex Premiúm
Tallas 3, 4 y 5 + toallitas

2 x solo 15€



Pañales Bio Baby
Tallas 3, 4 o 5 + toallitas

2 x solo 17€

Bio Baby
Talla 1, 2 y 6 + toallitas

2 x solo 13€



Año 5 • Nº 23

DIRECTORA
Paloma Lázaro
paloma.lazaro@bebeymujer.com

DIRECTORA COMERCIAL
Silvia Abellán
silvia.abellan@bebeymujer.com

DIRECTOR DE ARTE
José Ruiz
jose.ruiz@bebeymujer.com

COLABORAN
EN ESTE NÚMERO
Dr. Francisco Pozo Preigo,
María Algueró Pérez de Villamil,
Eva Corujo, Denise Zarruk Vargas,
María Carba-jo, Eva Salamanca Mezquita
y Belinda I. Gómez Núñez.

FOTOGRAFÍA
Shutterstock, Pixabay

ASESOR MÉDICO
Dr. Francisco Pozo

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

IMPRIME Jomagar
DISTRIBUCIÓN Transzuri
DEPÓSITO LEGAL
M-10154-2015

TIRADA 44.000 ejemplares

Bebéymujer no se hace responsable de las opiniones de sus colaboradores.



Sumario

- 4** Empieza el cole... es tiempo de acogida
- 8** En la etapa infantil ¿son importantes las clases extraescolares?
- 14** Empieza su 'despegue vital' desarrollo del lenguaje, signos a tener en cuenta
- 18** Matronatación, estimulación acuática para tu bebé
- 24** Guía para 'papis' novatos. Los 5 pasos a seguir
- 28** Familia. Jerarquía entre hermanos ¿cómo debes actuar?
- 36** Nutrición. Cómo hacer desayunos saludables
- 38** Cocina. Rica y sana
- 40** Club Bebé y mujer

* Síguenos en
www.bebeymujer.com



Las encontrarás en www.bebeymujer.com

Tanto padres como hijos, deben vivir el tiempo de separación cotidiana con tranquilidad y como un espacio de desarrollo personal que luego podrán compartir y disfrutar al reencontrarse

EMPIEZA EL 'COLE'...

ES TIEMPO DE ACOGIDA

Generalmente, cuando hablamos del periodo de adaptación al colegio o la escuela infantil, lo hacemos desde el punto de vista del alumno. Desde mi experiencia se trata de un cambio en donde todos nos adaptamos a esta nueva situación: familia, niños y educadores. Por eso, nosotros preferimos llamarle a estos primeros días "tiempo de acogida".

Para las familias es un esfuerzo muy grande confiar el cuidado de sus hijos a unos desconocidos y son muchas las emociones que se activan, generando diferentes comportamientos en los padres. Separarse del hijo/a es sin duda un pequeño duelo que conviene gestionar para que no tenga un impacto negativo en el niño/a ni en uno mismo. Los distintos comportamientos son impulsados por emociones y creencias que se activan cuando los padres dejan a su pequeño en la escuela infantil.

¿QUÉ MOTIVA ESTE COMPORTAMIENTO?

El miedo a que "sufra" o al menos, no esté tan feliz como con ellos. Es una emoción normal a escuchar y saber canalizar para que no condicione la forma de despedirse y dificulte así el proceso de adaptación a la nueva situación. También, a veces, se activa el sentimiento de culpa por no dedicar todo el tiempo del día al hijo/a y en algunos casos 'invaden' a los padres la tristeza y la frustración por no poder disfrutar este tiempo tan especial del desarrollo del hijo/a.

Estas emociones son absolutamente normales; la clave está en tomar conciencia de ellas y saber cómo liberarlas para que, tanto padres como hijos, puedan vivir el tiempo de separación cotidiana con tranquilidad y como un

espacio de desarrollo personal, que luego podrán compartir y disfrutar al reencontrarse, ya que los niños, seguro que se divertirán con las múltiples y variadas actividades artísticas, pedagógicas y culturales de la escuela infantil o colegio, con las que irá forjando una base sólida para su desarrollo personal e intelectual.

PAUTAS PARA FACILITAR LA INCORPORACIÓN

La Disciplina Positiva nos enseña cómo facilitar este proceso. La recomendación para los padres basada en esta metodología es tomarse un tiempo para poner nombre a lo que están sintiendo al separarse del hijo/a en la escuela: ¿es miedo?, ¿es tristeza, culpabilidad, frustración? Una vez identificada la emoción, decirse a uno mismo que nuestro hijo va a estar bien, va a disfrutar del proceso de ir descubriendo este maravilloso mundo y de las relaciones con otras personas y que, al recogerle cada día de la escuela, podremos seguir disfrutando con él/ella

Los profesionales ponen todo su cariño y esfuerzo para que esta etapa sea natural, respetuosa y feliz para los pequeños

sus pequeños grandes avances con energía renovada, libres de culpabilidad, miedo y frustración, centrados en compartir con él/ella un tiempo de calidad que refuerce nuestro

vínculo familiar y que nos dé tranquilidad y seguridad para los momentos de las pequeñas separaciones.



© El Mundo de Mozart

¿CÓMO PUEDEN APOYAR LOS PADRES?

1. Visitar el centro con los niños antes del primer día de cole, para que los niños conozcan el espacio físico y, si tienen oportunidad, a sus nuevos profesores también.

2. Mantener una actitud serena y positiva: muchos niños rechazan ir a la escuela infantil porque perciben la inseguridad de su mamá o papá ante las preguntas: ¿tardará mucho en adaptarse?, ¿llorará mucho? En algunas ocasiones, los padres se sienten culpables por dejarlos en el centro y no poder quedarse más tiempo en casa con ellos o sienten miedo porque les pueda pasar algo. Para superar estos sentimientos es importante confiar que las decisiones que se toman están basadas en buscar lo mejor para los hijos/as; esto servirá para mantener una actitud positiva en esta nueva etapa y transmitirles confianza a los niños.

3. Favorecer la autonomía en los niños: ésta les aporta seguridad y confianza. Algunos ejemplos útiles son: ir al centro andando y de la mano, preparar juntos sus cosas personales así como los uniformes.

4. Convertir la entrada y salida de la escuela infantil en una práctica agradable: durante los primeros días la mejor opción es que sean el papá o la mamá los encargados de llevar y recoger al niño a la escuela. De esta manera el pequeño se sentirá más confiado y le ayudará a adaptarse mejor al cambio de rutina.



Y los profes... ¿qué dicen?

Para conocer mejor cómo enfocan en positivo este “tiempo de acogida” las educadoras de infantil hemos entrevistado a algunas de ellas, realizándoles las siguientes preguntas: ¿Cómo os preparáis para abordar este momento?, ¿cuáles son los trucos que utilizáis para generar conexión con los alumnos?

● **DIANA RUIZ ARCONES**, profesora del aula de 1 - 2 años de “El Mundo de Mozart”, me comenta que para poder acompañar al niño y a su familia en este proceso, para ella lo primero es sentirse tranquila y confiada. Utiliza una actividad que tiene mucho éxito en su clase: juegos con pompas de jabón. Otra cuestión fundamental que me cuenta es la importancia de utilizar diferentes tonos de voz, que transmitan a los niños alegría y al mismo tiempo seguridad.

● **LORENA DÍAZ CID**, profesora del aula 2 - 3 años de “El Mundo de Mozart”, añade que la tutora de la clase tie-

ne que tener la mente abierta y flexible para darle su espacio a cada niño. No obligarle a cantar, jugar o escuchar un cuento, sino permitirle que conozca por sí mismo el entorno de la clase, a los compañeros, explorar los nuevos juguetes... facilitando que el niño se incorpore al grupo poco a poco. El educador puede ayudarle en ese momento llamándole por su nombre o dándole un abrazo, siempre preguntándole si lo necesita porque muchas veces damos por supuesto que él o ella desea ese contacto físico y sin embargo el niño/a lo rechaza.

● **LETICIA MORENO MORENO**, profesora del aula 0 - 1 de “El Mundo de Mozart”, me explica que el periodo de adaptación en esta etapa de 0 a 1 es totalmente diferente que en el resto de aulas. Lo fundamental para ella es conocer a las familias de sus alumnos y empatizar con los sentimientos. En la mayoría de los casos es la primera separación desde el nacimiento del bebé y la incorporación del niño/a a la escuela significa que termina la posibilidad de seguir encargándose del cuidado de su hijo/a y es momento de volver al trabajo. En esta situación surgen muchas dudas: ¿estará bien en la escuela infantil?, ¿he-

mos tomado la mejor decisión o lo deberíamos haber dejado con los abuelos?

● Para terminar, desde mi experiencia, en estos 15 años como directora de la escuela infantil El Mundo de Mozart, he aprendido que lo más importante en este tiempo de acogida es validar las emociones de los niños y sus familias. Nadie puede garantizar al despedirse de ellos en la puerta: «Que se lo van a pasar muy bien». Cada niño sigue su propio ritmo, algunos se adaptan rápido y a otros les cuesta un poco más. Lo que sí se puede garantizar, es que los profesionales de la educación ponen todo su cariño y esfuerzo para que esta etapa sea natural, respetuosa y feliz para los pequeños.

DENISE ZARRUK VARGAS
Directora de la Escuela Infantil El Mundo de Mozart

¡Descubre el mundo jugando!

playmobil
1.2.3

Descubre la línea 1.2.3 de PLAYMOBIL, pensada especialmente para los niños y niñas más pequeños. Se basa en figuras y complementos con formas redondas, colores claros y piezas grandes. ¡Con juguetes de diversos tamaños y precios!



9382
1.2.3 Comisaría Maletín



6765
1.2.3 Arca de Noé Maletín



9377
1.2.3 Zoo



9118
1.2.3 Barco Pirata

¿Son importantes las clases extraescolares?

Muchas familias se preguntan cuál es la edad ideal para apuntar a sus hijos a clases extraescolares. Otras, se enfrentan a esta decisión como un instrumento para poder compaginar la vida laboral con la vida familiar, debido a que en España el tema de la conciliación laboral sigue siendo una materia pendiente.

Por un lado, les surge el miedo de si por inscribir a sus peques a actividades fuera del horario escolar estarán saturándolos, generándoles un estrés innecesario a unas edades tan tempranas, y encima sintiéndose culpables por no dedicarles más tiempo a sus hijos por su trabajo. Por otro, desean que sus hijos experimenten, aprendan y potencien una serie de habilidades gracias a este tipo de actividades. Este es el eterno dilema al que se enfrentan todas las familias una

Realizar una clase extraescolar, es una liberación para ellos una forma de soñar sin restricciones

vez que sus hijos comienzan la etapa infantil. Desde MozartKids damos una serie de pautas para ayudar a los padres en esta decisión. En primer lugar, se tiene que analizar qué tipo de actividades le podrían gustar al niño según su personalidad, destrezas y edad; es importante que disfrute y que de-sea acudir. Cuando un niño rechaza una actividad, sea por el motivo que sea, no es bueno obligarle; es mejor que pruebe una serie de opciones hasta que él mismo manifieste cuál es por la que se inclina más. Aún siendo peque-

ños ya tienen esa capacidad de decisión, ese instinto que les guía hacia una actividad u otra. Al fin y al cabo, realizar una clase extraescolar, es una liberación para ellos, una forma de soñar sin restricciones. Un espacio donde poder jugar y aprender de manera autónoma y libre. Una forma de canalizar sus deseos y gustos. Por supuesto, los padres tienen que ejercer de guías, pero siempre sin imponer. En segundo lugar, se puede solicitar consejo a sus educadores, ya que pasan mucho tiempo con los peques y

observan cómo evolucionan en las distintas clases por lo que podrán orientar y apoyar a las familias a la hora de elegir. Durante el mes de septiembre recibimos numerosas consultas sobre cuál es momento más apropiado para matricular a los niños en actividades extraescolares. Para facilitar esta decisión os ofrecemos una lista de las extraescolares aconsejadas según la edad de los niños. Como verás las propuestas que os aconsejamos son variadas para los primeros años de vida de los peques, basadas en nuestra experiencia con las familias. Nuestro último consejo es que no tengáis remordimientos por apuntar a vuestros hijos a actividades extraescolares ya que son una maravillosa herramienta educativa y de apoyo en el desarrollo personal de los niños, fomentan su madurez, autonomía y sociabilización, así como su autoestima.





Extraescolares recomendadas para niños de 0 a 6 años:

1.

TEATRO EN INGLÉS: Una excelente opción para reforzar el aprendizaje del inglés a la par que se potencia la creatividad, imaginación así como la expresión oral y corporal.

2.

MÚSICA: En nuestros centros utilizamos la metodología **Mago Diapasón**, estas clases ayudan a explorar la fuerza del ritmo, la melodía y la tonalidad para estimular al niño y favorecer su desarrollo neuronal. Con esta práctica se consigue despertar en los más pequeños el amor por la música a través de canciones y juegos con

los que aprenden a tocar diferentes instrumentos.

3.

APRENDIZAJE DE IDIOMAS: La plasticidad cerebral a edades tempranas permite recibir y asimilar una gran cantidad de información, por lo que aprender una segunda lengua a estas edades se presenta como una oportunidad idónea. Inglés y chino suelen ser las más solicitadas por las familias, ya que en el futuro les puede servir a sus hijos como una

herramienta clave a la hora de diferenciarse en el mundo laboral. En nuestra escuela infantil El Mundo de Mozart y centro de actividades, Mozart Kids, utilizamos dos métodos innovadores para iniciar a nuestros pequeños en el conocimiento de estos idiomas: **Great Little People** y **Enjoy Mandarin**.

4.

ROBÓTICA EDUCATIVA: Mediante esta actividad, los niños aprenden ciencia, tecnología, ingeniería y

matemáticas; además de fomentar la creatividad, el trabajo en equipo, la gestión de proyectos y la resolución de problemas.

5.

ESTIMULACIÓN TEMPRANA EN FAMILIA – GYM&PLAY: Son clases que trabajan el movimiento corporal y la estimulación sensorial de los más pequeños a través de distintas dinámicas lúdicas en familia. Sin duda, es una de las actividades estrella durante la etapa infantil. Con ellas los niños desarrollan su imaginación, creatividad, concentración, paciencia, psicomotricidad y atención.

MARÍA CARBAJO
Responsable de Comunicación de la Escuela Infantil El Mundo de Mozart & Mozartkids

No tegaís remordimientos por apuntar a vuestros hijos a actividades extraescolares ya que son una maravillosa herramienta educativa



VACACIONES ULTRA TODO INCLUIDO

Magic Natura, un resort 4*, creado para vivir la naturaleza entre animales y sentir la adrenalina de un parque acuático de última generación. Vive unas vacaciones en familia con ultra todo incluido en Benidorm. Con miles de metros cuadrados de diversión en este alojamiento único de temática polinesia. El contacto con la Tierra que tus hijos se merecen y el relax que tú necesitas.

¿Que incluye el ULTRA TODO INCLUIDO?



1º niño gratis y 2º al 50%
Hasta 16 años



Bebidas primeras marcas



Comidas, snacks y foodtrucks



Fantásticos restaurantes temáticos



Excursiones, shows y parques



Reposición diaria miníbar



Visitas a otros alojamientos con parque acuático

MÁS DE 150€ EN EXCURSIONES GRATIS



Información y reservas



magicnatura.com



902 16 54 54



*A poco más de
doscientos metros
de las tres mejores
playas de Lanzarote,
de la zona comercial
y de ocio*

¡Disfruta a lo grande!

R2 BAHÍA KONTIKI **** BEACH APARTHOTEL

A poco más de doscientos metros de la playa Grande en Puerto del Carmen, Lanzarote, tienes el lugar perfecto para compartir unas vacaciones con la familia o una escapada para que el estrés postvacacional del verano se haga más liviano con los tuyos en plena naturaleza.

Esas largas playas de una arena fina y suave, con agua cristalina, de un azul turquesa que quita la respiración, te reclaman para que seas muy feliz en un alojamiento perfecto, ya que está cerca de la zona comercial y de ocio por excelencia de Puerto del Carmen y cuenta con unos servicios que van a hacer que te relajes y pases unos días únicos junto al mar, no en vano tiene una calificación de cuatro estrellas. Este aparthotel está rodeado de tres playas de arena con un am-

biente familiar, la Playa Grande -conocida como Playa Blanca-, los Pocillo y Matagorda, a las que se puede acceder a pie y que son las mejores playas de Lanzarote. En la mayoría de ellas se pueden practicar deportes acuáticos durante todo el año, incluyendo esquí acuático y conducción de motos acuáticas. Y en la recepción, que está abierta 24 horas, se pueden alquilar coches y bicicletas, además de reservar excursiones y otras actividades. El R2 Bahía Kontiki 4 * cuenta con una piscina exterior rodeada de jardines y solárium, un restauran-

te y un bar. Todos los alojamientos del complejo disponen de balcón o terraza y con una decoración inspirada en el mar.

RENOVACIÓN CON OLOR A MAR

El R2 Bahía Kontiki Beach Aparthotel ha sido recientemente remodelado para dotar de cocina a sus 108 apartamentos y para incorporar un nuevo y moderno estilo de decoración en el que el mar se convierte en el protagonista absoluto. Este nuevo espíritu se deja notar

en la decoración de las habitaciones y en el ambiente de las zonas comunes, en las que se han instalado suelos vinilados que simulan la apariencia de la playa y detalles, como ojos de buey en las paredes y distintos tonos de azul que tienen diferentes objetos, que nos transportan junto al mar. Y es que el R2 Bahía Kontiki Beach Aparthotel está pensado para que encuentres el máximo confort en tu estancia, para que disfrutes de la isla y de las playas durante las vacaciones, siendo dueño de tu tiempo y haciendo lo que más te gusta, mientras te recreas en esos paisajes marinos tan relajantes y atrayentes. Tu familia y tú lo vais a pasar de lujo.

Para información y reservas
+34 928 546 054 /
+34 928 546 055
reservas@r2hotels.com



TOTALMENTE EQUIPADOS

Los apartamentos están totalmente equipados para que te sientas como en casa, con electrodomésticos, incluyendo microondas y cafetera. Y un servicio de recepción 24 horas que te proporcionará información sobre Lanzarote y te ayudará a reservar actividades y alquilar coches y bicicletas.



Desarrollo del lenguaje

SIGNOS A TENER EN CUENTA

Desde el nacimiento el bebé ya está preparado para comunicarse, inicialmente a través del llanto, la mirada y la sonrisa y progresivamente irá realizando avances en esos sistemas comunicativos que asentarán las bases del lenguaje.



Antes de comenzar a hablar de dificultades en el desarrollo del niño, me parece importante partir de la consideración de que el **desarrollo evolutivo** de los niños es **individual** y, por lo tanto, debemos ser respetuosos y comprensivos con el ritmo de cada desarrollo.

SEÑALES DE ALERTA

Sin embargo, existen ciertos signos de alerta que pueden ayudarnos a detectar alguna dificultad en dicho proceso de adquisición del lenguaje. Entre las señales que pueden ayudarnos tanto a padres como a educadores están:

- Entre los 18 y 24 meses el niño dice menos de 10 palabras inteligibles.
- Entre los 2 y 3 años no tiene un **vocabulario** extenso (menos de 50 palabras) o no construye frases con la **estructura sintáctica** nombre + verbo + nombre (ej. "nena tiene sueño").
- El bebé no tiene **sonrisa social**. Durante los primeros meses, el bebé produce dichas sonrisas como respuesta a estímulos que le presentan las personas de apego. Podríamos decir que se trataría del primer intercambio comunicativo bidireccional de nuestro bebé, es decir, una de las primeras conductas sociales relacionadas con las emociones. →

Jugar es vital y necesario para que los niños se desarrollen mental, física y emocionalmente

Cómo ayudarles en su desarrollo lingüístico

Es muy importante la **detección temprana de cualquier dificultad en el desarrollo del lenguaje para decidir el tratamiento correspondiente adecuado al niño, su edad y dificultad. Por otro lado, a lo largo del día a día existen numerosas situaciones en las cuales los padres podemos favorecer dicho desarrollo. A continuación, os proponemos una serie de recomendaciones:**

- **Hablar** con ellos **continuamente** sobre las actividades que se estén realizando en ese momento, sobre hechos divertidos del pasado, etc...
- Utilizar un **vocabulario rico** evitando un lenguaje infantil (ej. "guau guau" en vez de "perro", "no-non" en vez de "dormir" ...). También hay que intentar no abusar del uso de diminutivos ("casita", "perrito" ...). Es importante recordar que vamos a ser modelos de lenguaje.
- Sustituir órdenes por **sugerencias** ("¿Qué te parece si...?") fomentando más el inicio del diálogo y la comunicación. Puede que al principio sólo responda a las sugerencias de manera gestual (asintiendo con la cabeza), pero progresivamente irá emitiendo verbalmente (al principio simplemente con un "sí" o un "no").
- **Dar tiempo a sus respuestas**, es decir, no anticiparse en responder por ellos, aunque observemos cierto tartamudeo propio de esta etapa. Es importante esperar a que nos contesten para mantener el intercambio comunicativo sin interrumpirle en el momento que inicie la verbalización.
- Realizar **extensiones** sobre lo que dice el niño para aumentar la longitud de sus mensajes. Así, por ejemplo, si el niño nos dice "agua", nosotros podemos continuar: "¿Agua?", "quieres agua porque tienes sed", "mira, te voy a echar agua en este vaso", "¿está fría el agua?" ...
- Hacer actividades conjuntas con el niño para **ampliar vocabulario** (partes del cuerpo, comidas, utensilios de cocina...). Se trata de actividades cotidianas de la vida diaria que se pueden hacer con ellos (poner la mesa, poner la lavadora, preparar una maleta, bañarnos...).
- Favorecer la masticación mediante la ingesta de **alimentos sólidos** fortaleciendo la musculatura de los órganos del habla. Se ha comprobado que hay relación entre la introducción tardía de alimentación y la hipotonía facial de los niños.
- Reducir el uso del **chupete** durante el día para facilitar el balbuceo y la experimentación con los sonidos.

LENGUAJE

● El niño evita el **contacto ocular** mientras habla. Mirar a los ojos a nuestros hijos es fundamental para su correcto desarrollo cerebral y sienta las bases de la comunicación. Es un aspecto fundamental de la comunicación no verbal.

● Muestra ciertas actitudes durante el **juego**. Jugar es vital y necesario para que los niños se desarrollen mental, física y emocionalmente. Al observar su juego, hay señales que nos pueden alertar:

1. Juego estereotipado y rutinario. Podríamos decir que juega siempre a lo mismo (ej. juegos de coches), con los mismos objetos (ej. determinados coches) y de la misma manera (ej. lanzarlos por un tobogán).

2. Tendencia excesiva y obsesiva por el orden.

● No comprende el **lenguaje gestual**. Es importante que el niño comprenda nuestro lenguaje gestual, no verbal que le da intensidad a nuestras palabras para posteriormente desarrollarlo mediante la imitación. Dicho lenguaje les permite hacerse entender cuando comienzan a tener la necesidad de comunicarse, pero

todavía no han alcanzado la capacidad de producir palabras.

● Tiene dificultad para producir **frases complejas**. Es importante que vayamos comprobando la dificultad sintáctica de las frases que va construyendo es cada vez mayor. Así, por ejemplo, un niño comenzará comunicando sed a través de la palabra "agua", para ir evolucionando progresivamente a otras construcciones más elaboradas "nene agua", "mamá quiero agua", "¿me das agua por favor?" ...

Disfruta del momento

Se trata de una de las primeras etapas de apasionantes cambios en la vida de nuestros hijos, no sólo en el área del lenguaje sino en todos los aspectos evolutivos (autonomía, motor, social, emocional...). El lenguaje será una herramienta imprescindible en dicho "despegue vital". Así que preparemos dosis de paciencia y amor por igual para acompañarles en dicha etapa.

¡Aprender es divertido!

La elección de los juguetes también juega un papel crucial en este tema. Dentro de las actividades, juguetes y juegos, recomendamos:

● **Juguetes para soplar:** instrumentos musicales (armónica, flauta...), pomperos de jabón, molinillos...

● **Canciones:** favorecen el desarrollo del área fonética del lenguaje (entonación, pausas, pronunciación...). Es importante que las canciones vayan acompañadas de gestulación y movimientos.

● **Cuentos:** facilitarán el vocabulario, es decir, el contenido del lenguaje (animales, partes del cuerpo, vehículos, alimentos...). Posteriormente, se pueden elegir otros cuentos con un hilo conductor más complejo e invitar al niño a que vaya explicando lo que va sucediendo en la historia.

● **Marionetas:** desarrollar historias a través de marionetas y personajes.

● **Juego simbólico** (ej. Cocinitas, teléfonos...). Ej. no es necesario comprar específicamente un juguete de teléfono, es preferible usar cualquier objeto "como si fuese un teléfono" para que el niño juegue a llamar a papá o a mamá...

EVA SALAMANCA
MEZQUITA
Psicóloga de Grupo
Nanyland

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.



*El agua le da libertad
a los niños para que
se muevan y, a través
de este movimiento,
su red neuronal
crezca*

MATRONATACIÓN

ESTIMULACIÓN ACUÁTICA PARA TU BEBÉ

Ahora que estás planificando las actividades de tu hijo, seguro que has pensado en la importancia de que aprenda a nadar. Y es que los bebés saben disfrutar del agua a la mínima oportunidad, y pueden empezar a practicar la natación antes de que gateen o anden.

La natación aporta numerosos beneficios a los peques. Para conocer a fondo en qué consiste y cómo son las clases hemos hablado con **Lucía Rojo Suárez, coordinadora general de marketing del Club Cañada.**

¿Qué importancia tiene para el desarrollo del bebé la estimulación acuática?

La estimulación acuática, a través del movimiento y del contacto con el agua, le permite al bebé desarrollar ciertas capacidades cognitivas. Entre ellas están:

- Integración sensorial
- Propiocepción
- Conciencia espacial
- Bilateralidad
- Percepción visual
- Desarrollo del sistema vestibular
- Habilidades de lenguaje
- Mapa corporal

Es mucho más sencillo que un bebé reciba esta estimulación a través del contacto con el agua, ya que la flotación le permite librarse de la gravedad para utilizar sus extremidades y mover su cuerpo con mayor facilidad.

Cuando los bebés se encuentran en tierra no tienen la fuerza para mover sus cuerpos; por eso permanecen acostados o sentados mucho tiempo. Pero ahora sabemos que el movimiento es esen- ➔

cial para que los niños generen conexiones neuronales. ¿Cómo puede generar conexiones neuronales un bebé que no puede moverse? El agua le da la libertad a los niños para que se muevan y, a través de este movimiento, su red neuronal crezca.

TODO BENEFICIO

¿Si los peques no aprenden a nadar hasta los 3-4 años ¿para qué sirve la matronatación?

Además de los beneficios cognitivos y de aprendizaje que representa la estimulación acuática, las habilidades de seguridad acuática son más fáciles de introducir a esta edad. Es mucho mejor introducir a un bebé al agua mientras aún no cumple los nueve meses de edad. Esto es así porque a esta edad los reflejos naturales de los bebés ya están desapareciendo.

Los reflejos naturales con los que los bebés nacen, ayudan a los pequeños a adaptarse más fácilmente al agua. Por ejemplo, por instinto, los bebés aguantan la respiración cuando su cabeza o cuando su cara entran en contacto con el agua.

Así, es mejor para el pequeño (y mucho menos estresante) aprender habilidades de seguridad en el agua cuando sus reflejos aún están presentes.

¿Qué fomenta entre padres e hijos?

Cuando los hijos aún son bebés, para los papás puede resultar complicado realizar actividades con él, ya que no se mueven mucho y aún no hablan. La matronatación es una actividad ideal para los bebés (se puede realizar a partir de los tres meses de edad), porque no requiere que los pequeños realicen grandes esfuerzos; algunos movimientos incluso los realizarán por instinto.



Es mucho mejor introducir a un bebé al agua mientras aún no ha cumplido los nueve meses de edad

Cuando los padres (ya sea mamá o papá) se involucran en la estimulación acuática de su bebé, el vínculo padre-hijo crece.

Es un periodo de tiempo en que los padres están exclusivamente enfocados a su hijo o hija y a su bienestar. Se ha demostrado que el contacto físico de los padres con los hijos tiene repercusiones futuras en la seguridad y autoconfianza de los niños.

MÚSICA Y AGUA

¿Cómo es una sesión en el agua con los niños?

Dentro de la metodología que utilizamos en Club Cañada las canciones y las palabras clave son básicas; ya que ayudan a los pequeños a aprender y automatizar los movimientos más fácilmente. Al principio de la clase se saluda a los pequeños y a sus papás con una canción. Así, los niños tienen

Permanecer flotando de estrellita de 20 a 50 segundos seguidos, puede ser la diferencia entre la vida y la muerte

unos minutos para acostumbrarse al agua y a las otras personas. Posteriormente se realizan ejercicios para introducir a los niños al agua: se les ayuda a flotar, a patear, a tomarse de la orilla de la piscina, etc.

Casi al final de la clase, si los niños están preparados, se realizan algunas sumersiones (todo con ayuda de los padres). Sólo a los 40 centímetros por debajo de la superficie el bebé puede sentir realmente la flotación de su cuerpo y la libertad que le da el agua. Para terminar, despedimos a los bebés y a sus padres.



¿Cuánto dura la sesión?

Lo recomendable es que la sesión no dure más de 30 minutos. Esto debido a que los bebés pierden calor siete veces más rápido que los adultos dentro del agua; sin mencionar que se cansan, lo que perjudica su desempeño durante la clase.

DESDE LOS TRES MESES

¿A qué edad se puede empezar?

A partir de los tres meses de edad, pero siempre con la aprobación del pediatra de cabecera.

¿Aporta más beneficios de los que ya se han señalado?

Además de los beneficios físicos, sociales y cognitivos, es sumamente importante que los niños aprendan sobre seguridad dentro del agua desde bebés. Habilidades acuáticas como saber flotar de estrellita o desplazarse hasta el borde de la piscina son capacidades que pueden salvar la vida de un niño.

En nuestra escuela de natación hay bebés de siete meses que pueden permanecer flotando de estrellita de 20 a 50 segundos seguidos. Este tiempo puede ser la diferencia entre la vida y la muerte.

¿A todos los niños les gusta o hay a los que se les resiste?

Como en cualquier actividad, hay pequeños a los que les cuesta más trabajo la introducción al agua

¿Qué tipos de juegos y materiales se utilizan en el agua?

Popotes para ayudar a la flotación de los pequeños, juguetes de piscina que echan chorrillos de agua, tapetes que flotan para que los niños caminen, rueden o se sienten sobre ellos, plataformas sumergibles para que los niños se paren o se agarren de ellas, etc.

¿A qué edad se pasa a otro nivel (iniciación a la natación)?

En Club Cañada los bebés comienzan a aprender habilidades de salvamento acuático desde muy temprana edad. Tenemos bebés de un año, tres meses que ya saben flotar y desplazarse cortas distancias en el agua. No obstante, podemos decir que la iniciación a la natación puede realizarse a partir de los tres años de edad.

Para más información:
www.ccnatacion.com

¡Una vuelta al cole llena de color con boboli!

En septiembre, el verano nos dice adiós y es hora de llenar de color la rutina y las clases. ¿Y qué mejor manera que hacerlo con boboli? En vacaciones, los más pequeños de la familia han hecho el estirón y llega el momento de renovar el armario para la vuelta al cole!

Tienes ganas de descubrir la nueva colección de otoño-invierno de boboli? Una colección completa y perfecta para volver a clase con las pilas cargadas y iver todo lo que depara este nuevo curso a nuestros pequeños! Prendas pensadas para niños y niñas de 0 a 16 años, llenas de comodidad, color y diversión, iperfectas para desafiar las manualidades, sumas y abecedarios más complejos! ¡CÓmodos y a la última con boboli! En la línea de Newborn, de 0 a 24 meses, destacamos prendas delicadas y suaves que se adaptan a la perfección a los dulces movimientos de los más pequeños. Entre los imprescindibles de la línea Baby, de 3 meses a 6 años, pantalones de felpa llenos

de detalles y de aspecto lanoso, leggings con divertidos estampados y tejidos, así como chaquetas y camisetas con volantes, ia prueba de mil lavadoras! ¡Para gustos, los colores! Colores vibrantes y brillantes como el grosella y tonalidades que van de verdes a turquesas llenan las prendas de vitalidad. En contraste, encontramos una paleta de colores tranquilos y cálidos donde destacamos el tono arcilla, muy en tendencia, acompañado de azules y grises para los más mayores y de crudo para los más pequeños. Los encontraremos en una infinidad de estampados: cuadro de gales, camuflaje renovado en renos y dragones, hojas, ramas y frutos de temporada que nos conectan con la naturaleza, así como florales variados multi-color o engamados.

¿TE HAS QUEDADO CON GANAS DE SABER MÁS?
Descubre todas las colecciones de boboli en www.boboli.es
o visítanos en nuestras tiendas físicas, ¡te estamos esperando!



Descubre
la colección
“Back to School”

**¡LA MEJOR EQUIPACIÓN
PARA UN CURSO DE 10!**

Esta es una colección pensada para los niños de 4 a 16 años, de estilo deportivo y retro, en la que destacan los colores alegres como el grosella, naranja y lima, plasmados en bloques de color y bandas con letras en prendas oversized que nos transportan de nuevo a los años 80. En definitiva, una temática al más puro estilo boboli ¡para una vuelta al cole llena de color!



Guía para 'papis' novatos

CÓMO SOBREVIVIR A LAS PRIMERAS
DUDAS SOBRE QUÉ HACER CON TU HIJO



1

LLOROS

Has tenido tu primer hijo y dudas de todo, tu primera consulta al pediatra, a pesar de que te dice que todo va bien, no te deja totalmente tranquilo, porque te ha dicho que vuelvas a los dos meses. Hemos preparado una guía para 'papis' novatos que te va a venir muy bien.

El bebé llora por casi todo lo que le molesta: ruidos, gases, luces, vómitos, estreñimiento, etc. No es fácil identificar cuándo llora por dolor o por llamar la atención para ser atendido o cogido en brazos, para escuchar palabras o sentir la caricia o el tacto de alguien querido -especialmente reconoce a la madre-. Hay que tener paciencia con el bebé y hablarle, acariciarle, mirarle... Si aún así persiste en lloros y muestra síntomas de dolor acompañado de vómitos, fiebre y otros síntomas habría que acudir al pediatra.

2

BAÑO

Según la temporada del año, el baño o lavado requiere mayor o menor frecuencia, o quizá sólo se necesite refrescar, en alguna ocasión solo con agua, con escaso jabón neutro, y secar con mimo, mejor con albornoz o toalla suave sin restregar. También es conveniente, más si tiene la piel atópica, baño una o dos veces en semana con maicena (cereal de toda la vida). Un vaso de 20 ml en el baño sin jabón -ojo escurre mucho- si hace frío y es un recién nacido se puede bañar cada dos o tres días, no hay agobio ni problema.



Los nuevos papas se preocupan fundamentalmente en los lloros, el baño, la alimentación, el sueño y la ropa que deben poner al peque.

3

ALIMENTO

El bebé necesita y quiere comer, a demanda cada dos horas y media o tres horas y media, más o menos; puede ser teta o leche de fórmula artificial tipo uno hasta los cinco o seis meses, a ser posible de marcas de confianza y según los síntomas: si tiene estreñimiento leche AE, si regurgita leche AR, si tiene cólicos leche AC, durante un determinado tiempo. En los primeros días y semanas se debe despertar por la noche hasta las cuatro horas de sueño, más adelante se puede dejar dormir hasta 4 o 6 horas, para evitar las bajadas de azúcar, siempre y cuando la ganancia de peso sea la adecuada. Se debe de pesar en la misma farmacia todas las semanas, y debe engordar de media unos 180 a 200 gramos a la semana, a veces solo engorda 150 gramos, tampoco hay que preocuparse, pero si es persistente se debe consultar con el pediatra.



4

SUEÑO

Los recién nacidos duermen mucho, pueden dormir incluso hasta 16 -17 horas al día, pero pocas veces duermen largo tiempo de seguido. Después de tomar el alimento, al menos necesitan descansar un total de diez horas al día, (puede que, en varias fases, cuatro o cinco seguidas, otras dos aparte, una hora de siesta...) pues en el sueño es donde más crecen, ya que se produce liberación de la hormona de crecimiento. A veces requieren ayuda con productos como probióticos etc. para los gases, para los cólicos, para tranquilizarlos, tipo hierbas con melisa, digestivos y también para ayudar al sueño



5

VESTIDO

Sé que no es fácil elegir la ropa que poner al bebé, por regla general nos juntamos con variedad de prendas y de distintos tejidos. La ropita que pondremos al bebé tiene mucho que ver con la época del año y según el clima del día, incluso la hora que sea. No es conveniente que cojan frío, pero tampoco está bien que sude la 'gota gorda', calcular la media del padre y la madre y le subimos dos grados más o menos, según los días y semanas. Según avance el día y la hora quitar y poner prendas: gorra, calcetines, botitas, leotardos, rebeca, etc.

FRANCISCO POZO PRIEGO.
Director médico
de Policlínica Longares
www.policlinicalongares.es

¿Por qué elegir pañales Moltex para tu peque?

Si hay algo que preocupa a los papás a la hora de elegir un buen pañal para su peque, eso es la comodidad y que respete la piel de los pequeños, además de la seguridad de los mismos. Porque si los bebés son felices, los papás también son felices.

Moltex, siempre implicada en el cuidado e higiene del bebé, ha apostado por la última tecnología para seguir dando pasos pensando en el bienestar de los más pequeños que disfrutan de sus diferentes gamas de productos.

6 razones para quererlos

Moltex Premium tiene las cualidades que estás buscando en un pañal y te damos seis razones para quererlos

1. Los nuevos canales del pañal absorben hasta 2 veces más rápido* y protegen a tu peque de la humedad durante todo el día.

* Comparado con anterior pañal de Moltex

2. Gracias a esta nueva tecnología de canales, la capacidad de bloqueo de fluidos es mayor y tu bebé se mantendrá seco hasta 12h.

3. El canal permite además una mayor distribución del líquido por todo el pañal evitando que éste cuelgue.

4. Contiene Aloe Vera, por lo que ayuda a tu peque a tener la piel protegida y cuidada, evitando el riesgo de irritaciones

5. Son pañales muy suaves gracias a la composición de sus materiales lo que aporta mayor comodidad a tu bebé.

6. Cuenta con un tejido transpirable, ya que la cubierta externa permite el paso del aire, favoreciendo la comodidad y sequedad de la piel.



Transpirables

Cubierta externa que permite el paso del aire



Con aloe vera

Que ayuda a la protección de la piel de tu bebé



Bandas elásticas

Ajuste total

La mejor opción para cuidar su piel

Moltex sabe lo importante que es para ti tu pequeño y la satisfacción que sientes cuando le ves feliz, por eso desarrollan productos de alta calidad para poder llevar a cabo la tarea de cuidar de los pequeños, ofreciéndoles lo mejor, lo que ellos se merecen.

- Los nuevos Moltex® Premium, cuidan la

piel de tu hijo. Sus nuevos canales absorben hasta dos veces más rápido, protegiendo la piel del pequeño durante el día y la noche. Son capaces de mantener la piel seca hasta doce horas, porque tienen mayor capacidad de bloqueo de fluidos.

- Muy pronto vas a descubrir los nuevos beneficios de los pañales

les Premium de Moltex, debido a su sistema System Channel Protect, Su diseño anatómico y extrafino les proporciona mayor libertad para moverse, sin que se escape el pis y, además, no cuelga el pañal, ya que permite mayor distribución del líquido por todo el pañal



MOLTEX® PREMIUM
Los nuevos Moltex® Premium contienen un núcleo súper absorbente que atrapa la humedad y que mantiene la piel seca hasta 12 horas.

Jerarquía entre HERMANOS

ASÍ DEBES ACTUAR

Cuando tenemos varios hijos reconocemos lo evidente, y es que cada uno es distinto y necesita un trato concreto. Además, nos damos cuenta también, de que, entre ellos, y según en qué posición se encuentren por edad, se establece lo que se llama la jerarquía entre hermanos.

No es lo mismo ser el mayor, el mediano o el pequeño, lo que puede tener un reflejo en su personalidad, en la forma de enfrentarse a la vida.

No nos debemos obsesionar con la posición que ocupan ni con los supuestos peligros que esto puede traer. Simplemente son generalidades que hay que saber. Debemos ver, sobre todo, que dar hermanos a nuestros hijos siempre va a resultar ser algo positivo para ellos, pese a la rivalidad que pueda provocar.

La relación entre ellos va a ser siempre única e irrepetible, llena de riqueza humana. Las peleas y las discusiones son normales en las casas en donde hay más de un niño, y esto forma parte de su educación. Entre hermanos se aprende a compartir, a relacionarse y a defenderse, y eso indudablemente es una preparación extra para la vida adulta.

Cada familia es diferente, y todos los miembros de cada una tiene su propia personalidad

Los hermanos mayores

Puede pasar que los primogénitos tiendan a llevar el control sobre los pequeños, incluso llegar a burlarse de ellos por no haber desarrollado aún sus capacidades. Es bueno que los padres no permitamos que esta posición se acabe convirtiendo en una personalidad impositora. Por otro lado, los mayores pueden ser unos estupendos ayudantes a la hora de gestionar a varios hijos. Por ejemplo, pueden ayudar a vestir o poner los zapatos, y otras tareas, siempre y cuando los padres no acabemos convirtiendo esos hábitos en una obligación y cargarles con un extra de responsabilidad que quizá no les corresponde.

Los hermanos medianos

Durante tiempo se ha hablado del “síndrome del hermano mediano”, por aquello de no ser ni mayores ni pequeños, sino más una situación indefinida. Son los llamados también “niños sándwich”. Es posible que puedan llegar a sentir falta de atención por parte de sus padres, más especialmente cuando los que van por debajo son más de uno, y porque a los de arriba se les pueda atender más porque van abriendo camino. Esto les hace ser más independientes e, incluso, más amigables por la búsqueda de atención fuera de casa. A los padres se nos aconseja que no les hagamos sentir desatendidos, y una bonita forma es hacerles partícipes del cuidado de los pequeños, hacer más planes todos juntos o decir con palabras y gestos que les queremos.



Los hermanos pequeños

De estos se suele decir que, en general, son los más tranquilos y sociables. A los padres nos puede pasar que tendamos a ceder más de la cuenta con ellos y ser menos estrictos, por ejemplo, con las normas en la comida o en los horarios. Esto hay que tratar de evitarlo, ya que, permitirles ir más a su aire no se traduce necesariamente en una mayor autoestima, y ellos también necesitan la seguridad de las normas en casa.



No nos debemos obsesionar con la posición que ocupan ni con los supuestos peligros que esto puede traer

Consejos para los padres:

1. Tratar a cada hijo diferente, según la personalidad de cada uno, pero sin que el resto de la prole perciban ese trato distinto. Todos deben sentirse siempre muy queridos e igual de valorados, independientemente de la posición que ocupen.

2. Para ello, debemos conocer cada manera de ser, su necesidad afectiva y lo que podemos esperar, con realismo, de cada uno. A nosotros nos han ayudado mucho los cursos de orientación familiar, y sobretodo hablar mucho con sus profesores, que al final pasan gran parte del día con ellos.

3. Es bueno respetar la jerarquía, siempre y cuando no acabe provocando faltas afectivas en los hijos. Hay cosas que a ciertas edades se pueden permitir, y los pequeños tienen que entender que no tienen derecho por el momento a hacerlas, por ejemplo, la hora de acostarse no será igual para uno de siete que para otro de tres años.

EVA CORUJO
Farmacéutica madre de cinco, emprendedora autónoma en www.letyourselves.com



MANTENIMIENTO DEL CABELLO Y UÑAS

CON SANDOZ BIENESTAR

SANDOZ BIENESTAR CABELLO Y UÑAS

Combinación de **vitaminas y minerales** junto con **Cynatine®** o **Keratina Bioactiva**.

- La biotina y el zinc contribuyen al mantenimiento del cabello en condiciones normales.
- El cobre contribuye a la pigmentación normal del cabello.
- La vitamina B6 contribuye a la síntesis normal de la cisteína.
- El zinc también contribuye al mantenimiento de las uñas en condiciones normales.
- Formato: 90 cápsulas.
- CN: 193705.6.



Y tú
¿cómo te sientes hoy?

SANDOZ A Novartis
Division

Sandoz Farmacéutica S.A. Centro Empresarial Parque Norte. Edificio Roble. C/Serrano Galvache, N° 56. 28033, Madrid.

www.sandozbienestar.com



Pelo y uñas frágiles

¿QUÉ HACER?

Ya está aquí el otoño, y con él llega la caída de cabello y los problemas en las uñas, que tanto te avergüenza mostrar. Es un proceso que se inicia en la primavera, y cuando termina el ciclo de tres meses, el cabello empieza a caer para renovarse. Cada vez que te cepillas el pelo aumenta tu preocupación. Ahora es tiempo de cuidarte.

Las uñas, al igual que el cabello, se regeneran, y sus alteraciones nos indican que algo no va bien. Las causas de tener unas uñas quebradizas y un pelo que se caiga en exceso son muy variadas. El estrés, la ansiedad, el estrés post-vacacional, puede influir en que aumente la caída de cabello o que nuestras uñas no presenten el mejor aspecto.

AGRESIONES AL PELO

Nos pasamos gran parte de nuestro tiempo agrediendo al cabello de las formas más variadas: secadores, planchas, tintes, decoloraciones, coletas tirantes, exposición al sol, todo ello hace que nuestro pelo esté mucho más frágil, se caiga más y tenga peor color y brillo. No sólo sufre el pelo por nuestro 'mal' trato, sino que también al-

gunas enfermedades (tiroides, anemia, infecciones ...), incluso el embarazo, altera nuestro ciclo de renovación y hacen que el cabello se caiga con más facilidad.

Y LAS UÑAS TAMBIÉN

Las uñas también sufren con la falta de cuidado por nuestra parte, la falta de algunos nutrientes puede afectar la dureza de la uña; la falta de hidratación es otro punto negro

para esa parte de nuestro cuerpo. Aunque creamos que no, una mala alimentación, ejerce un efecto negativo tanto sobre el cabello, como sobre las uñas, pero a estas últimas, la utilización de detergentes o productos de limpieza fuertes en contacto diario con nuestras manos van a debilitar, y mucho, nuestras uñas.

BUSCANDO SOLUCIONES

La mejor solución son las vitaminas y los minerales. Van a frenar el deterioro de nuestro pelo y uñas. Vitamina B, C, A, D y E, tienen que estar en nuestra dieta, El Zinc, que asegura el crecimiento, y el Cobre, para ganar color, también van a ayudar. El agua será otro aliado, porque hay que consumir al menos dos litros diarios, no sólo para el pelo y las uñas, sino para nuestro or-

ganismo en general. Usa guantes cuando realices tareas domésticas que supongan la utilización de productos como detergentes, lejía, etc. Utiliza una buena crema hidratante para la uñas y productos no agresivos para el lavado del cabello. Evita exponer al calor el pelo. Y, por último, hay productos que te ayudan, con una composición específica, para fortalecer el cabello y las uñas.



Sandoz Bienestar,

TRES MESES PARA SANAR

Si estás preocupada por la caída o aspecto del cabello, tienes hongos en las uñas o están debilitadas, Sandoz Bienestar te ofrece un complemento alimenticio para el cabello y uñas, con el que vas a poder tratarlo durante tres meses, el ciclo completo normal de crecimiento del cabello. Sandoz Bienestar Cabello y Uñas incorpora de forma oral keratina bioactiva, una proteína que se encuentra en la capa externa de las hebras del cabello para sellarlo y dotarlo de forma y brillo, de la misma manera se encuentra en la uñas y piel, L-cisteína, que interviene en la estructura de la hebras del pelo y promueve el crecimiento del cabello, aumentando el diámetro de la hebra capilar; Vitamina B6, que ayuda al mantenimiento de la piel y el cabello en condiciones normales y Zinc, que contribuye al mantenimiento de las uñas y piel en condiciones normales y cobre que contribuye a la pigmentación normal del cabello.

¡Rostro, mejillas y labios “Top”!

Plántale cara al otoño y saca tu lado más ‘guapo’. Experimenta un tiempo diferente y despierta del bajón de después de las vacaciones del verano. Vas a ponerte guapa y divertirte. **Clarins** ha creado una base de maquillaje para devolver la luz a tu piel y una colección fresca y vibrante para tus mejillas y labios. Este va a ser tu otoño más sexi.

Revela tu luz

La nueva base de maquillaje **Everlasting Youth Fluid** de **Clarins** reaviva la juventud de tu piel en una sola gota. Y es que, en tan solo 28 días de uso diario, tu piel estará más firme, más lisa y más luminosa. Esta nueva base de maquillaje incorpora una combinación de pigmentos, nácares rosados y polvos soft-focus que van a hacer que estés y te sientas más radiante, con una piel sin manchas ni imperfecciones. Tienes un Everlasting Youth Fluid para cualquier tono de piel; hay 24 tonalidades.



Y sonrisa cautivadora en tus labios

Cuatro nuevos tonos intensos del icónico **Embellisseur Lèvres** de **Clarins** van a llevar la mejor y más cautivadora sonrisa a tus labios,... porque aportan un suave reflejo brillante con la apariencia fresca que tanto te gusta. Con un aplicador en forma de cojín, diseñado para alcanzar a la perfección los contornos, vas a depositar en tus labios la cantidad precisa que éstos necesitan para que se funda con tu piel en una textura cremosa y ligera y un delicioso sabor. 4 horas de hidratación con colores más pigmentados e irresistibles.



Llena tus mejillas de color

Con **Joli Blush** este otoño vas a llenar tus mejillas de color, ya que **Clarins** ha reinventado su colorete de larga duración. Colores ultra-intensos, que vas a poder ajustar al tono que más te gusta; una textura fina, tan suave como una pluma, que se funde con la piel para un acabado natural. Además de los nuevos colores y textura, Joli Blush es el primer colorete Clarins enriquecido con aceites de plantas: el de avellana nutre y aporta confort, sin olvidarnos del complejo anti-contaminación que lucha contra los efectos dañinos de la contaminación. Clarins ha pensado en todos los tipos de piel, por eso los ocho colores “cheeky” de Joli Blush cubren un amplio abanico de posibilidades para darle luz a tus mejillas, porque se adaptan a todos los tonos de piel. Encontrarás desde un sutil rosa pálido mate a un tono tierra iridiscente con un brillo dorado.

Y también un nuevo formato para su estuche, redondo, fácil de usar, elegante, perfecto para retoques, con espejo extra grande y brocha plana y redonda de pelo sintético.

Un maquillaje, que te devuelve la luz, una colección vibrante y fresca para mejillas y labios, serán tus aliados este otoño.

8 TONOS PARA TU PIEL



Cheeky baby, Un sutil rosa pálido mate

Cheeky pink, un rosa luminoso mate



Cheeky rose, un rosa higo mate



Cheeky purple, un ciruela iridiscente



Cheeky boum, un rosa nude perlado con un halo dorado



Cheeky coral, Un suave coral iridiscente



Cheeky peach,* un luminoso melocotón mate

Cheeky mocha,* un tierra iridiscente con un brillo dorado



Cómo hacer desayunos saludables

Ahora que empieza el curso escolar queremos hablaros del desayuno, para que sea saludable y apetitoso, rompiendo mitos y dándote las herramientas necesarias para que cumplas el objetivo.

Olvídate de desayunos poco saciantes, poco nutritivos y monótonos. Con estos 4 sencillos pasos crearás combinaciones saludables para el desayuno, pudiendo elegir múltiples preparaciones dulces, saladas, frías, calientes, rápidas o elaboradas.

1

Elige una o varias frutas, verduras u hortalizas

(tomate, zanahoria...), enteras o batidas (descartamos los zumos)

Escucha tu apetito y espera a tener hambre para desayunar

2

Escoge cereales de grano entero sin azucarar o tubérculos

Como la avena integral, pan integral, copos de maíz, trigo espelta inflado... o patata, boniato, batata...

3

Combínalos con un alimento que te aporte proteínas:

Huevos, conservas de pescado como la melva, atún o sardinas en aceite de oliva virgen extra o al natural, jamón jabugo, legumbres (humus), bebida de soja, yogur natural, kefir, yogur griego natural, queso, leche entera a la que puedes añadir café, descafeinado, cacao en polvo desgrasado, canela o nada...

4

Complétalo con una grasa de calidad:

Aceite de oliva virgen extra, aguacate, frutos secos (tostados o al natural), semillas (lino, chía, amapola, cáñamo, sésamo), chocolate negro (85%)

CONSEJOS

Acompaña a tu hijo en el desayuno tan a menudo como sea posible, y predica con el ejemplo. Ofrece opciones saludables, adaptadas a su edad, y respetando sus preferencias, en un ambiente tranquilo y sin distracciones (televisión, Tablet...), sin obligar a comer. Los niños regulan su apetito en función de sus necesidades, cuando no necesitan comer más, simplemente paran de comer.

- Planifica con antelación el desayuno y dedícale tiempo. Si te despiertas sin hambre y desayunas más tarde no hay problema, escucha tu apetito y espera a tener hambre para desayunar, siempre y cuando bases tus elecciones en alimentos saludables.

BELINDA I. GÓMEZ NÚÑEZ

Dietista-Nutricionista

www.uneteavidasaludable.com



Son ejemplos de desayuno:

- Fruta, leche entera con canela ceylán, tostada integral con tomate y aceite de oliva virgen extra.
- Batido verde (espinacas, kale, manzana, limón), hummus untado en pan integral.
- Tosta o bocadillo integral de melva o atún en aceite de oliva virgen extra con pimientos o tomate.
- Yogur natural con avena integral, frutos rojos y un puñado de almendras o chocolate negro (>85%).
- Fruta, 1 trozo de bizcocho casero integral endulzado con dátiles, leche entera.
- Tortita de avena u otra harina integral (las tortitas se pueden hacer batiendo harina integral, con plátano, dátiles o pasas, leche o bebida vegetal, huevo, levadura).

Cocina con encanto...

rica y sana



Por **BELINDA I. GÓMEZ NÚÑEZ** Dietista-Nutricionista www.uneteavidasaludable.com



Alcachofas con boniato y chips de jamón

INGREDIENTES:

- 12 corazones de alcachofa
- 1 boniato mediano
- 1 calabacín
- 1 zanahoria ● Sal
- 1 puerro ● Jamón
- AOVE (aceite de oliva virgen extra)
- Nuez moscada

PREPARACIÓN:

1. Picamos y rehogamos el puerro con un poco de aceite en una olla, añadimos 2 vasos grandes de agua.

2. Limpiamos las alcachofas, el boniato, el calabacín y la za-

nahoria, troceamos y los añadimos al agua hirviendo, cerramos la olla durante unos 15 minutos. Cuando pase el tiempo abrimos, retiramos parte del caldo, añadimos un poco de nuez moscada y sal, trituramos.

3. Para hacer los chips de jamón, metemos envuelto en papel vegetal 1 minuto al microondas a máxima potencia, pasado el tiempo troceamos y ponemos sobre nuestro plato de puré.

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

Albóndigas al horno

INGREDIENTES

- 500 de carne picada de ternera
- 2 Huevos
- 1 cebolla mediana
- 1 taza Harina integral
- 1 taza de Leche entera ● 1 diente de ajo ● 1 zanahoria
- 500 litro de agua
- Un chorrito de AOVE (aceite de oliva virgen extra)
- Pizca de pimienta negra molida
- Perejil
- Un poco de sal

PREPARACIÓN:

1. Hacer las albóndigas en un tamaño medio con la carne, la harina integral, un chorrito de leche, un huevo batido,

ajo en polvo, un poco de sal y perejil picado. Enharinar y meter al horno 180-190°C durante 10 minutos sobre un papel vegetal.

2. Pela las cebollas, los ajos y la zanahoria y pícalos finamente, pon una cacerola al fuego con un chorrito de aceite de oliva y rehoga a fuego medio, hasta que lo tengas todo bien pochado. Añade pimienta y rectifica de sal. Incorpora las albóndigas, añade el agua, sube el fuego y espera a que hierva. Baja a fuego medio y deja que se vaya evaporando el agua y espese la salsa (unos 20 minutos).



Vaso de frambuesa

INGREDIENTES

- 7 dátiles
- frambuesas
- 1 yogur griego natural
- avellanas
- anacardos
- almendra

PREPARACIÓN:

1. Preparamos el endulzante natural: hidratamos los dátiles dejándolos en remojo en agua caliente, pasado un rato trituramos hasta que quede una crema.

2. Picamos las avellanas y los anacardos, añadimos una cucharada de la pasta de dátil y cubrimos con ello la base de nuestro vaso.

Añadimos el yogur griego natural.

3. Trituramos las frambuesas junto con una cucharada de pasta de dátil, ponemos sobre el yogur griego y decoramos con almendra picada.

Truco

Utiliza la pasta de dátil como endulzante natural, así evitas usar azúcar



¡Llama y participa! 905 404 556



Tratamiento Anticelulítico + Exfoliante Somatoline

Tenemos para ti cinco lotes de **Tratamiento Anticelulítico crema 15 días**, más **exfoliante Scrub Sea Salt** de **Somatoline Cosmetics**, dos productos que se complementan para conseguir unos resultados extraordinarios. Participa en nuestro concurso. Ref. SOMATOLINE



3 noches de estancia con Pierre & Vacances

¡Vaya regalo que tenemos para ti, 3 noches de estancia para 4 personas en algún apartamento de **Pierre & Vacances España**! Desde el 30 de septiembre de este año, hasta el 30 de septiembre del 2020, tienes para disfrutarlo (según disponibilidad, fuera de vacaciones) ¡llama y entra en el sorteo! Ref. VIAJE



Calendul Baby® para la piel del bebé

Ref. DHU

La línea **Calendul Baby®** comprende dos productos para el cuidado diario de la piel del bebé y de toda la familia, una crema y unas toallitas húmedas. Éstas, además, están especialmente indicadas en los cambios de pañal. Antiinflamatorio, cicatrizante y antiséptico.

Bio-oil, para el cuidado de tu piel

Bio-oil es un aceite no graso especializado para el cuidado de la piel, que mejora visiblemente el aspecto de estrías, cicatrices y manchas de la piel tanto en la cara como en el cuerpo. Ref. BIO



Reafirmante facial, tu objetivo

Gracias a la Clínica Médico Estética Minerva Peyús vas a poder tener una crema reafirmante facial rostro, cuello y escote dermatensora, fundamenta y difumina paulatinamente las arrugas. Ref. PEYÚS



¡Participa en nuestros sorteos!

LLAMA TODAS LAS VECES QUE QUIERAS AL 905 404 556 (*), INDICA LA REFERENCIA DEL SORTEO EN EL QUE QUIERES PARTICIPAR, Y EL REGALO PUEDE SER TUYO.

(*) Precio por llamada 2€ móvil, 1,45ct€ fijo, impuestos incluidos, servicio de ENTRETENIMIENTO APARTADO CORREOS 18.241, 28080 MADRID.



VACACIONES PARA TODOS LOS GUSTOS

Costas...

Brava, Dorada
Blanca
De Almería
Del Sol

Islas...

Mallorca
Menorca
Fuerteventura
Y más en nuestra pagina web

SUMA
5%*

A LOS DTOS. ON LINE

CÓDIGO :
MEDIAPV19

Información, tarifas y reservas

pierreenvacances.com

[pierreenvacancesES](https://www.facebook.com/pierreenvacancesES) [PVEspana](https://twitter.com/PVEspana) [@pierreenvacances](https://www.instagram.com/pierreenvacances)

*Oferta válida hasta el 10/11/19 en una selección de establecimientos hasta agotamiento del stock. PV-CP DISTRIBUTION, Sociedad Anónima con capital de 6.055.935€, con sede principal en L'Artois, Espace Pont de Flandre - 11, rue de Cambrai 75947 Paris cedex 19, Francia. Registro comercial de Paris N°314 283 326 - Licencia de agencia de viajes N° IM075110024 - Garantía financiera: APST, 15, avenue Carnot, 75017 Paris-France - Seguro de responsabilidad profesional y civil: RSA, 153, rue Saint-Honoré, 75001 Paris-France. Mayo 2019. © Joaquín Alarcón Pérez.

¡Llama y participa! 905 404 556

Club
Bebé y mujer

¡PARTICIPA EN NUESTROS
CONCURSOS!



Pañales Moltex gratis

¡Tenemos un regalazo para ti, **tres meses de pañales Moltex gratis para tu peque!** Conseguirlos es muy fácil, solo con llamar al teléfono que te indicamos y señalar la referencia puedes ser el ganador/a de esos fantásticos pañales, que te van a venir muy bien. Nos indicas la talla de tu chiquitín y Moltex te los hará llegar a casa. ¡Anímate! Ref. **MOLTEx**

Humificador de Moltó

Tenemos para ti un humidificador de vapor frío de Moltó con luces multicolor, esencias, boquilla orientable, regulador de vapor, eficiente en habitaciones 30 m² y con una autonomía 25 horas. Si quieres conseguirlo, no dejes de llamar para participar en el sorteo. Ref. **MOLTÓ**



Kori, la mejor sillita de Maxi-Cosi

Maxi-Cosi Kori es una hamaca dos en uno perfecta para bebés que se mecen por sí solos y quieren hacer largas siestas. Su reductor súper suave acoge a los recién nacidos durante los primeros meses y **su diseño y poco peso, permite llevarla a cualquier lugar de la casa.** Con sólo llamar puedes conseguirla para tu bebé. Tienes más información en nuestra web. Ref. **KORI**



Cepillo Oral-B Vitality

El cepillo Oral-B Vitality Stages Junior ayuda a crear una rutina saludable de cepillado con una limpieza superior. Cuenta con un sensor de presión, indicador de tiempo cada 30 segundos, un cabezal con cerdas extra suaves y 3 modos de cepillado. Entra en nuestra web para ver todas sus características y llama para conseguirlo. Ref. **ORAL-B**



Chilly para tu higiene íntima

Chilly, marca especializada en productos para la higiene íntima femenina, **ayuda a proteger la flora vaginal**, que es nuestra barrera natural contra agentes externos. Si llamas para participar en el sorteo, podrás ganar un lote de geles de Chilly. Tienes más información sobre estos productos en la web. www.bebeymujer.com Ref. **CHILLY**



**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

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

NUEVO

moltex[®]

PREMIUM

TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN
PARA PROTEGER Y CUIDAR A TU PEQUE



Los nuevos pañales Moltex[®] Premium ofrecen a tu peque el máximo cuidado para su delicada piel. **Sus nuevos canales absorben hasta 2 veces más rápido***, protegiéndolo de la humedad durante el día y la noche, manteniendo su piel seca hasta 12 horas. Su diseño, anatómico y extrafino no cuelga y le permite moverse con total libertad sin que se escape el pis. Contiene extracto de Aloe Vera, que ayuda a prevenir irritaciones.

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

Bebés Felices, Papás Felices

f t i moltex.es

*Comparado con el pañal anterior de Moltex[®]

System Channel Protect disponible para las tallas 3, 4, 5 y 6.