

# Bebé y mujer

Número 24 / Año 5

Revista gratuita

## JUGUETES

Conoce los mejores para estimularlos

## RISA Y SONRISA

Así te seduce tu bebé

¿Por qué comes sin control?

TE DAMOS LAS CLAVES

5

TIPS PARA EDUCAR EN DISCIPLINA POSITIVA

Pilates en familia  
TODOS LOS BENEFICIOS

Madre y trabajadora

Mujeres extraordinarias

NUTRICIÓN PAUTAS PARA UN EMBARAZO SALUDABLE



# ¡LOS MEJORES PRECIOS DEL MERCADO!

LAS MEJORES OFERTAS DE LA REVISTA BEBÉYMUJER

**OFERTA ESPECIAL HASTA AGOTAR EXISTENCIAS**



**Pañales Moltex Premiúm**  
Tallas 3, 4 y 5  
2 paquetes por 12€  
+ toallitas de regalo

**2 PAQUETES 12€**



Año 5 • Nº 24

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 Priego, María Algueró Pérez de Villamil, Eva Corujo, Denise Zarruk Vargas, María Carbajo, Patricia García Andrés, Raquel Tomé 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

**Bebéy mujer** no se hace responsable de las opiniones de sus colaboradores.

4



8



18



28



36

## Sumario

- 4** Esta Navidad regala con cabeza. **Los mejores juguetes para estimular**
- 8** 5 tips para educar en disciplina positiva
- 14** Conoce los síntomas. **Trastorno de déficit de atención e hiperactividad**
- 18** Risa y sonrisa. **Así te seduce tu bebé**
- 20** Inspira, exhala... relaja. **¿Cuáles son los beneficios del pilates en familia?**
- 24** Madre y trabajadora. **MamaBoss, mujeres extraordinarias**
- 28** ¿Sabes cómo usar la copa menstrual?
- 34** ¿Por qué como sin control?
- 36** Come sano, come bien. **Pautas para un embarazo saludable**
- 38** **Cocina. Rica y sana**
- 40** **Tendencias**
- 42** **Club Bebé y mujer**

\* Síguenos en [www.bebeymujer.com](http://www.bebeymujer.com)



Las encontrarás en [www.bebeymujer.com](http://www.bebeymujer.com)



# Los mejores juguetes para estimular a tu bebé



**El primer juguete para un niño siempre son sus padres, la interacción corporal es clave para su desarrollo**

## ESTA NAVIDAD REGALA CON CABEZA

Se aproximan las navidades y surgen las eternas y periódicas cuestiones: ¿Cómo encuentro mi regalo ideal? o ¿qué me pueden regalar? En algunos casos la tarea se complica si hablamos de familias con bebés. No queda otra que informarse y conseguir el juguete más indicado para cada edad.

**N**osotros hemos entrevistado a Leticia Rubio, psicopedagoga infantil y responsable de la actividad de juegos en familias con peques de 0 a 3 años – **Gym&Play** de la **Escuela Infantil El Mundo de Mozart**, quien nos cuenta cuáles son los juguetes idóneos para esta fase de la vida familiar y cómo los pueden utilizar en casa con sus pequeños.

### ¿Cuáles son los juguetes indicados para trabajar la estimulación temprana en familia?

El primer juguete para un niño siempre son sus padres, la interacción corporal es clave para su desarrollo. El contacto desde el inicio favorece el desarrollo cognitivo, visual, sensorial y motriz. Los niños desde que nacen reciben estímulos de su exterior como parte de la interacción con sus padres y entorno. En casa tenemos

muchos materiales que nos pueden ayudar en los juegos. Lo más recomendable es una buena alfombra o manta de estimulación para el suelo. Esa es la postura clave que va a favorecer su desarrollo, así como la interacción con los adultos. Toda la interacción gestual de contacto, de movimiento favorece su desarrollo social y vestibular. Juguetes musi-

cales pequeños de distintas texturas, pelotas sensoriales y más adelante cajas con objetos para meter y sacar de la misma.

### ¿Cuáles son los “tres imprescindibles” que recomendarías a las familias por franjas de desarrollo y estimulación entre las edades de 0 a 3 años?

**0-3 meses:** láminas en blanco y negro, pelota de playa, sonajero de poco peso.

**3-6 meses:** pelotas sensoriales, rulo hinchable o gimnasio infantil para que trabaje a nivel visual, coordinación y agarre.

**6 a 12 meses:** espejo, cajas de distintos materiales, tela o madera.

**12 a 18 meses:** noria o juguete de palo, juguete con cuerda para arrastrar, cubos apilables.

**18 a 24 meses:** cuentos de pop-up, masas sensoriales (plastilina,

arena magnética) y pelotas de distinto tamaño para agarre y pateo.

**24 a 36 meses:** puzzles, tablas con pinchitos, material simbólico: cocinitas, familias de animales, cajas de médicos, cajas de herramientas, etc.

**Las familias e hijos deben aprender a evolucionar con los materiales durante las distintas etapas de desarrollo de sus peques**





**Las cajas sensoriales, con distintos materiales, favorecen su desarrollo motriz y de exploración**

**¿Nos puedes decir qué juguetes son los que utilizas en las clases de juego en familia Gym&Play?**

Lo principal es la interacción madre-padre/hijo, que ambos aprendan a disfrutar jugando así el contacto corporal y los juegos de movimiento son la base de nuestras clases de Gym&Play. Los materiales nos dan soporte para ir fomentando esa interacción.

Usamos pelotas de playa, cuando son más pequeñitos para jugar sobre ellas, favorecer el sistema propioceptivo y fomentar el desarrollo muscular de la espalda. Cuando ya pueden andar, este tipo de pelotas nos ayudan a coordinar el cuerpo agachándose, levantándose y lanzándolas. Lo mismo ocurre con los juguetes de distintas texturas, los más pequeños los usan para explorar a nivel sensorial, el agarre, la coordinación óculo-mano-boca.

**Los cuentos nos van a ayudar a ampliar el vocabulario de los peques**

Cuando son mayores lo utilizamos para jugar a meterlos en botes, esconderlos en la arena para buscarlos, nombrarlos o clasificarlos por colores. De esta manera, las familias e hijos aprenden a evolucionar con los materiales durante las distintas etapas de desarrollo de sus peques.

**En las aulas también utilizáis distintos juguetes, ¿cuáles y por qué?**

Los peques en la escuela disfrutan mucho con todos los materiales manipulativos, tenemos cajas sensoriales con distintos materiales que favorecen su desarrollo motriz y de exploración: cajas con telas, juguetes de madera, construcciones, masas sensoriales, pinchitos, tuercas, piezas encajables, etc. En este caso buscamos fomentar la intercomunicación entre iguales, para que vayan evolucionando de un

juego de exploración a un juego cooperativo. También hacemos uso de los cuentos e imágenes para ir ampliando su vocabulario.

**¿Qué recomendarías para la estimulación temprana?**

A nosotras nos gusta crear nuestros propios materiales que favorezcan las 3R: reusar, reciclar, reutilizar. Asimismo, recomendamos a las familias juguetes pedagógicos que están adecuados a las distintas edades, en las marcas especializadas en ellos como: sonajeros y peluches, juguetes de, puzzles, los cubos apilables, así como marionetas de dedo. Otro de nuestros favoritos son las construcciones de foam. En general, en el mercado hay marcas especializadas con productos de calidad, sólo tienes que preguntar en tiendas de juguetes.

**MARÍA CARBAJO LOZANO.**  
Responsable de comunicación de la Escuela Infantil El Mundo de Mozart & Mozartkids

**Moonrise, el sillón donde te aíslas del mundo**

www.fama.es



Moonrise con diseño de Félix López Gil es el sitio ideal para aislarte del mundo en compañía de tu bebé.

Gracias a su mecanismo relax, giratorio y balancín te permitirá pasar grandes momentos llenos de comodidad.

Entra en [www.fama.es](http://www.fama.es) y descubre la variedad de diseños.



# 5 tips para educar en DISCIPLINA POSITIVA

**Disciplina positiva** data sus comienzos en los años 20 de la mano de los psiquiatras **Alfred Adler** y **Rudolf Dreikurs**. Ambos fueron pioneros y precursores, a través de sus estudios, sobre el comportamiento de los niños y la comprensión de su conducta.

**N**o fue hasta los años 80 cuando las psicólogas **Jane Nelsen** y **Lynn Lott**, preocupadas por las diferentes tendencias educativas excesivamente permisivas o autoritarias donde el uso de castigos y premios era utilizado como herramienta educativa, y sintiendo así la necesidad de un cambio educativo, desarrollaron, fundamentaron y dieron nombre a una nueva disciplina educativa "**Positiva**". Esta metodología se ha expandido por todo el mundo convirtiéndose en la base fundamental de la crianza respetuosa siendo, además, tendencia en los últimos años en nuestro país. **Disciplina positiva** tiene su base metodológica en escuchar, conocer y atender las necesidades de todo ser humano en general, y de los niños en particular. Remarca, además, la importancia de sentirse capaz y de desarrollar habilidades socioemocionales que lo acompañen a lo largo de ésta, dejando practi-

car al niño nuevas herramientas de relacionarse consigo mismo y con el adulto, quien lo guiará desde la confianza y el afecto en el proceso madurativo de su desarrollo psicoemocional.

**Pero, ¿cómo puedo educar a mi hijo en base a la disciplina positiva?**

Antes de comenzar a leer **estas 5 claves**, detente un minuto, cierra los ojos, respira profundo y piensa en cómo será tu hijo dentro de 20 años. **Imagina qué tipo de persona será**, qué habilidades te gustaría que poseyera, así como con qué valores éticos y morales desearías que construyera su vida. Seguro que en esa lista tienen un lugar importante: la empatía, la amabilidad, la felicidad y la confianza en sí mismo. Estas habilidades serán las que ayudarán a tu hijo a ser un adulto exitoso. Todas ellas se pueden desarrollar a lo largo de la vida, pero se deben establecer sus bases en los primeros años de ésta, en la infancia.

**“Lo importante no es ganar a los niños si no ganárselos, para ello el adulto debe invertir tiempo en motivar y enseñar competencias esenciales para la vida”**

**RUDOLF DREIKURS**



## Disciplina positiva

Para que puedas iniciarte en esta metodología educativa te recomendamos estos 5 tips en los que podrás encontrar diferentes cuestiones importantes por las que puedes empezar:

### 1. Implica al niño

No hay una mejor forma de sentirse importante que dando tu opinión sobre las cosas que te rodean. Para darle la vuelta a la típica orden que en muchas ocasiones es desobedecida por el niño, prueba a preguntarle qué es lo

que quiere hacer al respecto, qué opina de la situación y qué percibe de ella: “¿Qué? o ¿Cómo?” es una buena forma de empezar a implicar. Estas preguntas abren un abanico de curiosidad que pone al niño a pensar y a involucrarse en la búsqueda de soluciones y toma de decisiones. Este proceso termina forjando su autonomía y su poder de decisión. **Cuando**

permitimos a los niños ayudar a establecer normas, las siguen con más respeto que cuando se las imponemos.

### 2. Ofrece opciones limitadas

Los niños, a lo largo de su desarrollo, adquieren diferentes estrategias en todo lo referido a fortalecer su autoestima y autoconcepto. Uno de los aspectos importantes en su desarrollo es la toma de decisiones por lo que debemos empezar a practicarlo cuanto antes. Es labor del adulto acompañar al niño en este proceso, guiándole en sus pequeños pasos para luego ir añadiendo dificultad en ellos. Elegir entre un abanico ilimitado de posibilidades es una ardua tarea incluso para nosotros. Por ello, debemos acotar las opciones para que vaya resultando más sencillo y se adap-



## EN LA ETAPA INFANTIL

te a su nivel de desarrollo. Limitar el número de propuesta a elegir a dos le invitará a la reflexión y ofrecerá una oportunidad de ayudar en aspectos que para él pueden ser importante dentro de la vida familiar: ¿Quieres llevar tú el sándwich o la fruta?, es hora de comer, ¿prefieres recoger primero las cocinitas o las construcciones?” Los niños son capaces de respetar una norma, si se han visto involucrados en ella. Te fascinará descubrir de lo que son capaces en este sentido.

### 3.

#### Marca límites

Al hilo del tip anterior, incluir opciones limitadas para involucrar a tu peque en la toma de decisiones nos ayudarán a establecer una serie de límites en ellos. **Estos límites mejorarán el bienestar emocional** de tu hijo, así como le ayudarán a entender cómo debe comportarse. Son una fantástica guía para conocer lo que está bien y lo que no lo está. Para que tus límites sean efectivos deben cumplir tan sólo dos reglas de oro: 1/ **ser respetuosos con el niño**, y 2/ **deben adaptarse a su nivel evolutivo**. Si dentro de los límites que has establecido y de las dos opciones



limitadas que le has ofrecido, tu hijo decide utilizar una tercera opción, puedes recordarle cuáles eran las dos opciones y marcarle que esa tercera opción no va a poder ser posible. De esta forma consigues remarcar con amabilidad dónde se encuentran los límites establecidos.

### 4.

#### Amable y firme al mismo tiempo

¿Amable y firme? Quizá, conseguir este equilibrio te resulte complicado de dominar. Es uno de los pilares fundamentales para conseguir ser respetuoso con tu

hijo y a la vez, educarlo. Utilizando los 3 tips anteriores e impregnándolos de amabilidad y firmeza a partes iguales: poniendo límites desde la comprensión y llevándolos a cabo, conseguirás acercarte a tu hijo y relacionarte con él de una forma más respetuosa y equitativa. Además, no olvides, que el adulto es el espejo en el que el niño se va a mirar a lo largo de todo su desarrollo, así que, y tal y como consigas resolver vuestros conflictos o incluso la forma de relacionaros, será la forma en la que él lo hará en su etapa adulta. **La imitación de los patrones de comportamiento de las figuras de referencia es una de las formas más importantes a través**

**de la cual aprenden los niños** por lo que resulta fundamental el modo y la forma con el que resuelvas los conflictos con tu hijo porque lo imitará y desarrollará de la misma forma que lo ha visto en ti.

### 5.

#### Comparte tiempo de calidad

Una de las mejores formas de acercarte a tu hijo, conectar con él y conocerlo es **adentrándote en su mundo**. Compartir tiempo de calidad con tu hijo te permitirá sembrar un vínculo afectivo seguro y marcará el tipo de relación que tendréis cuando crezca y se convierta en un adulto. La figura parental es para los hijos un refugio donde poder acudir en situaciones de intranquilidad, y esto es algo que se forma en la niñez y acompaña a lo largo de toda nuestra vida. Provocar situaciones donde poder compartir tiempo de calidad fomentará la comunicación entre ambos y creará, sin darte cuenta, las redes de una relación segura y afectiva.

**PATRICIA GARCÍA ANDRÉS**  
Directora de Nanyland San Francisco y Certificada en Disciplina Positiva



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



# ¡Mallorca en familia!



## APARTHOTEL VIVA CALA MESQUIDA RESORT & SPA

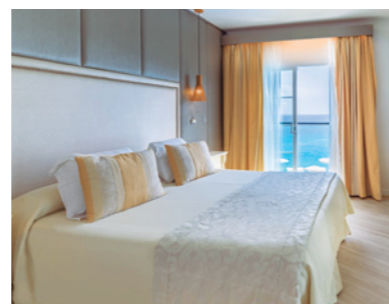
Aire, sol, playa, naturaleza... todo lo que estás buscando para disfrutar en familia del encanto del Mediterráneo lo vas a encontrar en el Aparthotel VIVA Cala Mesquida Resort & Spa, un lugar cómodo, con diversión y alegría como distintivo y a orillas de un mar que te hará contener la respiración.

**P**ero no solo para familias, sino que, si lo que quieres es pasar unos días disfrutando de amigos o pareja, también va a ser el lugar de descanso de esas merecidas vacaciones, ya que la versatilidad de sus habitaciones te va a proporcionar lo mejor para ti.

### EN FAMILIA

En el Aparthotel VIVA Cala Mesquida Resort & Spa vas a disfrutar

del descanso y la diversión, porque cuenta con numerosas actividades para las vacaciones de todos los miembros de tu familia. Fuera preocupaciones, en los hoteles VIVA, saben lo que te gusta y tienen planes para satisfacer tus necesidades y conseguir las vacaciones familiares perfectas. La diversión de los peques y mayores estará asegurada con el Miniclub & Playground. La mascota del Mini Club, Bufo, hará que tus hijos sientan que les estás regalando felicidad: bailar, cantar,



jugar... todos los días serán una fiesta, porque cuentan con un divertido programa de animación. Este paraíso de Cala Mesquida,

te ofrece unas instalaciones en las que querrás quedarte para disfrutar al máximo, en su zona de juegos, la piscina con el Barco Pirata, las zonas de jacuzzi y spa, balneario, los restaurantes, instalaciones deportivas. Y un largo etcétera que te llevarán al éxtasis de la felicidad.

### DE TODO, PARA TODOS

Si cierras los ojos y te imaginas unas vacaciones perfectas, seguro que ves un lugar como el que puedes disfrutar desde las habitaciones del Aparthotel VIVA Cala Mesquida Resort & Spa, donde el panorama es una espectacular playa, la de Cala Mesquida y disfrutar de las comodidades que ofrece la equipación de esas habitaciones.

Si quieres hacer excursiones es ideal para los amantes de la naturaleza y el mar y, si te gustan los deportes, contarás con amplias y modernas instalaciones deportivas. ¿Eres más de relax o de bienestar y salud? Pues te vas a encontrar un espacio único donde apreciar un buen masaje con vistas al mar.

### SENSACIONES PARA TU PALADAR

En el Aparthotel VIVA Cala Mesquida Resort & Spa vas a vivir una experiencia mágica en los siete espacios gastronómicos con los que cuenta. Dicen que es un mundo de sensaciones para el paladar, pero seguramente te sientas transportado a otro nivel. Es el único hotel que con cinco restaurantes y dos pools bars. Y además, cuenta con el servicio todo incluido en Mallorca.

Información y reservas  
**Telf.- 900 59 51 68**  
**Web: [www.hotelsviva.com](http://www.hotelsviva.com)**



*Regala  
felicidad  
disfrutando del  
Mediterráneo*





# TDAH: Conoce sus síntomas

TRASTORNO POR DÉFICIT  
DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD

El trastorno por déficit de atención e hiperactividad suena con bastante frecuencia, no en vano es el trastorno psiquiátrico más frecuente en la infancia, lo que es causa de la fuerte preocupación que sienten algunos padres cuando tienen un hijo que es “muy trasto”.

**E**sta patología, en muchas ocasiones, se acompaña de otra problemática, por lo que el tratamiento deberá ser multidisciplinar, desde psicólogo, neurólogo, pediatra hasta farmacológico.

El niño que lo padece, por lo general, tiene una gran dificultad para atender y concentrarse, le cuesta progresar en la escuela y suele ser

blanco de las miradas de los profesores, porque siempre llama la atención o crea problemas. Tiene mucha actividad, se distrae con mucha facilidad, suelen ser niños muy impulsivos y la sintomatología suele comenzar a partir de los 4 o 5 años.

Aquellos que tienen el trastorno crean un ambiente negativo, así que es fundamental actuar antes de la adolescencia. Entre

ellos, provoca múltiples efectos: el rendimiento académico se resiente y provoca un fracaso escolar; son niños que suelen repetir curso y eso les crea baja autoestima.

## CONOCER BIEN LOS SÍNTOMAS

No siempre hay un trastorno único, con los mismos síntomas. Hay diferentes tipos, por ejemplo: niños hiperactivos, niños impulsivos, niños con mala atención, niños con combinación de síntomas, con hiperactividad, inadecuada atención, impulsivos; en definitiva, mucha variedad, por lo que conviene estar atentos

a la sintomatología, sin por ello pensar que cualquier niño porque haga muchas actividades ya será un niño hiperactivo. Lo que sí es curioso y cierto es que son niños que suelen comenzar muchas tareas a la vez y no terminar ninguna.

Así por lo general, son niños que no prestan mucha atención, les preguntas sobre algo que han visto y no se acuerdan, porque no se han fijado bien. Las tareas largas no las terminan, no suelen escuchar en órdenes complicadas, tienen gran dificultad ya que se distraen

muy fácilmente. También es conveniente fijarse en otros síntomas, como que son niños que suelen hacer mucho ruido, que no

obedecen, tiene dificultad para permanecer sentados, no es fácil que se queden quietos. Conviene detectarlo antes de la adolescencia, pues a partir de

esas edades son niños que por su impulsividad y su carácter tienen muchas más posibilidades de fumar, beber alcohol, tontear con las drogas. Pudiendo capacitarse para trabajos superiores, al final

*El niño que lo padece, por lo general, tiene una gran dificultad para atender y concentrarse*

se estancan en los estudios y sufren. No miran las consecuencias, no piensan en evitar los errores. Ante cualquier sospecha, siempre conviene consultar con el pediatra, por si hay que llevarlo al neurólogo, que con unas sencillos test psicológicos va a saber apreciar si tiene algún posible síntoma en relación con el trastorno de atención e hiperactividad, que en muchos casos se puede corregir con ciertos medicamentos que se vigilarán por el especialista.

**DR. FRANCISCO  
POZO PRIEGO**  
Director médico  
de Policlínica Longares  
[www.policlinicalongares.es](http://www.policlinicalongares.es)



Tú conduces sus vidas  
Talleres Clemente  
te ayuda a protegerles

Ven y descubre nuestro  
Plan exclusivo **FamilyCare**

- INCLUYE**
- Revisión de 25 Puntos de tu vehículo.
  - Revisión de los Elementos de Seguridad Infantil.
  - Manual de Conducción Segura con Menores.



Si tu **Renault** tiene **6 años o más**, tráelo a **Talleres Clemente** y al realizar cualquier operación de taller te entregamos el Plan **FamilyCare** totalmente **gratuito** y además te ofrecemos **una solución de movilidad\*** al pedir tu cita

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

\*bajo disponibilidad





# Risa y sonrisa

## ASÍ TE SEDUCE TU BEBÉ

Una vez la madre y el bebé han creado un lazo emocional, entra en juego una nueva forma de comunicación. El llanto llama la atención de los padres, y ahora el bebé tiene que encontrar una forma de mantenerlos cerca. La evolución le ha proporcionado un arma especial, única en nuestra especie: la sonrisa. El bebé la utiliza a modo de recompensa para sus padres.

*La sonrisa es una característica humana que dura toda la vida*

**E**l ser humano es el único primate que sonríe a sus padres. Las madres responden de forma innata a esta expresión facial. Es inevitable la satisfacción cuando ven a su bebé sonreír. En un año el bebé será capaz de hablar con su madre y utilizar un sistema nuevo de comunicación, aun así, sigue sonriendo. La sonrisa es una característica humana que dura toda la vida.

### SONREÍR ES INNATO

Sonreír es innato, el bebé muestra tres tipos de sonrisa: la refleja, aparece alrededor del tercer día y continúa durante el primer mes, es una sonrisa fugaz; la general suele mostrarse a las cuatro semanas, el rostro se ilumina y los ojos brillan, esta sonrisa la puede provocar cualquier adulto en general y la específica que sucede alrededor de los seis meses, es una sonrisa selectiva; ya no sonríe a extraños, ha aprendido a distinguir los rostros familiares y reserva la sonrisa exclusivamente para ellos.

La risa libera endorfinas al flujo sanguíneo y actúa como analgésico natural. Además, algunas pruebas han demostrado que la risa disminuye la presión sanguínea, favorece el sistema inmunológico y reduce el número de hormonas del estrés.

Los bebés ríen desde recién nacidos no como risa de satisfac-



ción, sino como mueca. Para un bebé que sus padres juegan mucho con él, la risa empieza entre el cuarto y quinto mes; cuando hacen algo que al bebé le gusta éste sonríe. Repiten la acción y el bebé sonríe otra vez. Si lo repiten más veces esta sonrisa se convierte en un sonido alegre y balbuceante. Es un sonido gutural, pero, está claro que es risa y no solo una reacción refleja a un estímulo.

### LA PRIMERA RISA

Las acciones que suelen provocar la primera risa del bebé es el sonido de la "pedorreta" sobre el cuerpo del bebé, emitir sonidos acompañados de gestos...

El bebé también responde con una risa cuando el padre se esconde detrás de las manos y las retira rápidamente, o cuando le balancea de lado a lado.

La característica común de todas estas acciones es el elemento sorpresa. Es como los chistes en los adultos, casi todos los chistes

son sorprendentes, pero el que lo cuente un comediante o alguien no hostil hace que la gente no se enfade ni se asuste.

La suave risa de un bebé se desarrolla hasta llegar a ser una risa casi escandalosa. Estas risas son una serie de exhalaciones repetidas y rítmicas que

*La suave risa de un bebé se desarrolla hasta llegar a ser una risa casi escandalosa*

se representarían como "ja-ja-ja".

El alivio de saber que este tipo de sorpresa no le produce dolor alguno hace que el bebé quiera repetir la

acción. Pronto aprenderá a hacer reír él a los demás manipulando sus acciones, vocalizaciones o su lenguaje corporal. Esto refuerza el sentido de la diversión y desarrolla sus habilidades sociales. A partir de ahora, el bebé quiere formar parte de todo tipo de juegos.

### MARÍA ALGUERÓ.

Especialista infantil. Educadora de masaje infantil y experta en atención temprana [@atencionycuidadosdelbebe](https://www.facebook.com/atencionycuidadosdelbebe)



# Inspira, exhala... relaja

## ¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE PILATES EN FAMILIA?

En la actualidad, desde el nacimiento nuestros hijos son sometidos a pruebas médicas exhaustivas, como método de prevención de enfermedades futuras. Pero, ¿por qué no concienciar a nuestros hijos, desde edades tempranas de la importancia del ejercicio físico?

**E**n esta sociedad fúgax, en constante progreso e inmersa en el mundo de las nuevas tecnologías, que nos dificultan el bienestar de la unión familiar, cada día más valoramos aquellos pequeños momentos que nos acercan a nuestros hijos como un desayuno, una comida o una cena familiar, para disfrutar de su compañía y ponernos al día, de cómo nos sentimos.



El Pilates en familia cumplirá todas las expectativas; practicado de forma consciente, conectando mente-cuerpo, haciéndolos hincapié en la importancia de la buena postura en casa, en el colegio, cuando estudian, cuando juegan, como método para prevenir enfermedades que afectan a la buena salud de nuestra columna (como hernias, protusiones, escoliosis, etc) y además de evitar enfermedades psicológicas, como estrés, ansiedad, depresión.

### SALUD EN BUENA COMPAÑÍA

Según Nuria Masiá, la directora del Centro Especializado en Pilates para la Rehabilitación de la Columna: "Cada día, son más

los clientes que practican Pilates en Familia. En ocasiones, madres junto a sus hijas, otras veces, Pilates en pareja y, en definitiva, por qué no disfrutar de los beneficios de Pilates en la mejor compañía". Según Joseph H. Pilates, el creador del Método: "Un buen estado físico es el primer requisito para ser feliz". En este sentido,

***“La disciplina de Pilates promueve la felicidad en familia, niños felices, que disfrutan a diario”***

**JOSEPH H. PILATES**

la disciplina de Pilates promueve la felicidad en familia, niños felices, que disfrutan a diario. Cada día, somos más conscientes de que las actividades extraescolares son importantes para nuestros hijos, y complementan su educación. En este sentido, también Pilates ayuda a nuestros hijos a disponer de la base fundamental para realizar cualquier otra disciplina deportiva de forma correcta, sin provocar-

nos lesiones. Somos conscientes de cómo tenemos que flexionar nuestra columna, sin forzar las cervicales, de cómo levantar un peso manteniendo una correcta estabilidad escapular o de rotar utilizando nuestras costillas, como en deportes como golf, tenis, pádel, etc.

**ANA CHICA CARIDAD.**  
Directora de Comunicación de Nuria Masiá Pilates Center  
[www.numapilates.es](http://www.numapilates.es)

## Así mejora vuestra salud

- 1** Mejora de conciencia de la correcta postura corporal, en edades tempranas y en la edad adulta, actúa como método correctivo.
- 2** Aumenta la tonificación, elasticidad, fuerza y resistencia muscular de todo el cuerpo.
- 3** Fortalece nuestra columna y nuestros huesos.
- 4** Establece los pilares fundamentales para realizar cualquier otra práctica deportiva, sin riesgo a lesionarnos.
- 5** Mejoramos la concentración y capacidad de esfuerzo, además de ser más receptivos frente a los retos.
- 6** Refuerza el vínculo familiar.
- 7** Es una medicina natural, a través de la respiración oxigenamos nuestros músculos y huesos, para que permanezcan sanos.





# ¡Tu mejor aventura!

## R2 PÁJARA BEACH HOTEL & SPA

Contén la respiración y déjate seducir por un lugar único, donde el sol, la arena y el agua van a acariciar tus sentidos, para conseguir que te sientas único disfrutando de tu mejor aventura. Esa sensación sentirás en el hotel cuatro estrellas R2 Pájara Beach Hotel & Spa.

**E**ste cuatro estrellas, situado a escasos metros de las más cristalinas e indómitas aguas de Sotavento, sobre un impresionante mirador es perfecto para aquellas familias o parejas que deseen tener unas maravillosas vacaciones en uno de los enclaves de la isla de Fuerteventura.

Te va a sorprender su peculiar arquitectura curva. Sus casi cuatrocientas habitaciones son genuinas, con fabulosas vistas al mar de Costa Calma, con todo tipo de comodidades y detalles para que

tus días de descanso sean verdaderamente perfectos.

### DESPIERTA TUS SENTIDOS

Y es que el R2 Pájara Beach Hotel & Spa es lo que necesitas para tus días de descanso, un paraíso particular donde poder relajarte con los tuyos, disfrutando de las experiencias que te ofrecen los hoteles R2, porque disponen de una lujosa cartera de servicios para que tu estancia sea completa y exquisita. Sentirás que estás en un lugar ex-



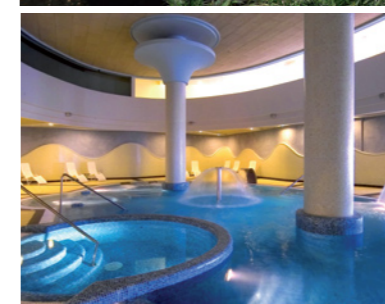
clusivo en una isla con un encanto especial, como es Fuerteventura, En el Spa & Wellness tienes todo para relajarte en esas fantásticas instalaciones, que te permiten disfrutar de un baño turco o una sauna finlandesa, de baños de

vapor o jacuzzi, de camas de burbujas o chorros a presión. No hay nada más que pueda conseguir un relax completo.

### TODO LO QUE NECESITAS

En el R2 Pájara Beach Hotel & Spa, además de sus maravillosas experiencias para los sentidos, también tienes instalaciones deportivas y de entrenamiento que van a satisfacer todas tus necesidades, con profesionales que te ayudaran a realizar el ejercicio que más se adapte a tus necesidades y actividades que te van a encantar como buceo, tiro al arco, etc.

Un programa de entretenimiento con animación para adultos y niños que harán que tu tiempo de ocio esté lleno de bonitas experiencias. Además, Restaurantes y



*El R2 Pájara Beach Hotel & Spa es lo que necesitas para tus días de descanso, un paraíso particular donde poder relajarte con los tuyos*



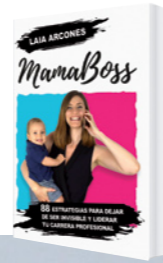
**Las zonas para el ocio en el R2 Pájara Beach Hotel & Spa proporcionarán gran satisfacción a toda tu familia. Niños y adultos tendrán sus mejores vacaciones.**

Bares, donde tendrás una variada experiencia gastronómica. El R2 Pájara Beach Hotel & Spa es un hotel adaptado para personas con movilidad reducida, un servicio de recepción y de servicio médico de veinticuatro horas, tres piscinas para adultos y una piscina infantil, Y para los más sibaritas, ofrecen las Royal Suite, estancias con todo tipo de lujos para garantizar unas vacaciones al más alto nivel. Incluso, servicio babysitter bajo petición.

Paramás información y reservas  
**+34 928 54 60 54**  
**+34 928 54 60 55**  
**reservas@r2hotels.com**







**MamaBoss** es su primer libro autopublicado con el que ha sido Amazon Bestseller.

**Laia Arcones**

Es madre de dos hijos. Experta en marketing y marca personal. Formadora de cursos de empoderamiento para madres y colaboradora en comunidades de mujeres como Lean In Barcelona, Muments o Be Pow. Autora del blog de marca personal: [estrellasdelmarketing.com](http://estrellasdelmarketing.com)



# MamaBoss,

El tema de la conciliación hace que se abran las carnes de parte de la sociedad, sobre todo la femenina. No hay fórmulas mágicas para acabar consiguiendo lo que “parecía una utopía” para millones de madres trabajadoras, pero el camino se hace pasito a pasito. Esto nos cuenta en una entrevista **Laia Arcones**, autora del libro MamaBoss, en el que da su visión de la maternidad y el trabajo, de la conciliación y necesidades de las madres millennials.

# Mujeres extraordinarias



## ¿Por qué crees que las madres han renunciado siempre a sus aspiraciones profesionales?

A mí me gusta ver la vida en escala de grises. Ni todas ni ninguna. No creo que todas las madres siempre renuncien a sus aspiraciones profesionales, pero sí que creo que es un hecho bastante comúndadas las normas sociales en las que hemos sido educadas. Históricamente, el hombre salía a cazar y la mujer a cultivar, cuidar de los hijos y la casa.

Más recientemente el hombre trabajaba en fábricas y si podían vivir con un solo jornal, su mujer se quedaba de ama de casa educando a los hijos y haciendo labores. Muchas de nuestras abuelas, o incluso madres, lo han vivido así. Es un tema social, pero hoy en día en general las madres millennials no queremos renunciar a nuestro rol profesional por el hecho de ser madres. Queremos conseguir poder compaginar nuestra vida anterior con la vida post-maternidad y seguir teniendo tiempo para nosotras.

## TRABAJO Y FAMILIA

### ¿La maternidad realmente es un muro que separa a la mujer del éxito?

El éxito lo define cada uno según sus propios criterios, pero sí que es cierto que la maternidad es el mayor freno que tiene la mujer en su carrera profesional. Muchos estudios demuestran que las diferencias más grandes de sueldo entre hombres y mujeres se producen justamente en la época de

la maternidad, donde la brecha salarial se amplifica.

El muro de la maternidad se alimenta en parte de los sesgos de género, especialmente el sesgo de ser madre. Cuando vuelves a tu trabajo después de tener un hijo se presupone que tu trabajo ya no es tan prioritario y por lo tanto no estás tan comprometida,

**“La conciliación no es fácil, pero cada día es menos complicada”**

ni interesada en tener más responsabilidades profesionales. Esto lo piensa inconscientemente tu jefe@, tus compañer@s, tu entorno... Este sesgo hace que tengas menos oportunidades laborales porque ni siquiera te preguntan tu opinión, simplemente eligen por ti.

### ¿Qué se puede hacer para derribarlo?

Derribar los sesgos es tarea ardua, ya que son creencias que tenemos inculcadas como verdades verdaderas en nuestra mente. Y lo que “tú crees, creas”, o sea, que se acaba convirtiendo en realidad lo que tus expectativas han imaginado, así que es clave romper con las falsas expectativas. Lo primero es poner encima de la mesa tus ambiciones profesionales, para que todos sepan que sigues igual de comprometida y motivada con tu trabajo y que quieres que se te tenga en cuenta para cualquier oportunidad. Después se trata de seguir trabajando tu marca profesional en tu día a día, convirtiéndote en la opción favorita cuando surja la ocasión y liderando así tu carrera profesional. No puedes esperar sentada que vengan a llamarte para una

promoción o un cambio de trabajo, se trata de ser la “boss”, como digo en mi libro, de tu destino profesional y crear tus propias oportunidades.

### ¿En la actualidad es posible la conciliación?

La conciliación no es fácil, pero cada día es menos complicada ya que las leyes están más de nuestra parte. Hay muchas fórmulas para conciliar. Yo digo siempre que hay que encontrar tu propia dosis. Hay madres que con llegar a la hora de la cena ya están contentas y otras que quieren recogerlos antes de la merienda cada día. Lo primero es definir qué estilo de vida deseas y en función de esto, ser coherente y tomar tus propias decisiones para lograr ese trabajo que te permita la conciliación en tu propia dosis.

### ¿Por qué solo se le pide a la mujer que sea la ejecutora del equilibrio familiar?

Para mí es un tema cultural, y es muy injusto dejar esa responsabilidad solo a las madres. Por suerte, cada día hay más padres que quieren pasar más tiempo con sus hijos y se piden excedencia, se reducen la jornada, flexibilizan su horario... Es algo que está cambiando y solo vamos a lograr esa paridad si involucramos a los hombres.

## LIBRO MUY PRÁCTICO

**En tu libro “MamaBoss” tienes una mano a aquellas mujeres que quieren cambiar las reglas de juego, ¿por qué dices que es importante hacerse visibles?**



Como decía antes, el sesgo de la maternidad es uno de los principales frenos. A las madres, más que a nadie, se nos presupone menos comprometidas en nuestro trabajo por nuestro rol. Además, las mujeres tendemos a infravalorarnos,

pensar que, si lo hacemos bien, ya se darán cuenta, que no tiene tanto mérito lo que hemos logrado, y todo esto es justamente lo que nos limita. Es básico creer en ti y saber que, si no te ven, no existes. Recibimos tantos impactos cada día, que nuestra mente solo registra una pequeña parte. Si queremos que nos tengan en cuenta, debe ser una obligación para hacer bien nuestro trabajo, no solo tener buenos resultados, si no también saberlos comunicar.

¿Es necesario hacer de "Pepito grillo" para que las mujeres reaccionen?

Sin duda. Todas necesitamos ese pepito grillo o esa hada madrina para ayudarnos y darnos soporte mutuo. Las mujeres sabemos colaborar y juntas vamos más lejos. Cuando alguien te "pincha", te saca de tu zona de confort, es cuando más avanzas.

¿Si las superwoman no son reales, qué tienen las MamaBoss de extraordinarias?

Las MamaBoss son de lo más normal. Yo miro a mi alrededor y solo veo mujeres luchando para tirar adelante con toda su mochila. Las MamaBoss no quieren ser perfectas, solo ser auténticas y vivir a su manera. Para mí, esa valentía es lo que hace a una mujer extraordinaria.

¿Cuáles son las claves para que las mujeres lideren sus carreras profesionales?

Empezar a liderarse a ellas mismas. Empezar a conectar contigo para poder ser coherente y ver qué quieres. Empezar a escuchar-

**"A las madres, más que a nadie, se nos presupone menos comprometidas en nuestro trabajo por nuestro rol"**

te para definir tu rumbo. Empezar a conocerte para amarte con tus luces y tus sombras. Y seguir siendo y siendo. No podemos "tener" sin "ser". Parece que solo

queramos tener éxito, reputación, dinero..., y nos olvidamos que primero debemos "ser": ser muy buenas en nuestro trabajo, ser responsables, proactivas...

Mi filosofía está basada en el método Kaizen que dice que para avanzar hay que ir pasito a pasito, en mejora continua sin parar. Esta es mi mejor clave.

¿Se puede tener una estrategia para llegar al éxito?

Existe un buffet libre de estrategias, tantas recetas como personas. A todas no nos funcionará lo mismo, pero está claro que si te pones manos a la obra, le vas echando los mejores ingredientes, poco a poco te saldrá un plato excelente. Perseverancia y amor. Nada es gratis.



**MamaBoss,** libro para liderar tu carrera profesional

El libro de Laia Arcones **MamaBoss**, desde que salió a la venta el pasado mes de septiembre ha sido todo un éxito editorial, porque es un libro práctico donde se recogen ochenta y ocho estrategias para madres que quieren ganar visibilidad y liderar su carrera profesional. En este libro, la autora pone de manifiesto temas que tienen especial vigencia e interés hoy en día: el empoderamiento femenino, la presión social de ser una mujer "perfecta", el reto de la conciliación, los sesgos de género en el trabajo... y cómo todo esto en su conjunto está reduciendo las oportunidades profesionales de muchas madres.

Más información en [mamaboss.es](http://mamaboss.es)

# Kokedamas

## Rubio

- PLANTAS SIN MACETA
- PLANTAS DE AIRE
- HABITATS
- TERRARIUM
- JARDÍN VERTICAL
- CARNÍVORAS
- CACTUS

@kokedamasrubio



Síguenos en

## Kokedamas Rubio

C/ Sánchez Preciado, 17 - 28039 MADRID

Telf. 665 986 063 - 910 573 856

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

PEDIDOS: [kokedamasrubio@gmail.com](mailto:kokedamasrubio@gmail.com)

REGALOS ORIGINALES



# ¿Sabes cómo usar la copa menstrual?

## TE DAMOS LAS CLAVES

Muchas mujeres, ante el desconocimiento, no acaban de animarse a utilizar la copa menstrual. Para resolver las dudas que todas tenemos sobre este tema, he preguntado a Patricia Frauca, farmacéutica creadora de @lafarmasiola, un perfil de Instagram dedicado a facilitar información sobre diversos temas, entre ellos la salud femenina.

### ¿Qué ventajas tiene usarla?

La copa menstrual tiene múltiples ventajas, entre ellas que es respetuosa con el entorno vaginal (microbiota) y con el entorno natural (nuestro planeta), puesto que puede durar hasta 10 años, y la silicona se degrada mucho antes que el plástico convencional. La copa es higiénica, al contrario de lo que muchas piensan, sólo es necesario lavarla con un jabón

**Son más saludables que los tampones y respetuosas con la fertilidad de la mujer**



íntimo adaptado a esa zona. Una vez que uno se acostumbra, es muy fácil de utilizar. Este objeto de higiene menstrual es más saludable que los tampones y respetuoso con la fertilidad de la mujer. Dado que carece de químicos, evitamos el famoso "Síndrome del Shock Tóxico", alergias, infecciones (no olvidemos que los tampones se componen de algodón, que "chupan" todo lo que hay dentro de la vagina y fuera, y se convierten en un caldo de cultivo perfecto, que puede hasta afectar a la fertilidad). Por último, es compatible con los métodos naturales de planificación familiar. Algo muy importante que recomiendo es que el úl-

timo día de regla, se deje de usar (ese día apenas se mancha y es cuando es importante controlar la sensación vulvar y la secreción, para reconocer el comienzo de la fase fértil, con la copa sería imposible saber esto).

### ¿Qué inconvenientes puede haber?

La mayor desventaja que le veo es que se tarda entre 1 y 3 ciclos en acostumbrarse a utilizarla. Hay que saber colocarla y si no, puede haber fugas, además de tener que introducirla en la vagina, que a muchas mujeres no les gusta. La inversión económica inicial, además, es un poco mayor comparada con lo que cuesta un paquete de tampones convencional.

### ¿Cómo escoger la talla más adecuada?

Suele ir acorde con la edad y depende de si se han tenido partos vía vaginal o no. Mi recomendación siempre es, que, si es menor de 25 y no ha tenido relaciones sexuales, la talla pequeña. Si es mayor de 25 y ha tenido relaciones, o hijos vía cesárea, la talla mediana y si ha tenido hijos vía vaginal, la talla grande. De todas formas, en las páginas web de las marcas suelen indicar bastante bien este aspecto.

### ¿Cómo se usa? ¿Es fácil de quitar y de poner?

Hay múltiples tutoriales en youtube sobre las maneras de colocar la copa. Hay que doblarla y sim-



plemente introducir. La dificultad es la misma que con los tampones: estar relajada para que entre sin problemas. Para quitarla, simplemente hay que romper el vacío presionando la base de la copa, girarla y sacarla.

### ¿Cómo saber que está bien colocada?

Siempre recomiendo presionar la copa hacia el lado de la espalda para asegurarse el vacío correcto (en mi Instagram @lafarmasiola hay imágenes gráficas de cómo hacerlo).

### ¿De qué material está hecha?

El material es de silicona de grado médico, por lo que se minimizan las alergias y se aumenta la higiene.

### ¿Es mejor de color o transparente?

Eso es indiferente. Para gustos los colores. La transparente va a parecer que está más marrónácea que las de color, pero eso no significa que no esté limpia.

**EVA CORUJO,**  
farmacéutica experta en Métodos de Conocimiento de la Fertilidad  
[www.letyourselves.com](http://www.letyourselves.com)



# ¡Desconecta de la rutina!

VANITY SUITES & SPA 16+ BY VIVA, SOLO ADULTOS

Este hotel es la opción perfecta si buscas unas vacaciones de relax y armonía



Si estás buscando un ambiente tranquilo y exclusivo donde poder descansar, disfrutar y volver como nuevo a casa, estás de suerte, Vanity Suites & Spa 16+ by VIVA es tu hotel, donde podrás vivir una experiencia única y sin preocupaciones.

Situado muy cerca de Cala Mesquida, un paraje natural de la isla de Mallorca, declarado Área de especial interés por el gobierno balear para proteger parte de su belleza salvaje, este hotel te proporcionará el disfrute de una playa de arena fina, de aguas cristalinas y un paisaje de dunas y pinos, que te trasportará al lujo, al confort y a disfrutar de unas auténticas vacaciones, donde cargar las pilas. El Vanity Suites & Spa 16+ by VIVA

es exclusivo para adultos. Cuenta con cerca de doscientas habitaciones, amplias, totalmente confortables, donde encontrarás el relax y la armonía, que estás buscando. Muy luminosas, totalmente equipadas, con los mejores servicios y con unas maravillosas vistas desde el jacuzzi de tu habitación. Un lujo de ensueño.

## ¡ADIÓS A LA RUTINA!

En el **Vanity Suites & Spa +16** by VIVA vas a encontrar unas fantás-

ticas instalaciones para el relax y el ocio, ingredientes principales durante tus vacaciones *only adults* en Mallorca, porque cuenta con un excelente servicio pensado solo para tu bienestar. Dos piscinas, una exterior de agua dulce y otra interior climatizada con circuito de hidromasaje. Jacuzzi, en zona ajardinada cerca de la piscina. En el Balneum Spa te puedes dar un capricho con los tratamientos de sauna, jacuzzi, spa, masajes reponedores... todo para que disfrutes de un mundo de sensaciones para encontrar tu armonía. Si te gusta el deporte, estás de enhorabuena, tus vacaciones van a ser muy moviditas, porque cuentas con modernas instalaciones deportivas, o puedes contratar numerosas actividades, como el



bautismo de buceo, kayaking o vuelo en globo.

## SIEMPRE ANIMADOS

Los hoteles VIVA, cuentan con programas de animación para que pases los mejores días de tu vida durante tu estancia. Programas que te dan la oportunidad de entablar relación con otros clientes, cenar mientras escuchas las notas de un piano, o tener la posibilidad de bailar hasta que no puedan más tus pies. Tus veladas van a constituir un verdadero deleite, que vas a recordar durante

mucho tiempo. La gastronomía también está especialmente cuidada para que disfrutes al máximo, con una variedad culinaria y de cócteles que ni te imaginas, porque el hotel continuamente está innovando para sorprenderte. Están tan seguro del éxito que por cada cinco días de reserva en régimen Todo Incluido, te regalan una cena en su restaurante asiático a la carta Mizu.

Información y reservas  
**900 59 51 68**  
[www.hotelsviva.com/adults-only/](http://www.hotelsviva.com/adults-only/)



# Aromafitoterapia

## LA ALQUIMIA MÁS NATURAL

El **Aromaphytocare Clarins** es un excepcional concepto creado por Jacques Courtin-Clarins hace más de sesenta años: la sinergia de aceites esenciales aromáticos que potencian el poder olfativo y estimulante de éstos, las eficaces propiedades beneficiosas de extractos de plantas y un cien por cien de bienestar.

Lo mejor de las plantas en una concentración óptima, era el objetivo de Courtin-Clarins, con esta máxima creaseis aceites faciales y corporales que reúnen los efectos beneficiosos de la fitoterapia y de la

aromaterapia. Fórmulas cien por cien de extractos de plantas que cuentan con perfumes aromáticos naturales y no contienen colorantes ni conservantes sintéticos, ya que los aceites esenciales desempeñan estas funciones naturalmente.

## ACEITES DE ROSTRO PARA CADA NECESIDAD



**Huile Orchidée Blue**, con aceite esencial de pachuli ayuda a reequilibrar la piel y nutrirla.



**Huile Lotus**, con aceites esenciales de romero y geranio, reequilibra y purifica la piel.



**Huile Santal**, con aceites de cardamomo y lavanda, reequilibra la piel con rojeces.

## El poder de los aceites esenciales

- El poder olfativo y estimulante de los aceites esenciales ejerce una acción comprobada en el psiquismo a través de los mensajes olfativos que envían al cerebro.
- Las propiedades beneficiosas de los extractos de plantas, son continuamente investigadas por los laboratorios Clarins, que estudian más de mil plantas cada año.
- Los aceites Clarins son fluidos y finos, la piel los absorbe al instante, colmándola con beneficios naturales.

## ACEITES CORPORALES: TONIFICAR, DRENAR, RELAJAR EL CUERPO

**Huile "Tonic"**, supertonificante, mejora elasticidad y firmeza de la piel.



**Huile "Anti-Eau"**, afinante, drenante, disminuye la sensación de pesadez.

**Huile "Relax"**, antiestrés, disminuye la sensación de fatiga y tensión.



## NUEVO Plant Gold –L'Or des Plantas

### TRATAMIENTO 100 % DE ORIGEN NATURAL

Una doble fórmula inédita: la primera emulsión en aceite de Clarins que combina el icónico aceite esencial de rostro Huile Orchidée Bleue y una emulsión 100 % de origen vegetal, que se fusionan en el momento de la aplicación para crear una textura ligera y no grasa.

Clarins siempre ha confiado en la riqueza de la naturaleza y en el saber hacer de sus Laboratorios, teniendo siempre presente la eficacia y el placer. Fruto de esta combinación es el nuevo Plant Gold, el oro de las plantas.

### NUTRICIÓN, VITALIDAD, LUMINOSIDAD

#### Dos fórmulas separadas para un producto 100% natural sin conservantes.

● La fórmula en aceite contiene dos aceites esenciales, el extracto de orquídea azul, originaria del Himalaya, con propiedades hidratantes y emolientes, y el aceite esencial de pachulí, de propiedades tonificantes, ambos combinados con aceite de avellana. (Clarins ha optado por el cultivo in vitro de la orquídea azul para conservar la especie)

● La fórmula en emulsión contiene cuatro aceites vegetales con propiedades complementarias para una intensa nutrición. El aceite virgen de avellana, obtenido mediante presión en frío del fruto y aceites vegetales de macadamia, almendra y pepita de uva, ricos en ácidos grasos y antioxidantes, aportan flexibilidad, nutrición y suavidad a la piel.



### 100% NATURAL SIN CONSERVANTES

La emulsión contiene extracto de gaulteria, que, por sus propiedades antibacterianas, actúa como conservante natural; además de potenciar la renovación celular estimulando la luminosidad de la piel.



# ¿Por qué como sin control?

Te has dado cuenta que cada vez haces más viajes a abrir el frigorífico y que cada vez picas cualquier cosa. Todo te viene bien, y si no es saludable, parece que te va mejor. Tu cuerpo está respondiendo a los factores que le atacan. La psicóloga clínica Raquel Tomé te explica por qué tienes esas ganas irrefrenables de comer.

**E**n la sociedad actual, la mayor parte de las personas no estamos sometidos a factores estresantes absolutos, que amenazan nuestra supervivencia, como sería, por ejemplo, encontrarte un tigre en medio de la calzada mirándote fijamente, con cara de pocos amigos, pero sí estamos sometidos a un gigantesco caudal de factores estresantes relativos. Es decir, la mayor parte de nosotros generamos una respuesta estresante ante situaciones novedosas.

Y la velocidad supersonica que imprime el ritmo al que vivimos hace que las situaciones estresantes sean muy frecuentes. Lo que nos sucede es que nuestro organismo no dispone de tiempo suficiente para repararlo, con lo cual nuestro cuerpo va acumulando el estrés y desarrollamos lo que se denomina "estrés crónico".

## ¿SUFRES DE ESTRÉS CRÓNICO?

Digamos que sería algo así como la metáfora del cuento de la rana que le van subiendo progresivamente la temperatura del agua sin percibir el peligro, estaríamos algo así como siendo cocinados a fuego lento. Cuando sufrimos de "estrés crónico" nuestro organismo emite una serie de señales de alarma.

**Tu cuerpo reacciona al denominado "estrés, crónico"**

Y es importante que sepamos identificarlas. Acorde a las investigaciones de la profesora Sara Lupian, una de las mayores expertas del mundo en estrés de la Universidad de Montreal, nos sucede que comemos, bebemos y fumamos más debido

a que nuestro cerebro hace un sobre esfuerzo y nos solicita una compensación por ello. El acceder a ello sólo nos conduce a la enfermedad.

## HAY QUE PONER REMEDIO

Una vez conocemos los parámetros que suponen la causa de que comamos y bebamos más, podemos comprender lo que nos está sucediendo, sobre todo, al salir del trabajo, y es que sentimos unas irrefrenables ganas de abalanzarnos sobre comida grasienta, salada, dulce, cualquier cosa nos viene bien. Después la culpa nos asalta y nos resulta difícil deshacernos de los remordimientos punzantes. Estamos en el centro del huracán, inmersas en un círculo vicioso y sólo podemos lograr vencerlo cuando sentimos el ánimo más tranquilo y la mente liberada de preocupaciones. Lo que muchas personas no imaginan es que era el estrés lo que hacía que su cuerpo respondiera de esa manera.

Una vez nos damos cuenta de la situación, debemos volver a conectar con nosotros mismos y pensar que ha llegado el momento de cambiar o ponernos en manos de profesionales que pueden ayudarnos a solucionar y manejar nuestras circunstancias de una manera más saludable.

**RAQUEL TOMÉ.**  
Psicóloga. Centro Guía de Psicoterapia

## ¿Qué sucede en nuestro organismo?

**Sara Lupian, en sus estudios, pone de manifiesto lo que nos sucede cuando sufrimos de "estrés crónico" y no es otra cosa que lo siguiente:**

1. **Nuestras digestiones cambian y se vuelven más pesadas, más lentas, etc...**
2. **Bebemos, comemos, fumamos más. Esto se debe a que nuestro cerebro ha realizado un gran esfuerzo y nos solicita que le compensemos**
3. **Enfermamos.**



# Pautas para un embarazo saludable

COME SANO, COME RICO



Durante el embarazo es necesario seguir una alimentación saludable que cubra las necesidades de la madre y el feto, asegurando además el almacenamiento de energía para la futura lactancia.

**E**s un buen momento para cuidar la alimentación consumiendo alimentos frescos o poco procesados ricos en nutrientes: frutas frescas -no zumos-, verduras, legumbres, frutos secos tostados o naturales, cereales de grano entero (pasta integral, avena...), 1 - 2 raciones semanales de pescado, lácteos de calidad sin azucarar ni edulcorar,

carnes magras, aceite de oliva virgen extra.

**C**on estas elecciones se cubren las demandas de la mayor parte de los nutrientes adicionales del embarazo (calcio, hierro, vitamina A, vitamina D, vitamina C, B12, yodo, zinc...), manteniendo una regulación óptima del apetito y una adecuada salud intestinal

**S**e recomienda una exposición solar de 10 - 15 minutos sin protección unas tres veces por semana para producir suficiente cantidad de vitaminas D y el consumo de sal yodada. Bajo criterio médico, se necesitan suplementos ácido fólico y yodo, en algunos casos hierro, y en el caso de mujeres vegetarianas B12.

**L**a mayor producción de progesterona en esta etapa hace que se suprima el sistema inmunitario de la mujer, aumentando el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos,

especialmente la listeriosis, toxoplasmosis, campilobacteriosis y salmonelosis, poniendo en riesgo tanto a la mujer como a su feto. Por ello, cuando vaya a manipular los alimentos siga unas prácticas seguras: lavar bien las manos y superficies, lavar muy bien las frutas y verduras frescas, cocinar bien los alimentos y no dejar los alimentos cocinados fuera de la nevera, congelar el pescado susceptible de contener anisakis a menos de -20°C durante cinco días o cómpralo congelado.

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

## Se recomienda evitar

- 1.** Productos lácteos no pasteurizados y zumos. Quesos blandos y semiblandos (p. ej. Brie, Camembert, chèvre, queso veteados de azul (p. ej. azul danés, Roquefort, Gorgonzola) y quesos frescos (p. ej., queso blanco, queso fresco, queso panela).
- 2.** Patés, carne para untar, hígado, pescados o mariscos ahumados o en salazón.
- 3.** Ensaladas de frutas / verduras preenvasadas o preparadas fuera de casa y brotes crudos.
- 4.** Embutidos (ahumados, curados o salados) y comidas precocinadas.
- 5.** Carnes, pescados, huevos o mariscos crudos o pocos cocinados y preparaciones elaboradas con ellos.
- 6.** Durante el embarazo y la lactancia hay que limitar las especies de pescados contaminados con mercurio: pez espada, tiburón, atún rojo y lucio.
- 7.** Evitar el consumo de la carne de la cabeza de los crustáceos por ser rico en cadmio, un metal pesado tóxico.
- 8.** Limitar los productos que contienen cafeína: café, té, cacao.
- 9.** El consumo de algas (Kombu, Hijiki, Espirulina, Clorella...) por sus excesivas cantidades de yodo.
- 10.** Alimentos pobres en nutrientes y ricos en harinas refinadas, azúcares refinados, aceites refinados, exceso de sal y aditivos, hablamos de los ultraprocesados y los alimentos mal procesados.
- 11.** Bebidas alcohólicas, tabaco y los fármacos o hierbas medicinales sin prescripción médica.



# Cocina con encanto...

rica y sana



Por **BELINDA I. GÓMEZ NÚÑEZ** Dietista-Nutricionista [www.uneteavidasaludable.com](http://www.uneteavidasaludable.com)

## Ensalada con queso de anacardos



### INGREDIENTES:

- Brotes tiernos de lechuga
- Pasas
- Cebolla
- Queso de anacardos
- Granada
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y lima (o vinagre)

### Para el queso de anacardos

- 150 gr. de anacardos
- 600ml de bebida vegetal o leche
- 1 sobre de Agar Agar
- 2 cucharadas soperas de levadura nutricional
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de zumo de limón

### PREPARACIÓN:

1. Triturar los anacardos con un poco de bebida vegetal o leche, la levadura nutricional, el zumo y la sal.
2. Cocer el resto de la leche o bebida vegetal con el aceite de oliva virgen extra y el Agar Agar, llevará ebullición 1-2 min, triturar con el resto de ingredientes, poner en un cuenco y enfriar en nevera.
3. Una vez frío, cortar y añadir a la ensalada.



## Judías blancas con calabaza

### INGREDIENTES

- 2 tazas de judías blancas
- 1/2 cebolla
- 1/2 tomate
- 1 trozo grande de calabaza
- 2 patatas
- 1 cucharadita de Pimentón dulce
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra

### PREPARACIÓN:

1. Dejamos las judías en remojo el día anterior.
2. Añadimos todos los ingredientes a la olla con agua, el pimentón dulce, el aceite oliva virgen extra y sal. Cerramos la olla y cuando salga vapor contamos 20-25 minutos,
3. una vez cocido triturar la verdura y ¡listo!

## Bizcocho de boniato sin azúcar añadido

### INGREDIENTES

- 150 boniato
- 175 harina de almendras
- 1/2 taza de almendras troceadas
- 8 Dátiles (al gusto)
- 2 huevos
- 1 cucharadita de levadura
- 2-3 cucharaditas de canela Ceylán

### PREPARACIÓN:

1. Metemos en el microondas a máxima potencia el boniato lavado y con la piel 6-7 min, o hasta que esté blando. Machácalo y reserva.
2. Separa las claras de las yemas, bate las claras al punto de nieve, y reserva.

3. Tritura los dátiles junto con la canela Ceylán, el boniato, la levadura, las yemas y la harina de almendras. Mézclalo muy bien, añade las claras montadas y sigue mezclando.

4. Extiende en un bol mediano y rectangular, forrado con la papel de hornear, espolvorea canela por encima y almendra picada.

5. Calienta el horno 180°C e introduce la mezcla 30 min.



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



# Tendencias

## LUNA FULGENCIO IMAGEN DE PAN CON CHOCOLATE

La joven actriz, conocida por sus papeles en series como "El embarcadero" de Netflix, "Ella es el padre", y recientemente la película "Padre no hay más que uno" dirigida por Santiago Segura, presta su imagen para la colección otoño/invierno 2019/2020 de la conocida firma de moda infantil Pan con Chocolate.



## ESTUDIO XPLORA SOBRE NIÑOS Y MÓVILES

La compañía noruega Xplora, especializada en teléfonos en forma de smartwatch para niños, recientemente presentó un estudio sobre niños y móviles para fomentar la introducción segura a la tecnología. El estudio ha revelado que el sesenta por ciento de los niños ha pedido un teléfono móvil antes de los nueve años. La tranquilidad es el factor que más impulsa a los padres comprar este dispositivo sus hijos, mientras que el acceso contenidos inadecuados es la mayor preocupación de los progenitores. Los hijos-as de los padres más jóvenes muestran una tendencia mayor a pedir el móvil antes de los 8 años.

## POTITOS NUTRIBÉN ¡AHORA TRANSPARENTES!

La empresa de alimentación infantil española Nutribén continúa avanzando en su apuesta por la innovación, porque su filosofía de empresa va más allá que comer bien. Los potitos de siempre, ahora los vas a encontrar con etiqueta transparente, boca más ancha y 100% aceite de oliva virgen extra. Los nuevos potitos no contienen azúcares añadidos, ni aditivos. Todo lo que buscas en la alimentación de tu peque.



## HERO BABY, SOLO LO QUE VES

La empresa Hero Baby ha lanzado su nueva campaña Solo lo que ves, junto con los nuevos tarritos, de la mano de la periodista Isabel Jiménez. Quiere dar a conocer los altos estándares de calidad que siguen sus productos, así como sus procesos de elaboración, y el origen de sus materias primas. Para ello ha elaborado un documental que se puede ver en la página oficial de Hero Baby. Los nuevos tarritos de Hero Baby Están elaborados únicamente con ingredientes 100% naturales que cumplen con el sello de Calidad Baby.



## boboli BY BUFF®

boboli, marca de moda infantil, se une a BUFF®, experto en accesorios outdoor, para la creación de su nueva edición capsula eco, boboli by BUFF®. Esta colección especial de boboli presenta dos modelos de calentadores de cuello, confeccionados por BUFF® en tejido Prima-loft®, un forro polar sostenible que contiene un 85% de microfibras de poliéster procedentes en exclusiva del reciclado de botellas de plástico.



## LÍNEA PEDIÁTRICA DEL GRUPO ABOCA

La familia de productos pediátricos de Aboca se amplió recientemente. Es el caso de Fitonasal Pediatric, destinado a tratar la congestión nasal, un producto muy seguro y versátil. En el lactante y en el niño, el uso del producto favorece la respiración y facilita el descanso nocturno. Está indicado en niños desde los 6 meses de edad. La línea pediátrica se completa con Fitonasal 2Act, Gintuss y Gomir 2Act.





**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. Tenemos cinco envases para quienes participen en el concurso.



**Pañales Moltex gratis**  
 ¡Tenemos un regalazo para ti, tres meses de pañales Moltex gratis para tu peque! Conseguirlos es muy fácil, solo con entrar en [www.bebeymujer.com](http://www.bebeymujer.com) puedes ser el ganador/a de esos fantásticos pañales.



**Jirafa scooter de Vtech**

Esta Jirafa scooter 4 en 1 es un completo juguete evolutivo para que el niño crezca feliz, jugando y aprendiendo con su nueva y divertida amiga. Entra en [www.bebeymujer.com](http://www.bebeymujer.com) y regístrate.



**Correpasillos Andadín**

La nueva versión del Correpasillos Andadín 2 en 1 de Vtech te va a emocionar. Es un andador interactivo con panel de actividades extraíble. ¡No te lo pierdas!



**Tummy Time Mobile**

Un móvil dos en uno de Tiny Love, que convierte el tiempo boca abajo en momentos de diversión con un innovador y atractivo móvil que también funciona como juguete.

**Ganadores Nº 23**

Todos los concursos y los ganadores del nº 23 puedes consultarlos en [www.bebeymujer.com](http://www.bebeymujer.com)

- GELES HIGIENE ÍNTIMA CHILLY: **Cristina Galarza, Josefa Fuentes, Juan C. Cabrera, Pepa López y Susana Román**
- 3 MESES DE PAÑALES MOLTEX: **Milena Martín Obeso** ● TRATAMIENTO ANTICELULÍTICO Y EXFOLIENTE SOMATHOLINE: **Silvia Bella, Gabriela Vargas, Lola López, Mercedes Nieto y Raquel López**
- 3 NOCHES ESTANCIA PIERRE & VACANCES: **Félix Trola** ● ACEITE NO GRASO BIO OIL: **Manuel Gutiérrez, Pilar Rueda, Jacinta Suarez, David Casado y Diana Suertes**
- CREMA REAFIRMANTE D'LUCANNI: **Ana Donoso** ● CEPILLOS ORAL B: **Alexandra Santos, Yolanda María, Paula Garrigues y Raquel Cuenca Antón** ● HAMACA MAXI-COSI: **Blanca López** ● HUMIFICADOR MOLTÓ: **Nieves Gilaranz**

# Tus Caminos

**¿ESTRÉS, ANSIEDAD...?  
 ¿TE SIENTES BLOQUEAD@?  
 ¿PASAS UN MOMENTO COMPLICADO  
 CON TU PAREJA O TU FAMILIA?**

**Un grupo de psicólogos está preparado para ayudarte a gestionar todos tus miedos y angustias.**

**CONSULTAS ANÓNIMAS Y SEGURAS**

**llámanos al  
 695 035 954\***

(\*) Coste: 20€ por 30 minutos

[www.tuscaminos.com](http://www.tuscaminos.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.