

Bebé y mujer

Número 25 / Año 6

Revista gratuita

TECNOLOGÍA

Consejos para
usar dispositivos
móviles

ALIMENTACIÓN Y
CICLO MENSTRUAL

*¿sabes qué
comer?*

EL PEDIATRA INFORMA

Cómo cuidar
sus ojos

*¿Se puede
elegir el sexo
del bebé?*

**TENEMOS
LA RESPUESTA**

Todas las claves para

educar en igualdad

SIGUE CAYENDO LA NATALIDAD POR LOS SUELOS EN ESPAÑA

Bio Baby

PORQUE LO NATURAL ES CUIDARLE

BIOBABY CUIDA DE TU BEBÉ Y DEL MEDIO AMBIENTE

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

Reconocido por generar menor impacto en el planeta*.

Hasta 12 horas de absorción y comodidad.



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



Año 6 · Nº 25

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, José Luis Palencia

FOTOGRAFÍA
Shutterstock, Pixabay

ASESOR MÉDICO
Dr. Francisco Pozo

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

IMPRIME Jomagar
DISTRIBUCIÓN Transzuri
DEPÓSITO LEGAL
M-10154-2015

TIRADA 44.000 ejemplares

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



Sumario

- 4 Escuela Infantil.** Educar en igualdad con respeto y cariño
- 8 Tecnología.** 10 consejos para usar dispositivos móviles
- 16 El pediatra.** Cómo cuidar sus ojos
- 22 Familia.** La natalidad por los suelos en España. Los diez nombres tendencia del momento
- 32 De forma natural ¿Se puede preseleccionar el sexo del bebé?**
- 36 Nutrición.** Alimentación y ciclo menstrual ¿sabes qué comer?
- 38 Cocina.** Recetas para las fases del ciclo menstrual
- 40 Tendencias**
- 42 Club Bebé y mujer**

* Síguenos en www.bebeymujer.com



EDUCAR EN IGUALDAD

CON RESPETO Y CARIÑO

Educación en igualdad es un objetivo a trabajar cada día en los centros educativos. Los alumnos aprenden por imitación, por ello la participación de las familias, educadores/as y compañeros/as es decisiva, ya que son los modelos básicos a imitar.

Durante los primeros años de vida se adquieren los roles de género. Por ello, es necesario iniciar una educación no sexista desde edades tempranas, promoviendo una serie de actividades donde participen activamente niños y niñas, evitando así estereotipos. Con el objetivo conocer diferentes modelos de educación en igualdad, hemos entrevistado a varios profesionales del sector educativo.

Es necesario iniciar una educación no sexista desde edades tempranas



“la educación en igualdad es importante para las familias, y, también, para todos los que formamos parte del contexto educativo”

“diariamente se utilizan recursos, modelos y ejemplos no sexistas, que fomenten el pensamiento crítico y la concienciación sobre las desigualdades”

Modelo positivo de relación

Esther Herranz Miranda,
Directora de orientación del Colegio Alameda de Osuna,
que nos explica:

¿Cómo educáis en igualdad a vuestros alumnos/as?

El equipo educativo está muy sensibilizado y promueve la igualdad en todas las actividades realizadas en el colegio, desde la observación entre las relaciones entre niños y niñas en cada una de las etapas, la creación de equipos de trabajo mixtos y la distribución de responsabilidades y roles de manera independiente al género. El objetivo es que el alumnado interiorice un modelo positivo de relación de una manera natural, incorporando en su rutina diaria la experiencia vivida del buen trato.

¿Qué recursos educativos implantáis en el en las aulas?

En el **Colegio Alameda de Osuna** se han incluido la igualdad de género y la inteligencia emocional de manera integrada en el proyecto educativo y la metodología utilizada. Así, dentro de las programaciones y competencias de las diferentes asignaturas, se promueven valores de respeto e igualdad de manera directa e indirecta en las actividades realizadas. Algunos ejemplos de ello son:

- **Diversidad de juegos y actividades en Educación Física** en los que participa todo el alumnado. En el mes de junio se realiza una “liga deportiva interna”, que incluye fútbol, baloncesto y pádel, y en la que participan todos los equipos que lo deseen, formados indistintamente por niños y niñas, según sus preferencias.
- **Aprendizaje cooperativo y por proyectos.** Un ejemplo de ello es el proyecto “Ecocasa”, en el que se forman equipos para diseñar y construir una pequeña casa ecológica y una vez terminado presen-

tarlo a las familias y profesorado. En todos los proyectos se distribuyen las actividades para elaborar el trabajo de manera indiscriminada, de manera que tanto niños como niñas desarrollen todo tipo de tareas, desmontando de esta manera estereotipos de género.

- **En el aula** diariamente se utilizan recursos, modelos y ejemplos no sexistas, que fomenten el pensamiento crítico y la concienciación sobre las desigualdades.

- **A nivel extraescolar** la oferta es amplia e incluye todo tipo de actividades, a las que cualquier niño o niña puede apuntarse, sin distinción, preferencia o discriminación por cuestión de género. Igualmente, todas las niñas pueden elegir si quieren acudir al colegio con falda o pantalón, ya que dentro de las opciones del uniforme existen ambas posibilidades.

¿Es una cuestión importante para las familias del centro?

¿Hacéis escuelas de padres para inculcar a los padres estos valores?

Desde el colegio percibimos que la educación en igualdad es importante para las familias, y, también, para todos los que formamos parte del contexto educativo. La educación es fundamental para provocar el cambio y esa es una de las razones por las que, en nuestro colegio, además de integrar la coeducación en nuestra rutina diaria, quisimos hacer algo especial, que llamara la atención de toda la comunidad educativa. Dentro de nuestro plan de convivencia, hemos preparado un programa de sensibilización que tendrá lugar durante todo el mes de marzo.

Respeto, cariño e igualdad

Leticia Rubio Sanchez-Vizcaíno,
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:

En primer lugar, en nuestra escuela, nos relacionamos bajo unos principios de respeto, cariño e igualdad. La frase **“los errores como oportunidades de aprendizaje”** nos sirve tanto a niños y niñas como a los adultos para aprender con el día a día.

Nuestro Proyecto Educativo incluye desde hace muchos años un importante programa específico, *“Personal Skills”*, en el que venimos trabajando la inteligencia emocional y determinadas habilidades como la autonomía, la asertividad y la empatía.

Nuestra metodología basada en las inteligencias múltiples es otro de nuestros pilares, entender cómo asimilan los conocimientos y aprendizajes cada alumno y alumna; que todos tengan la misma oportunidad de aprender de la manera que le resulta más fácil a cada uno, esto integrando con la disciplina positiva, es una herramienta para transmitir e involucrar tanto al equipo educativo como a los niños, niñas y familias en todo el proceso educativo. Entendemos que cada familia es única y necesita una atención individualizada y respetuosa que les acompañe en el proceso de crianza.



6 | **Bebé y mujer**

¿El material educativo que se utiliza en el aula está orientado a tal cuestión?

El material es muy variado y con múltiples opciones para facilitar que cada niño y niña sea capaz de crecer a través del juego. Hay mucho “material desestructurado” que se pueda utilizar de diferentes formas desarrollando la creatividad de cada alumno y alumna; como por ejemplo cajas de cartón que se pueden usar de cunas, pero también pueden ser un garaje para los coches. Juegos simbólicos, donde se aprende a imitar, representar situaciones de la vida cotidiana y a resolver situaciones que se dan entre los hermanos/as o los compañeros/as. También utilizamos juegos de compartir y respetar turnos, que nos sirven para aprender normas de convivencia y relación.

¿Los juguetes son unisex?

Sí, los juguetes que usamos en Mozart son “no-sexista”, cuidando la no-asignación de roles. Aquí no hay juguetes de niños o niñas, todos los juguetes son para todos y como parte del juego cada niño toma la decisión de **“a qué juega y cómo juega”**. Entrar en Mozart es observar a toda una clase jugando con la pelota o jugando a representar las cosas que se hacen en una casa, todos/as planchan, cuidan a los bebés. En definitiva, todos y todas somos **peluqueros/as, arquitectos/as, amos/as de casa, barrereros/as, constructores/as**, etc.

“Entendemos que cada familia es única y necesita una atención individualizada y respetuosa que les acompañe en el proceso de crianza”

En el aula se deben promover valores de respeto e igualdad de manera directa e indirecta en las actividades realizadas

“Con la disciplina positiva se trabaja mucho el respeto mutuo y las diferencias individuales”

Disciplina positiva

Bibiana Infante
Psicóloga, entrenadora de Disciplina Positiva, y directora del Centro Integral Disciplina Positiva en Madrid.

¿La Disciplina Positiva abarca esta cuestión a la hora de abordar un posible conflicto de género en el aula?

La Disciplina Positiva es un programa para capacitar a los niños/as de las habilidades socio-emocionales que les van a ayudar a ser personas, responsables, respetuosas y cooperativas, en su entorno social. En el aula se trabaja con Disciplina Positiva como si fuese un antídoto para prevenir los conflictos en las relaciones entre iguales, que muchas veces se deben a la ausencia de habilidades como la empatía, la solidaridad, la cooperación y el sentimiento de pertenencia, (Alfred Adler), que son los componentes para un equilibrio social y bienestar emocional. Se trabaja mucho el respeto mutuo y las diferencias individuales.

PARA FINALIZAR

Para finalizar, como directora de la escuela infantil El Mundo de Mozart.

Mi compromiso con las familias es educar en positivo, educar en igualdad desde el respeto mutuo, desde el amor, siendo firmes pero amables a la vez. Sin utilizar premios ni castigos. Aprendiendo con mis alumnos a la misma vez, de los errores, y, aprovechándolos como nuevas oportunidades de aprendizaje.

DENISE ZARRUK VARGAS
Directora de “El Mundo de Mozart”

10 consejos para utilizar dispositivos móviles

Parece que en la etapa de escuela infantil no debemos pensar en lo que significa que los niños tengan acceso a la telefonía móvil o aparatos con los que acceder a Internet, pero el tiempo pasa que vuela y como padres tenemos que tener suficiente información para educar en consecuencia y cuando debamos optar por el control parental, sepamos qué hay que hacer.



Es importante que niños y padres viajen juntos en el camino a la utilización responsable de los dispositivos móviles

Hace apenas un par de meses la compañía tecnológica noruega Xplora presentó un estudio en el que los datos señalaban que el sesenta por ciento de los niños había pedido a sus padres un teléfono móvil antes de los nueve años y que los padres señalaban que el factor que les impulsaba a comprarlo era la tranquilidad y que lo que más les preocupaba

era el acceso a contenidos inadecuados. Podríamos decir eso de “que levante la mano quien no le haya dejado al niño el móvil o la tablet” y seguro que el tanto por ciento sería elevadísimo, así que es sumamente importante que niños y padres viajen juntos en el camino a la utilización responsable de los dispositivos móviles. Según la experta en familia y tecnología María Zabala, “el ma-

yor peligro es que los niños crezcan en el mundo tecnológico sin la ayuda de los padres” y, añade, “No hay una edad concreta a la que les debamos comprar un smartphone, porque no todos los niños están preparados para ello a la misma edad. Hay que romper estereotipos, importa el motivo, el cuándo, para qué y cómo”, pero “los padres. dice María Zabala, tienen que formar parte de la actuación, hablar con ellos.

Además, el control parental debe de existir”. En lo que deberíamos centrarnos es en un acceso gradual a la tecnología y en una autonomía digital progresiva. María Zabala, junto con la compañía noruega, han elaborado un decálogo de recomendaciones para los padres y madres que educan en tiempos de Internet. A continuación, te contamos que nos proponen en ese decálogo:

1. DEFINIR EL PROPÓSITO

Cada familia es diferente y tiene costumbres, convicciones o necesidades distintas. Si estás pensando en que tus hijos tengan móvil, reflexiona sobre si ellos lo necesitan o lo necesitas tú. Pensad en el propósito del dispositivo y en las ventajas o los inconvenientes reales. Hazlo con coherencia, no solo teniendo en cuenta opiniones ajenas, sino también pensando en vuestras necesidades o intereses como familia.

2. PENSAR EN LOS NIÑOS

Piensa en cómo es tu hijo/a y en vuestra relación, en su edad e incluso en sus aficiones. Todo esto influirá en cómo lo use y en los conflictos que puedan surgir. No es lo mismo que pase mucho tiempo solo a que siempre esté contigo. No es lo mismo si tú miras siempre tu móvil o si no quieres ni oír hablar de videojuegos o redes. Los niños van a pensar en todo esto; los adultos somos nosotros y es nuestra responsabilidad dar a nuestros hijos las experiencias que realmente necesitan.

3.

POTENCIAR UN ACCESO GRADUAL

La tecnología llega a la vida de nuestros hijos, en la mayoría de los casos, porque nosotros lo decidimos, así que ir abriendo la experiencia poco a poco, con otros dispositivos más adecuados para su edad, como en todo, es fundamental.

4.

TOMAR LA DECISIÓN

Los niños aprenden a pedir muy pronto. Y somos los educadores quienes vamos decidiendo cómo gestionar su acceso a distintas experiencias o cosas en función de múltiples variables. Seamos los padres y madres quienes tomemos la decisión de incorporar un móvil a sus vidas. Eligiendo el momento, evitando que sea la respuesta a una rabietta o a un capricho, no asociando la entrega del dispositivo a un regalo. Y muy importante, formar parte nosotros, con claridad, del cómo nos gustaría que nuestros hijos utilizaran el dispositivo.

5.

CONOCER LAS ALTERNATIVAS

El cincuenta por ciento de los niños españoles de once años tienen un smartphone propio (INE). Parece que la primera opción siempre es un teléfono inteligente,

pero hay otras opciones interesantes, como pueden ser los relojes inteligentes con tarjeta SIM y conforme crece el mercado ofrece distintas alternativas en cuanto a dispositivos y no todas son lo mismo ni llevan implícito un mensaje de autonomía total y conectividad abierta.

6. COMPARTIR UNAS NORMAS

Si somos coherentes desde el principio en cuanto a la relación con la tecnología, tendremos más posibilidades de que el uso de ésta —especialmente por parte de los más pequeños— sea equilibrado y positivo, basado en unos hábitos saludables. Cuando los padres introducimos tecnología en la vida infantil es fundamental hablar con ellos de unas normas que les hagan sentir implicados, que sean sencillas de recordar y asumir y que sean consistentes con lo que ven en casa.

7. FAVORECER UNA AUTONOMÍA PROGRESIVA

¿Qué es lo que va a hacer el menor con el dispositivo? Haz que tus hijos vayan ganando autonomía digital en línea



con la autonomía que ya les concedas en su vida analógica.

8. ELEGIR LOS ENTORNOS

En función de la edad y del carácter de los niños y de cómo seáis como familia, decidir en qué

entornos digitales se va a mover el menor es fundamental. El aprendizaje en el uso de la tecnología es un camino repleto de experiencias y de toma de decisiones. No todas las actividades digitales están pensadas para niños y adolescentes y no todos los contenidos o dispositivos son inocuos.

Si estás pensando en que tus hijos tengan móvil, reflexiona sobre si ellos lo necesitan o lo necesitas tú.

9.

ABRIR CONVERSACIÓN

Niños y adolescentes no temen a la tecnología porque no temen probar experiencias nuevas. Les atrae, porque forma parte del mundo que les rodea. Pero realmente no saben más de tecnología que padres y madres. Necesitan que demos contexto a lo que ven o leen, que aportemos valores y ayudemos a gestionar emociones, que estemos dispuestos a escuchar y enseñar, sin prejuicios.

10.

PREPARARSE PARA SER MAYOR

A las puertas de la adolescencia o en plena pubertad, cuando la familia esté preparada para que el menor tenga un smartphone, serán importantes conceptos como que sea nuevo o heredado, que tenga acceso libre a Internet o que no tenga normas básicas o que haya cultura digital familiar para ayudar al adolescente a tomar decisiones. Pero, sea cual sea el dispositivo que hayamos elegido, entorno y formato de tecnología que usen nuestros hijos, lo importante es seguir hablando.

BABY CARE

e'lifexir®

LA 1ª GAMA DE TRATAMIENTOS NATURALES CERTIFICADOS E'LIFEXIR® PARA BEBÉS DE +0 AÑOS Y NIÑOS

PIEL SENSIBLE / TENDENCIA ATÓPICA
Anti-picores, reduce rojeces, calma y protege

CARICIAS
naturales



1 GEL CHAMPÚ DERMATOLÓGICO



3 CULITO-10 CREMA PROTECTORA



2 LECHE CORPORAL HIDRATANTE

Cosmética natural certificada por Ecocert® • Mínimo 99% de ingredientes de origen natural • Piel sensible y con tendencia atópica • Hipoalergénico • Testado bajo control dermatológico y pediátrico

www.elifexir.es @elifexir

De venta en farmacias, parafarmacias y e'lifexir.es

Cosmético Natural certificado por Ecocert GreenLife según el referencial Ecocert disponible en <http://cosmetics.ecocert.com>
COSMOS NATURAL, certificado por Ecocert GreenLife según el estándar COSMOS disponible en <http://COSMOS.ecocert.com>

LABORATORIOS
PHERGAL
Inspiring beauty



¡Aquí estoy, siempre que lo necesites!

Inténtalo hasta que lo logres

Educar es una tarea complicada. Es un proceso lento, largo en tiempo y en el cuál, a veces, los padres no saben qué enseñar exactamente a sus hijos, ni cómo ni cuándo hacerlo. Lo único que tienen claro es que la educación de sus hijos durará toda la vida.

Y aunque no tiene fin, uno de los objetivos es conseguir su autonomía; la capacidad de actuar con criterio e independencia y realizar por sí mismo aquellas tareas y actividades propias de cada edad. Ser capaz de realizar acciones por uno mismo, sentirse valioso y útil, tiene un impacto directo en la autoestima, ya que realiza la capacidad de alcanzar logros y éxitos. Cuando los padres asumen el rol de ejecutar las tareas de su hijo, el mensaje que transmiten es que éste es incapaz de valerse por sí mismo. Cuando un niño no es capaz de hacer las cosas de su edad por sí solo, suele tener problemas en su aprendizaje y un gran déficit de confianza. Por todas estas razones es imprescindible trabajar la autonomía desde muy pequeños, es clave el trabajo en conjunto casa-colegio, ya que facilitará que el niño reciba el mismo mensaje en ambos lugares.



En Highlands School Los Fresnos, trabajamos de la mano con las familias, en todas las etapas, hasta que marchan a la universidad, para que tengan una autoestima y autoconcepto adecuados, logrando que sean autónomos y emocionalmente felices. Sabemos que es difícil saber cuándo dar un paso atrás para que los niños actúen de manera independiente o qué podemos exigirles, por eso, os invitamos a:

- Confiar en vuestro hijo. Reflexionar y tener claro si el niño, según su edad, está preparado o no para la tarea que le vais a exigir.
- Modelar. Sois el mejor ejemplo para vuestros hijos.

- Explicar al niño cómo debe realizar la tarea y darle tiempo de acción y respuesta. Dejar que lo intente varias veces.
 - Valorarle y elogiarle cada vez que se esfuerce y lo intente; un abrazo o un beso es su mejor recompensa.
 - Realizar este tipo de acciones en momentos, en los cuales no estéis cansados ni vuestros hijos ni vosotros, pues si no la batalla será muy dura de ganar.
- En muchas ocasiones lograrán el éxito por sí solos, en otras os pedirán ayuda y en cambio habrá otros momentos que no lo conseguirán, pero recordad que siempre que lo necesiten estaréis junto a ellos.

Todo este trabajo traerá consigo beneficios y recompensas. Os ayudará a tener un hijo feliz, con un alto nivel de autoestima y seguro de sí mismo; en los años siguientes será capaz de asumir responsabilidades académicas, de realizar deberes de manera autónoma y tomar decisiones con un criterio adecuado. Desde Highlands School Los Fresnos os acompañamos, caminamos juntos en esta gran tarea de **Educar, Enseñar y Formar**. Nuestro plan de acompañamiento personalizado nos permite ver a cada uno de nuestros alumnos como un ser único e irrepetible. Además, como Educadora y Especialista de orientación sabemos que las Escuelas de padres, píldoras formativas y tutorías, son fundamentales y necesarias para guiaros en este proceso. **Por ello, os invitamos el próximo viernes 13, 20 o 27 de marzo** a formaros en esta área para aprender estrategias de cómo ayudar a nuestros hijos a ser autónomos. ¡Os esperamos!

Irene López Gordon
Coordinadora de Infantil
María Orol Martín-Aragón
Departamento de Orientación
Psicopedagógica
Highlands School Los Fresnos



HIGHLANDS SCHOOL LOS FRESNOS

Desde los 4 meses hasta la Universidad

Solicitar información:

+34 638 283 309

admisiones@highlandslosfresnos.es

www.highlandslosfresnos.es



C/ Comunidad Canaria 8
28660 Boadilla del Monte



LOS FRESNOS



RESORT MALLORCA

¡Diversión para toda la familia!

HOTEL SOL KATMANDU PARK & RESORT

Es más que un hotel y más que un parque de atracciones, porque lo tiene todo junto. Es el lugar perfecto para que disfrute toda la familia de unas emocionantes vacaciones, únicas y perfectas. ¡Un recuerdo para guardar toda la vida!

Si hay que describir qué es Sol Katmandú Park & Resort, habría que decir que es el primer resort "con diversión incluida" de Mallorca, con alojamiento y entretenimiento, en medio de un emocionante parque temático, a tan solo unos pasos de la playa de Calviá y muy cerca (250 metros) de la fantástica playa de Magalluf.

Ideal para familias y amantes de la aventura, este lugar único de Mallorca, abre sus puertas a unas espectaculares vacaciones en unas playas de arena blanca, con habitaciones, alegres y espa-

ciosas, que saben combinar a la perfección con la comodidad y la fantasía.

SERVICIOS PARA TODOS

Sol Katmandu Park & Resort cuenta con dos piscinas exteriores, y con una terraza elevada con vistas a las mismas. También cuenta con una piscina circular infantil. Las dos están ubicadas en las preciosas zonas ajardinadas del hotel, rodeadas de terrazas amplias con tumbonas, donde disfrutar del sol del Mediterráneo. Entre los muchos servicios que te ofrece está el buffet internacional



tematizado, donde recargar energía con una gran variedad de platos locales e internacionales. Incluso hay desayuno con mascotas, que incluye un divertido show musical.

EXPERIENCIA DEL "ALL INCLUSIVE"

Déjate envolver por la filosofía del todo incluido y disfruta de la experiencia única de hospedarte en uno de los hoteles que te ofrece ese "all inclusive". Olvídate de organizar o gestionar nada y preocúpate sólo de descansar y disfrutar de tu

tiempo libre, haciendo felices a todos los miembros de tu familia.

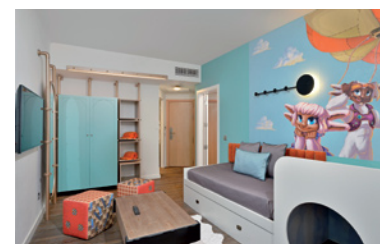
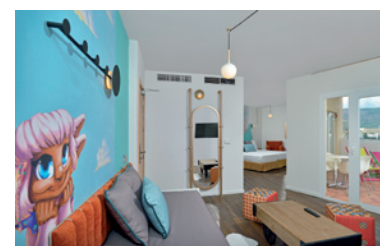
KATMANDU ADVENTURES®

Katmandu Adventures® es el camp infantil de Sol Katmandu Park & Resort™, donde los más jóvenes tienen libertad para jugar, imaginar, crear y vivir aventuras que van a dejar huella de felicidad. Hay camps para todas las edades desde los ocho meses a los doce años, diseñados para despertar la imaginación y la creatividad de los niños como un desarrollo propio individual. Son actividades tematizadas y únicas y en sus programas incluyen, desde expediciones, olimpiadas hasta minidisco.

AVENTURA EN ESTADO PURO

Un parque temático para todos. Un viaje trepidante a través del tiempo y la imaginación es el Katmandu Park, con el que va a disfrutar toda la familia. Más de diez atracciones, dónde lo que imaginas se hace realidad, controlas la diversión o participas en las más épicas batallas: The house, la casa al revés de Kilgore Good; The Hose of magic, para ayudar a un gatito abandonado; Steambot Laser Challenger, abriéndote paso en una barrera laser; Katopia Splash Park, disfruta del más increíble parque acuático; Katopia Soft Play, para jóvenes aventureros; 4D Experience, entra en una nueva dimensión de emociones; Zombies! XD Dark Ride, pasa el apocalipsis zombie; Carnival XD Dark Ride, tu experiencia con un payaso perturbador; Expedition Gol, serás una leyenda del minigolf; Desperados, viaja al lejano Oeste; Machinarum, un simulador de montaña rusa steampunk. ¿Te lo has a perder?

Para más información
34 912 76 47 47
www.melia.com



En los camps infantiles Katmandu Adventures los niños vivirán horas de juegos y entretenimiento con actividades únicas.



Cómo cuidar sus ojos

La salud ocular de nuestros niños es importante, porque unos ojos sin problemas son fundamentales para su desarrollo. Si ve mal, no se moverá con la misma soltura, no participará de los juegos de la misma manera, incluso tenderá a acercarse a ver la televisión. Pero ¿cómo detectar los problemas de visión? El pediatra te da todas las claves.

Los problemas de visión se dan en uno de cada tres o cuatro niños, lo que correspondería al veinticinco o treinta por ciento de la población infantil. Es muy importante hacer revisar por su pediatra desde el nacimiento, y posteriormente con el optometrista y/o con el oftalmólogo. Los defectos se deben diagnosticar y corregir antes de los siete u ocho años, pues a los ocho años el niño ya ve como un adulto.

Aproximadamente un veinticinco por ciento de la población infantil tiene problemas de visión

ser vistos por un oftalmólogo pediátrico. Tu pediatra te irá indicando cuándo deben realizarse las revisiones oculares, pero será a los tres años cuando se puedan realizar pruebas para determinar la agudeza visual de los pequeños.

Nosotros podemos detectar si el niño tiene algún tipo de problema relacionado con los ojos si vemos que se los frota con cierta frecuencia o que presenta fotofobia, le vemos cierto enrojecimiento de los ojos, o lagrimeo. En cuanto lo detectemos, debemos acudir al pediatra para que identifique qué le ocurre y se pueda poner remedio lo antes posible.

CORREGIR EL PROBLEMA

La mayoría de los problemas oculares pueden resolverse con

DESDE EL NACIMIENTO

Desde que el bebé nace se debe revisar su vista. Los recién nacidos se someten a la revisión del pediatra, si no presentan anomalías que sean evidentes o antecedentes familiares de problemas. En ese caso, tendrían que



Claves para detectar la mala visión

¿Qué tenemos que ver los padres y profesionales para detectar precozmente una mala visión?

- 1. Comprobar si ve o no: cómo reacciona a la luz y a las fotos**
- 2. Si siente dolor de cabeza**
- 3. Ve mal el contenido en la pizarra**
- 4. Se queja de cansancio al leer**
- 5. Presenta ojos enrojecidos**
- 6. Derivado de todo lo anterior, cierto retraso escolar**

EL PEDIATRA



el uso de gafas graduadas, que se pueden usar a cualquier edad, incluso cuando son bebés. La utilización de lentes por los niños no

es algo que les suele agradar, si no estamos pendientes se las quitarán, pero lo peor puede ser que tengan dificultades para adaptarse a ellos. Como padres hay que tener paciencia e ir facilitando esa adaptación.

Según el hospital Sant Joan de Deu, de Barcelona, a pesar de ese pequeño problema en su adaptación, "es importante que animes a tu hijo a que las utilice, debido a que es la única mane-

ra de corregir su defecto de visión. Elegid juntos la montura, y compradle una que se ajuste a su gusto (pasta o metal, depen-

A los niños hay que llevarlos al oftalmólogo a partir de los tres o cuatro años, para que puedan colaborar en la consulta

de de la moda del momento) y a su criterio, pero que sea fuerte, estable y todo terreno por si se le caen las gafas jugando o saltando. Los cristales orgánicos y un puente cómodo

que se amolde a su nariz, todavía en crecimiento, son la mejor opción para las gafas de los niños."

DR. FRANCISCO POZO PREIGO
Director médico
de Policlínica Longares
www.policlinicalongares.es

¿Cuándo debemos llevar a nuestro hijo al oftalmólogo?

Lo mejor sería a partir de los tres o cuatro años, y que el niño colabore en la consulta, máximo a los cinco años. Si tiene algún problema debe ir a una revisión anual. Requiere que se le realicen unas pruebas básicas:

- 1. Bebé:** seguir objetos o estímulos. Desviación, pupilas, reflejos
- 2. De seis meses a tres años:** agudeza visual en consulta del pediatra
- 3. A partir de los tres años:** con dibujitos que el niño conozca o la letra E en distintas posturas.

PRINCIPALES ENFERMEDADES DE LOS OJOS

El niño puede presentar distintas enfermedades oculares, la mayoría fácilmente detectables y con fácil corrección. Entre las más frecuentes están:

MIOPÍA:

Influye mucho la herencia de los padres. El defecto se corrige con gafas de visión.

HIPERMETROPÍA:

Ver mal de cerca, se comienza a detectar cerca de los cuatro años y se corrige a medida que el niño va creciendo.

ASTIGMATISMO:

Mala visión de lejos y de cerca, producida por una curvatura en la córnea. Ven los objetos deformados y los niños suelen guiñar los ojos o tuercen la cabeza. Se corrige con gafas.

ESTRABISMO:

Es normal que los ojos estén descoordinados hasta los seis meses de edad.

OJO VAGO:

Distinta velocidad en el movimiento. En bebés hasta el año hay dudas, porque la nariz es muy grande para su tamaño y aún los músculos del ojo no están perfeccionados.

OBSTRUCCIÓN DEL CONDUCTO LACRIMAL:

Desde que nace al niño le lagrimea uno de los ojos continuamente, en muchas ocasiones con legañas, que no se corrige con masaje; y a veces precisa de una leve intervención.

CATARATAS CONGÉNITAS:

Se detectan con sencillas exploraciones, y ante la duda se deriva al oftalmólogo. Puede ser una llamada de atención ver que ante el flash de la cámara en una foto las pupilas del bebé no se ven iguales con el efecto ojos rojos (no se deben tirar muchas fotos con flash a los niños).

Moonrise, el sillón donde te aíslas del mundo

www.fama.es



fama

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 y descubre la variedad de diseños.



EVEREST SCHOOL

Cómo hacer que mi hijo supere los “noes” de la sociedad

Desde que nacemos tenemos que satisfacer unas necesidades físicas, cognitivas, afectivas, emocionales y sociales.

Si queremos conseguir que nuestros hijos sean capaces de valerse por sí mismos el día de mañana, tanto a nivel profesional como personal, además de ayudarles a satisfacer estas necesidades y acompañarlos en el crecimiento de estas áreas, debemos como padres sembrar en ellos, la cultura del esfuerzo, la

tolerancia a la frustración, la responsabilidad, la seguridad en sí mismos, la autonomía. Nuestros hijos se van a encontrar con muchos “noes” a lo largo de su vida: de un amigo, un novio, de un profesor del colegio, de la universidad, de su jefe... y tienen que saber gestionarlo y superarlo para crecer. Poniendo **normas y límites** a

nuestros hijos desde que son pequeños, les ayudamos a que entiendan qué es lo que se espera de ellos, cómo funciona el mundo que les rodea, les enseñamos a ser responsables y esforzarse por aquello que quieren conseguir, les enseñamos a **tolerar la frustración** que produce un “no” o el no conseguir algo, y les permitimos, en definitiva, desenvolverse en su vida adulta de manera autónoma y eficaz, consiguiendo que sean felices.

El colegio es una parte muy importante en la educación de nuestros hijos y, por tanto, es primordial compartir los mismos valores y metas, trabajando en equipo para la consecución de los logros.

En nuestro Colegio, Everest School, sabemos de la importancia que tienen todas estas variables en la educación de los niños y, por tanto, nos comprometemos a acompañar a cada familia en el crecimiento personal del alumno, ofreciendo una educación integral y una atención personalizada, para lograr jóvenes capaces de transformar la sociedad.

RAQUEL SAN JUAN
Departamento de Orientación
Everest School

OPEN DAY

6 / 3 / 2020 • 14:30h



Inscripción: comunicacion@everestschool.es | 91 799 49 40

www.everestschool.es



MONTECLARO

BRITISH AND CATHOLIC EDUCATION

La natalidad, por los suelos

YA HAY MENOS NACIMIENTOS QUE DEFUNCIONES EN NUESTRO PAÍS

Según los últimos datos disponibles, durante el primer semestre de 2019 nacieron en España 179.794 niños y murieron 226.384 personas. Cada vez somos menos y era la primera vez, desde que comenzaron los registros históricos del Instituto Nacional de Estadística (INE) en 1941, que se da un número tan bajo de nacimientos.



Es evidente, y ya prácticamente nadie lo niega, que tenemos un problema con la pirámide poblacional en España, de difícil solución si no se ponen en marcha medidas de fomento de la natalidad y de acceso de emigrantes que puedan elevar los ratios que ahora mismo se están dando, ya que en la última década la caída es de casi el 30 por ciento.

Así, en unas recientes declaraciones a un medio generalista, Alejandro Macarrón, autor de *Suicidio demográfico en Occidente y medio mundo*, vaticina que **la población española será en 2100 la mitad de la actual y el país habrá perdido casi dos tercios de su población activa**. "No creo que se haga lo necesario para revertir la situación si no nos asustamos de verdad, porque la baja natalidad es parte central de nuestro modelo de sociedad", alerta también.

LA MÁS BAJA DE EUROPA

Nuestra tasa de natalidad es de las más bajas de Europa. El año pasado se situó en **7,9 nacimientos por cada 1.000 habitantes**, cinco décimas menos que la registrada en 2017. Y las causas no

son nuevas. Las mujeres tienen cada vez menos hijos y hay menos mujeres en edad de ser madres. El grupo de mujeres españolas de 25 a 40 años (que son las que concentran el 85% de nacimientos), se redujo un 2,5% en 2018, por lo que se mantiene así la tendencia a la baja iniciada en 2009. Ese rango de edades está formado por generaciones menos numerosas, nacidas durante la crisis de natalidad de los 80 y la primera mitad de los 90, según el INE. La edad media de las mujeres que fueron madres se elevó

Es necesario revertir la situación actual. Si no se toman medidas, en 2100 tendremos la mitad de la población actual

a 32,2 años en 2018 y el número de nacimientos de madres de 40 o más años ha crecido un 63,1% en los últimos diez años.

Además, **el número medio de hijos por mujer se sitúa en 1,25, lo que supone el valor más bajo desde el año 2002**. La cifra se redujo seis centésimas entre las madres españolas (hasta 1,19) y ocho centésimas entre las extranjeras (hasta 1,63). Y esta tendencia se verá confirmada con los datos finales de 2019, cuando sean facilitados, con un ratio que estará casi seguro por debajo de 1,2. Todo esto cobra mayor relevancia si reflejamos el dato de que en el año 1975 las mujeres españolas tenían de media 2,8 hijos.

Y EL NOMBRE SUJETO A MODA

Las modas cambian según las distintas décadas a la hora de poner el nombre de nuestros hijos, pero podemos reflejar que Lucía, María, Paula, Martina y Daniela y Hugo, Daniel, Alejandro, Pablo y Álvaro, son, por este orden

los nombres más populares entre los niños en España, con datos desde 2010. Pero esto varía mucho, según los acontecimientos sociales del momento. Pero sí hay un ranking de los nombres que más preponderancia tienen en España entre todas las edades nos encontramos, por poner un ejemplo, en hombres en puestos de honor están Antonio, José, Manuel, Francisco y David; y en mujeres María, Carmen, Josefa, Ana María e Isabel.



Eso sí, cada vez nos encontramos con nombres más raros e incluso impronunciables, algunos de ellos procedentes de series de televisión, como los muy conocidos de series como *Juego de Tronos*, *Star Wars* y otras, o de películas, como Arya, Daenerys o Khaleesi, aunque algunos ahora vean que no hicieron la mejor elección, o también Cassian, Leia y Ezra. Ahora mismo, Archie y Meghan están en el candelerero, con la situación de los royals británicos. Y nuestros Felipe, Leticia, Sofía, Juan Carlos e incluso Leonor pueden dar juego.

Cada vez nos encontramos con nombres más raros e incluso impronunciables, algunos de ellos procedentes de series de televisión

En algunos países hay una tendencia, que se está poniendo de moda, los **nombres de tres o cuatro letras**; Luna, Isla, Mila, Cora, Ana, Sara, Alba, están entre los más elegidos. Así como los de **género neutro**: Ari, River, Cameron, Sam, Tatum, Corey, Frankie o Emery, entre otros. Y en nuestro país, es bastante probable que esta temporada Rosalía y Alejandro se repitan bastante, debido a la alta repercusión que están teniendo a nivel nacional e internacional estos artistas. Así que, si vas a tener un bebé y estás en plena búsqueda de nombres, se ha hecho pública una lista de nombres que pueden dar mucho juego entre las preferencias de los españoles. En estas mismas páginas te la ofrecemos.



Los diez nombres tendencia

En niños

Hugo: de origen germano su significado es "hombre de gran espíritu" o "aquel de Inteligencia clara".

Lucas: nombre español proveniente del griego "loukas", que significa "luminoso, el que resplandece".

Martín: comenzó a sonar con fuerza hace unos años y hoy es uno de los nombres más puestos. Significa "guerrero" en latín.

Daniel: de origen hebreo, significa "dios es mi juez".

Pablo: proviene del latín "paulus" y se le atribuyen dos significados, "pequeño" y "honrado".

Mateo: es un nombre muy popular en nuestro país y significa "el regalo de nuestro Señor".

Alejandro: significa "aquel que protege o aparta con fuerza al hombre" o "el protector".

Leo: otro de los nombres que más popular se ha hecho en los últimos años, es una variante de León.

Álvaro: nombre de origen germánico, que significa "aquel que es prevenido" o "aquel que es el defensor de todos".

Manuel: de origen hebreo, significa "el dios que está con nosotros".

En niñas

Lucía: de origen latino, su significado es "aquella que lleva la luz" o "aquella que nace de la luz", en referencia a las niñas que nacen en el alba.

Sofía: de origen griego, significa "sabiduría".

Martina: forma femenina de Martín, de origen latino y significa "consagrado o relativo al dios Marte".

María: de origen hebreo "maryam", su significado es "la elegida".

Paula: "la menor", "la pequeña" o "aquella de pequeño tamaño".

Julia: nombre con el que se identificaba a los miembros de la familia romana Julia. Significa "consagrada a Júpiter".

Emma: tiene origen germánico y significa "la que es fuerte".

Valeria: de origen latino, su significado es "sana y valerosa".

Daniela: de origen hebreo, su significado es "aquella que Dios es su juez" o "justicia de Dios".

Alba: deriva de la palabra latina "albus". Significa "la mujer del amanecer" o "la mujer de blanco".

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



AGORA INTERNATIONAL SCHOOL

Creatividad, juego y exploración

PARA EDUCAR NIÑOS SEGUROS Y FELICES

La creatividad es la espina dorsal de una comunicación sólida, de la resolución de problemas, del pensamiento estratégico y de la inteligencia emocional. Los niños y niñas de corta edad poseen estos atributos en abundancia y es nuestro papel proporcionar los paisajes de aprendizaje en los que puedan prosperar.

Gerard O'Donnell, director de Agora International School Madrid, responde a las preguntas sobre el programa de Educación Infantil de su colegio.

La educación creativa es parte de la identidad de Agora. ¿Qué papel juega en la Educación Infantil?

El punto de partida natural de cada niño será la curiosidad por lo que le rodea. Si preparamos correctamente los espacios en los que pasarán su tiempo y equipamos a las personas con las que serán guiados, esta curiosidad será estimulada, nutrida y celebrada, lo que dará lugar a niños seguros, felices y robustos. La potenciación de los maestros conducirá a la potenciación de los niños y niñas.

Un aspecto central del programa de Educación Infantil en Agora International School



es el Aprendizaje al Aire Libre. ¿Qué es exactamente?

Pásale un palo a una niña mientras juega en el patio y pregúntale qué es. Puede decir que es una varita, una escoba de bruja, un brazo mágico o cualquier otra cosa. Dale a un niño una bola de tela mientras se sienta al lado de una cerca y esgrimirá un diseño que es verdaderamente original. Compartirá sus pensamientos y jugará con sus compañeros de la manera más natural. Nuestros profesores captan estos momentos de creatividad y maravilla natural de los niños y los usan pa-

ra hacer preguntas y estimular el lenguaje.

¿Cómo han recibido los padres de Agora International School esta iniciativa?

Nuestro proyecto de aprendizaje al aire libre ha tenido muy buena acogida por parte de niños, profesores y familias. Muchas de nuestras mamás y papás han donado todo, desde neumáticos, cacerolas, cucharas de madera y cajas en apoyo de nuestro énfasis en el juego creativo al aire libre, lo cual ha sido muy alentador.

¿Qué importancia tiene el inglés en Agora International School?

Principalmente, aprendemos idiomas por un deseo natural de comunicar nuestros pensamientos y hacer conexiones con nuestros compañeros. Incluso nuestros niños más pequeños quieren comunicarse y socializar. La clave del éxito en la enseñanza del inglés en Agora radica en respetar esto y en sumergir a los niños de tan sólo un año de edad en oportunidades estimulantes para desarrollar su poder de palabra. El establecimiento de desafíos saludables y apropiados para la edad del niño y el seguimiento de sus propios intereses naturales y la investigación se basan en la observación aguda y la flexibilidad por parte del profesor. Con el tiempo, nuestros niños se convierten en hábiles comunicadores y nutrimos este aspecto del perfil del estudiante de Agora al incluir el Public Speaking como una materia curricular, así como al ofrecer Junior y Senior Debating Societies.

¿Cuál diría que es la consideración más importante para elegir una escuela para su hijo?

Tener un equipo docente atento, enérgico, bien informado y abiertamente comunicativo es crucial para el éxito de cualquier niño. Las familias necesitan sentir que pueden confiar en la profesionalidad y la dedicación de aquellos a quienes confían el cuidado de sus hijos.



Agora
International
SCHOOL MADRID

Shaping the world



Open Day

Imagine tomorrow

Ven a conocer un proyecto educativo internacional centrado en la creatividad y la expresión, con titulaciones reconocidas por las principales universidades del mundo como el Bachillerato Internacional.

Te invitamos a disfrutar un concierto de bienvenida a cargo de nuestros alumnos y una visita guiada al centro en nuestro Open Day.

¡No te lo pierdas!

Viernes 20 de marzo
14:30 – 16:30 h

colegioagoramadrid.es
T. 91 616 71 25
C/ Duero, 35 (Urb. El Bosque)
28670 Villaviciosa de Odón
MADRID



Paraíso Mediterráneo

R2 BAHIA CALA RATJADA DESIGN HOTEL & SPA** – ONLY ADULTS**

A pocos metros de playas y calas de ensueño de un maravilloso y azulado Mediterráneo, en la isla de Mallorca, se encuentra el hotel que estás buscando para pasar esos días de descanso y relax únicos, para renovarte por fuera y por dentro, con tu pareja, con tus amigos... Y ese es el **R2 Bahía Cala Ratjada Design Hotel & Spa-only adults**

Si recalas en este fantástico hotel de cuatro estrellas, te vas a encontrar con un atractivo y confortable establecimiento, con modernas instalaciones, donde disfrutar de unos días de vacaciones en relax más absoluto en la costa noroeste mallorquina.

EXPERIENCIAS DE ALTO NIVEL

R2 Bahía Cala Ratjada Design Hotel te ofrece comodidades y servicios del más alto nivel para que

tus días de vacaciones sean inolvidables. Tanto que lo recordarás como un tesoro donde relajarse y divertirse, un paraíso mediterráneo con posibilidades de sol, relax y ocio.

Una de las experiencias que vas a disfrutar es el uso de sus dos piscinas, una interior y otra exterior. Diviértete en su refrescante piscina al aire libre climatizada y descansa bajo el sol en el solárium. Y si te apetece tomar algo entre chapuzón y chapuzón, hazlo en el Pool bar. Además, las dos piscinas son accesibles para personas con movilidad reducida.

También puedes disfrutar de una experiencia sensorial en su SPA & Wellness, que cuenta con todo aquello que necesitas para que te sientas como nuevo, relajado, y feliz: piscina climatizada, chorros de agua, zona de jacuzzi, sauna y área de hamacas, además de un gran equipo de profesionales para que tengas el tratamiento que mejor te hará sentir.

SERVICIOS CON ENCANTO

R2 Bahía Cala Ratjada Design Hotel & Spa, que te ofrece multitud de servicios, entre los que vas a encontrar distintos lugares en los que saborear un buen desayuno para iniciar el día, un aperitivo antes de pasar a disfrutar de una exquisita comida, hasta la última copa relajante en la mejor com-

ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Para fomentar un estilo de vida saludable, en sus instalaciones podrás hacer uso gratuito de un gimnasio equipado con todas las máquinas de alta tecnología que puedas precisar: cintas de correr, bicicletas estáticas y elípticas, bancos de pesas y musculación, set completo de mancuernas y equipos multifunción. Y también puedes disfrutar del spa totalmente gratis.

pañía antes de ir a descansar. El descanso viene de la mano de unas habitaciones decoradas de forma moderna y minimalista con toques mediterráneos y colores claros. Están equipadas con

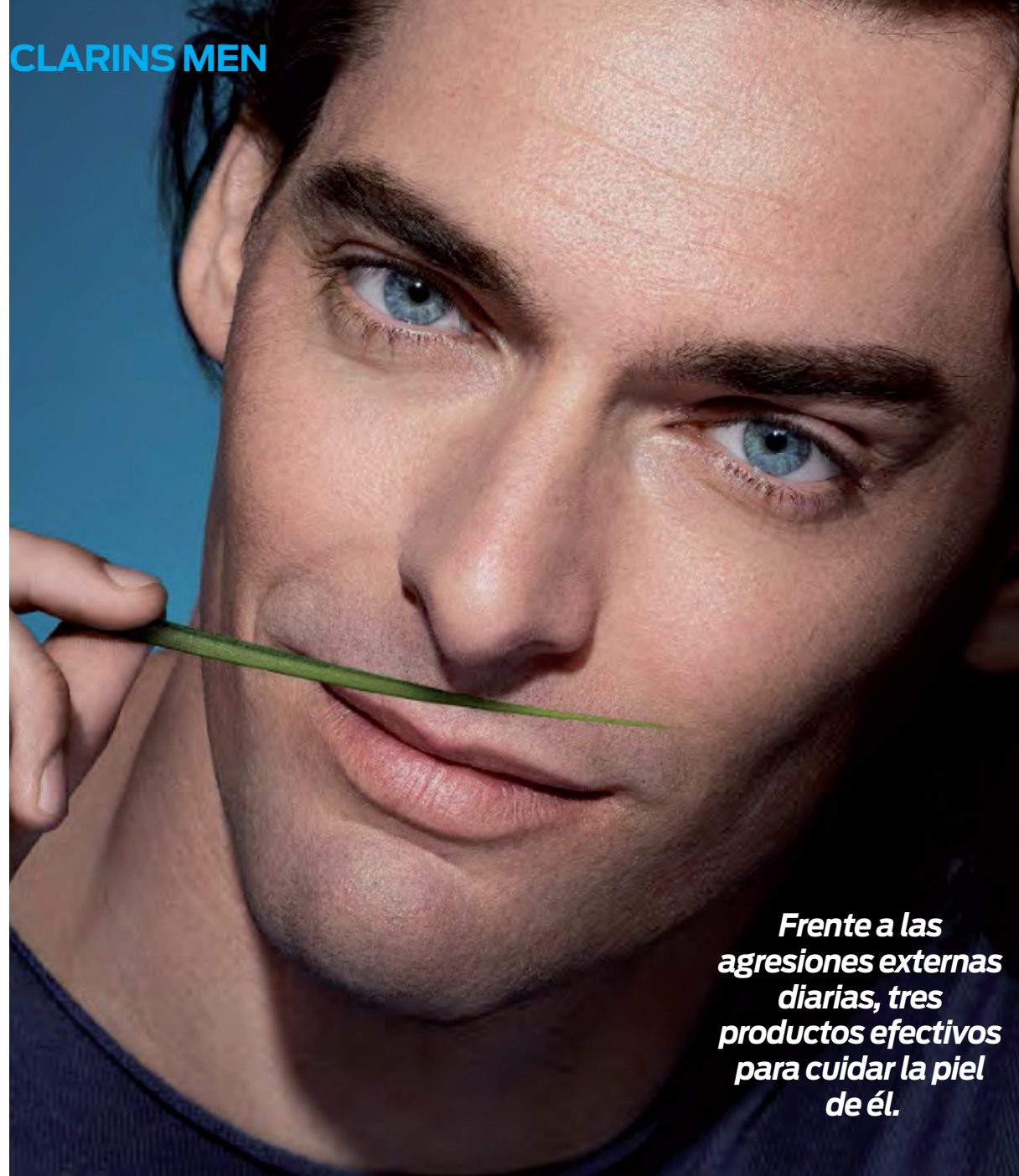


Un tesoro cuatro estrellas donde relajarse y divertirse



todas las comodidades y lujos para que tu experiencia sea plena y relajante. Son 119 habitaciones de diferentes capacidades y categorías para hacerte feliz.

Para más información y reservas:
34 928 54 60 54
34 928 54 60 55
reservas@r2hotels.com



Frente a las agresiones externas diarias, tres productos efectivos para cuidar la piel de él.

Campeones de la hidratación

¡Adiós a la piel tirante! El nuevo reto **ClarinsMen**: hidratar intensamente, incluso en condiciones extremas, y fortalecer la piel de los hombres, está superado, gracias a tres súper productos para hombres de los Laboratorios Clarins: Baume, Gel y Fluide Super Hydratant.

El estilo de vida actual, el afeitado, el viento, frío, cambios bruscos de temperatura, estrés, la contaminación y otras agresiones externas diarias afectan a la piel de los hombres haciendo que se deshidrate con facilidad. En ellos la testosterona, al debilitar una de las funciones de la barrera de la piel, contribuye a la pérdida de agua, eso hace que su piel esté deshidratada. Más que nunca necesitan que ésta se hidrate.

EL SECRETO DE LA NATURALEZA

La súper innovación de ClarinsMen es Hydra Resist Phyto Complex, un nuevo complejo único que combina dos extractos de plantas seleccionados por sus poderes super hidratantes. El extracto de siempreviva mayor bio, que hace frente a los efectos nocivos de la testosterona, y ayuda a retener el agua, incluso en las condiciones más adversas, ya que refuerza las barreras impermeabilizantes de la superficie de la piel, consiguiendo que no se deshidrate. El otro extracto es el de kalanchoe bio, que activa la hidratación natural y consigue recuperar el confort y flexibilidad.

Todos los productos de tratamiento masculino cuentan con el complejo ClarinsMen: extractos de hierba de búfalo y de gymnema silvestre, que gracias a sus propiedades consiguen estimular y preservar la energía de la piel, dejándola luminosa y reconfortada.

Por último, esta gama contiene extractos de furcellaria, lápsana y marrubio blanco, que protegen la piel de los efectos nocivos de la contaminación, preservándola del envejecimiento prematuro y el estrés cutáneo.

¡Los tres fantásticos!

TEXTURAS INVISIBLES EN LA PIEL



PARA UNA PIEL CONFORTABLE
Baume Super Hydratant
Ultra-confort, invisible y no graso

PARA UNA PIEL FRESCA
Gel Super Hydratant
Ultra-fresco y no pegajoso

PARA UNA PIEL PROTEGIDA
Fluide Super Hydratant SPF 20
Ligero y fresco



De forma natural

¿Se puede preseleccionar el sexo del bebé?

Se habla mucho de tener hijos a la carta, seleccionar aquel sexo que más cuadra a nuestros deseos. Pero, ¿se puede preseleccionar el sexo del bebé de forma natural? **Eva Corujo**, especialista en fertilidad, te explica cómo.

El estudio de Billings indica que cuando la mujer conoce bien su ciclo, y sabe determinar su ventana de fertilidad, el sexo del hijo puede ser predicho con un alto grado de éxito

FERTILIDAD

Durante años muchos científicos han lanzado hipótesis y estudios sobre los diversos factores que parece que pueden intervenir en la probabilidad mayor o menor de uno u otro sexo. Principalmente, son tres los factores que pueden afectar a esa probabilidad. Veamos cada uno de ellos:

1 El factor masculino

Sabemos que la carga genética del espermatozoide que fecunda determina el sexo del bebé. En los años 60, el doctor Landrum Shettles, biólogo americano, desarrolló una hipótesis basada en que el tiempo que dista el momento de la relación sexual y el momento de la fecundación puede estar muy relacionado con la probabilidad mayor de uno u otro sexo:

- El espermatozoide con carga X (el que dará lugar a una niña) es más grande y más resistente, pero se mueve más despacio.
- El espermatozoide con carga Y (el que dará lugar a un niño) es más pequeño y débil, pero se mueve con más rapidez.



2 El factor femenino

Sumado a lo anterior, será clave el momento de la ovulación:

- Si la relación sexual tiene lugar en días previos a la ovulación, al menos tres días antes, sobreviven mejor y más tiempo los espermatozoides X, y los que llevan la carga masculina Y mueren antes. En este caso, será más probable tener una niña.

- Si la relación sexual tiene lugar en el día de antes de la ovulación, en el mismo día o al siguiente, se favorece el ascenso a las trompas de los espermatozoides con carga Y. Éstos, además, viven mejor en un medio muy alcalino, como lo es la secreción cervical de alrededor del día de la ovulación. En este caso será más probable tener un niño.

La hipótesis de Shettles tiene un 70-90% de éxito a la hora de elegir sexo del bebé.

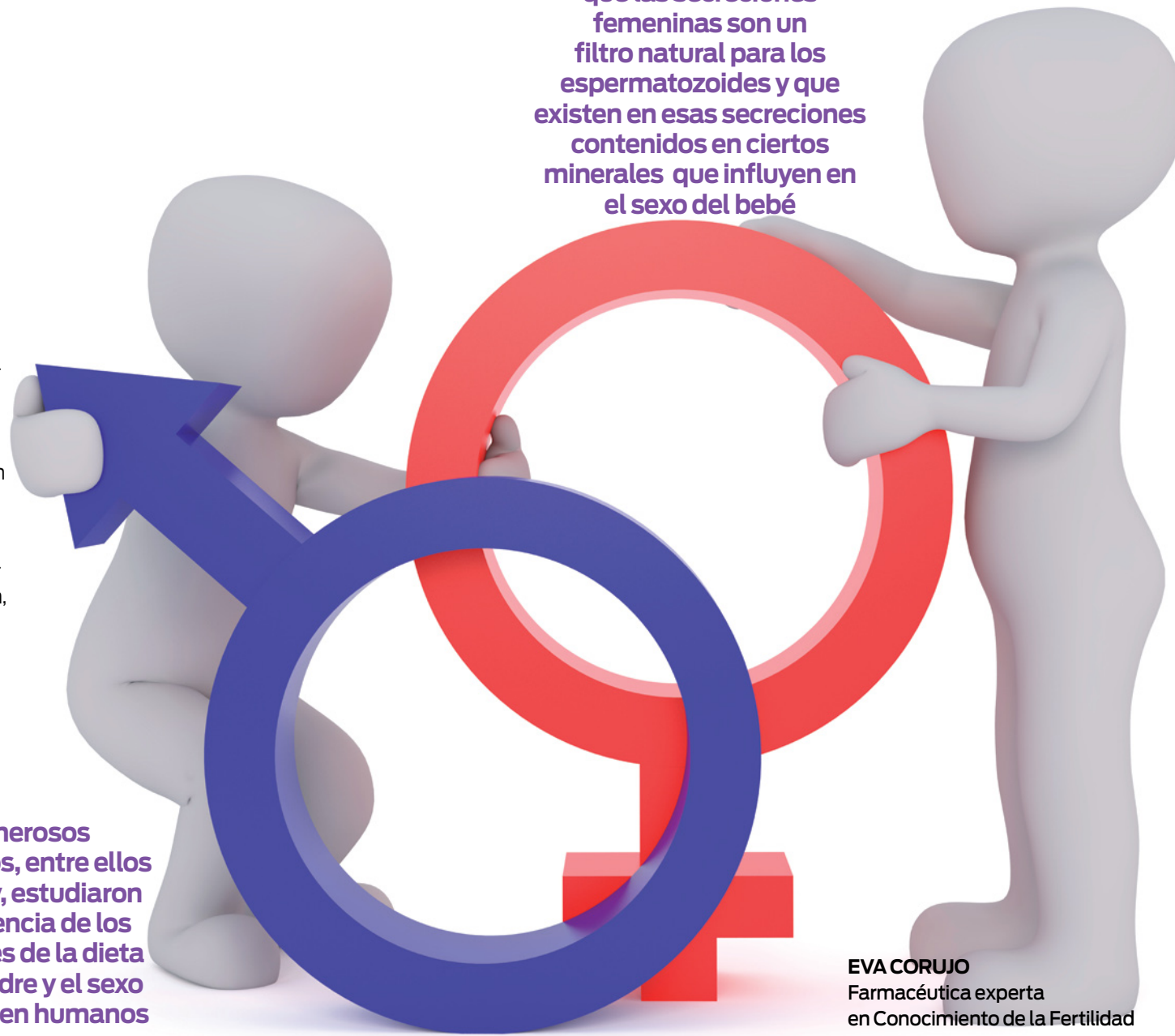
Por otro lado, en el año 2011 en

Nigeria, se realizó un estudio sobre la preselección del sexo utilizando el conocimiento de los ciclos de la mujer, sus fases fértiles e infértiles, con el **Método de la Ovulación Billings**. El objetivo de este estudio era probar la hipótesis de que el sexo se puede preseleccionar con alta probabilidad según el momento del coito y la distancia de éste al día Pico del Método Billings (día más probable de la ovulación). Se tomaron 99 matrimonios, teniendo en cuenta

Numerosos científicos, entre ellos B. Seguy, estudiaron la influencia de los minerales de la dieta de la madre y el sexo del bebé en humanos

que las relaciones del día pico y día postpico darían lugar más probablemente a un varón, y las relaciones en días prepico (al menos 2-3 días antes de la ovulación para mujeres). 94 de los matrimonios tuvieron el hijo del sexo esperado, lo que indica un 94,9% de éxito. **Este estudio indica que cuando la mujer conoce bien su ciclo y sabe determinar su ventana de fertilidad, el sexo del hijo puede ser predicho con un alto grado de éxito.**

El Método Baretta concluye que las secreciones femeninas son un filtro natural para los espermatozoides y que existen en esas secreciones contenidos en ciertos minerales que influyen en el sexo del bebé



EVA CORUJO
Farmacéutica experta en Conocimiento de la Fertilidad
www.letyourselves.com

Método Baretta

Por otro lado, el Método Baretta, creado por la bioquímica argentina Adriana Baretta tras décadas de estudio, concluye que las secreciones femeninas son un filtro natural para los espermatozoides, y que existen en esas secreciones contenidos en ciertos minerales (sodio, potasio, calcio y magnesio) de la dieta femenina a través de los cuales influye el sexo del bebé. La efectividad de este método se basa en calcular matemáticamente la dieta de forma muy personalizada para cada mujer, suprimiendo o agregando alimentos, siendo el porcentaje de éxito práctico del 90% en la preselección del sexo del bebé.

3 Factor alimenticio

Numerosos científicos, entre ellos B. Seguy, estudiaron la influencia de los minerales de la dieta de la madre y el sexo del bebé en humanos, después de que en los años 40 se sospechara de este factor observando a los animales. La pauta seguida para favorecer niño o niña que describe, en general, es la siguiente, siendo conveniente que la madre siga un régimen estricto durante seis semanas, por lo menos, antes de la fecundación:

Para los niños:

- Salar al máximo las comidas
- Alimentos recomendados: carnes y pescados, judías blancas, lentejas, patatas, espinacas, champiñones, plátanos, dátiles, melocotones, albaricoques, ciruelas, cerezas. En general, una dieta rica en Potasio.
- Alimentos no recomendados: todas las aguas minerales, legumbres verdes y ensaladas, huevos y lácteos, almendras y nueces.

Para las niñas:

- Un régimen sin sal.
- Alimentos recomendados: huevos, leche y derivados (excepto los quesos salados), quesos blancos, yogur natural, carnes a la plancha, legumbres verdes, ensaladas, zanahorias, tomates, arroz, almendras, nueces, manzanas, peras, fresas, mandarinas. En general, una dieta rica en Calcio.
- Alimentos no recomendados: pan, marisco, conservas, charcutería, chocolate, café, té, jugos de frutas, aguas minerales, bebidas gaseosas, judías blancas, lentejas, espinacas, champiñones, plátanos, dátiles, melocotones, albaricoques, ciruelas, cerezas.

Alimentación y ciclo menstrual

¿sabes qué comer?

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.

Conocer bien el ciclo menstrual es importante para sentirnos mujer, tener menstruaciones sin dolor y ciclos regulares. Pero la alimentación también juega un papel fundamental para ayudar a controlar los grandes cambios hormonales que se producen en las diferentes etapas.

Según un estudio sobre salud íntima, realizado por la compañía **Intimina**, cerca de un 70% de las mujeres no tiene en cuenta la alimentación en los días previos y posteriores a la regla o incluso en los días de sangrado.

Intimina, que ofrece productos dedicados a cuidar los aspectos de la salud íntima, ha elaborado un informe para explicar cuál son las diferentes fases del ciclo menstrual y la alimentación adecuada para cada una de las etapas.

Fases del ciclo y alimentación

La primera semana (día 1 al 5) viene acompañada de la menstruación y de todas las hormonas al mínimo. Es probable que en esta fase se experimenten cólicos, hinchazón, sensibilidad en los senos y fatiga general. Durante esta etapa puede producirse más cansancio y sensibilidad al dolor. Por ello, consumir alimentos ricos en omega 3 y potasio, que tienen efecto antiinflamatorio, pueden ayudar a reducir los calambres en el útero.

La fase folicular o preovulatoria es la segunda etapa del ciclo, justo cuando acaba la regla. Durante estos días, los niveles de estrógeno y testosterona aumentan considerablemente, aportando energía y agilidad. En esta etapa, nuestro cuerpo tiene mayor resistencia a la insulina, pudiendo aumentar el consumo de carbohidratos y limitar el de las grasas.

En la ovulación o la tercera fase se produce una bajada del estrógeno y de la testosterona, y un aumento de la progesterona por si el óvulo, recién liberado, es fertilizado con el fin de preparar el cuerpo para el embarazo. Asimismo, esta hormona también hace que el útero produzca el endometrio, el grueso revesti-

miento del útero que, de no quedar embarazada, se expulsará a través de la menstruación. En esta fase, se puede experimentar somnolencia, relajación y pérdida de energías. Es aquí, cuando se necesitan alimentos que regulen y aumenten de forma natural la progesterona, como las legumbres, las nueces y los cereales integrales. Además, es necesario aumentar el consumo de hierro para llenar las reservas, reducir el consumo de carbohidratos (ya no hay tanta resistencia a la insulina) y evitar las grasas.

En la cuarta fase, también conocida como fase premenstrual, el estrógeno y la progesterona caen en picado. El endometrio está a punto de ser eliminado para empezar un nuevo ciclo y los niveles de serotonina comienzan a descender, provocando alteraciones de humor, tristeza e irritabilidad. En estos días, es importante aumentar la ingesta de grasas y disminuir al máximo los carbohidratos. Además, consumir alimentos ricos en fibra y triptófano (aminoácido que regula de forma natural la serotonina) e incorporar frutas y verdura fresca ayudará a sobrellevar mejor los síntomas que se producen en esta fase.

Cocina con encanto...

rica y sana



Recetas para las fases del ciclo menstrual Por **Balanced Life**

Durante las cuatro fases del ciclo es importante, como norma general, disminuir el consumo de sal, azúcares y harinas refinadas, así como las bebidas gaseosas. Intimina, en colaboración con **Balanced Life**, especialistas en la realización de acciones dirigidas a la mejora de hábitos saludables, nos ofrece tres recetas fáciles con alimentos que se adecuan a cada fase del ciclo.



Energy balls para la menstruación

INGREDIENTES

(para 2/3 personas)

- 250 gr dátiles
- 200 gr nueces
- 50 gr de copos de avena
- 3 cucharaditas de cacao en polvo sin azúcar
- Coco rallado

PREPARACIÓN:

1. Dejar los dátiles en remojo durante media hora. Pasado ese tiempo, escurrir y triturar con una batidora de mano.

2. Moler las nueces y mezclar con la pasta de dátiles, para después añadir el cacao y la avena.

3. Cogemos un poco de pasta y hacemos bolas con las manos y espolvorearemos con coco rallado.

Nota. Se pueden tener en el frigorífico e, incluso, congelarlas.

Humus de remolacha para la fase ovulatoria



INGREDIENTES

(para 2/3 personas)

- Un bote de garbanzos cocidos
- Una remolacha cocida
- Dos cucharadas de tahini
- Un chorrito de limón
- Comino y sal al gusto

PREPARACIÓN:

1. Basta con mezclar todos los ingredientes en la batidora y moler hasta tener una consistencia deseada.

Nota. Servir con crudités de zanahoria, crackers o regañadas. También se puede espolvorear con semillas de sésamo negro para decorar.

Smoothie de aguacate, espinacas y manzana para la fase premenstrual

INGREDIENTES

(para 2/3 personas)

- 1/2 aguacate
- 1/2 manzana
- 1 puñado de espinacas
- 300 ml de bebida vegetal (arroz, almendra, avellana, coco)

PREPARACIÓN:

¿Cómo elaborarlo? Lavar bien la fruta y la verdura antes de utilizarla. Usar una tabla de cortar y el cuchillo para trocear las frutas y verduras que sean más grandes. Una vez cortados, echar en la batidora junto con la bebida vegetal y batir hasta obtener la consistencia deseada.



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

Tendencias

COLECCIÓN TEXTIL DE MUY MUCHO

Esta temporada los cuadros se reivindican como el estampado textil para el hogar y es en el formato tartán en el que muy mucho llena el hogar. La colección de textiles de **Muy Mucho** viene directa desde las Highlands escocesas. Una colección que se inspira en los cuadros más grunge pero más cálidos.



COLECCIÓN MAQUILLAJE DE CLARINS

La próxima primavera se va a hablar de la colección maquillaje de **Clarins**, por formular la primera leche de maquillaje para la tez, compuesta de microperlas que liberan su color al contacto con la piel. **Milky Boost** con cinco tonos. Y para colorete, dos nuevos tonos de Joli Blush, que permiten acentuar a gusto la intensidad del rubor. Para los ojos dos nuevas sombras de **Ombre Satin**, de larga duración y fácil aplicación. Y, por último, tus labios van a besar los nuevos **Lip Milky Mousse**.

¡AL AGUA PATOS! CON DOLORES CORTÉS

Como avance para la próxima primavera la diseñadora de moda baño **Dolores Cortés** ha creado una colección para niños en las que une la moda y el diseño con un resultado fantástico. Bañadores para niños y niñas, vestiditos y bikinis que la diseñadora combina con un gusto exquisito, con colores alegres, de moda para que los más pequeños disfruten y se lo pasen en grande en esos momentos de ocio en la piscina o en la playa.



ARMONÍA, ABRIGO COSMÉTICO PARA TU PIEL

La piel del rostro, junto con la de las manos, es la que más sufre por el frío, ya que son las más expuestas. Sequedad, tirantez, falta de luminosidad, rojeces, etc., son algunas de las consecuencias de las bajas temperaturas. **Armonía Cosmética Natural** te propone que abrigues tu piel con sus cremas esenciales, para mantenerla hidratada.



DESPIGMENTANTE DERMATOLÓGICO BIODERMA

Bioderma ha encontrado el equilibrio adecuado entre eficacia y máxima tolerancia para la piel hiperpigmentada con su nueva gama despigmentante dermatológica **Pigmentbio**, que reduce las manchas y devuelve la luminosidad a la piel. Esta nueva línea antimanchas posee una tecnología que actúa en los tres pasos de la formación de manchas: reduce la inflamación, inhibe la producción de melanina y acelera la eliminación de las células hiperpigmentadas.



TRATAMIENTO Y COLOR SOIVRE

Empezamos el año fuerte, otra nueva gama **Beauty Collection** de **Soivre Cosmetics**. Tratamientos y color para todo tipo de pieles, con los que se busca ofrecer belleza natural con fórmulas respetuosas al alcance de todas las mujeres, con el uso de activos vegetales combinados con cosmética activa de tecnología avanzada y de activos patentados.



LA REDOUTE NIÑOS PREPARA LA PRIMAVERA

Aunque estamos sumergidos en el más intenso de los inviernos, la industria textil está a toda máquina para ofrecernos todo lo mejor de cada temporada. En **La Redoute** nos quieren sorprender esta primavera con una colección que llevará el color y la alegría al armario de nuestros peques. Colores claros, estampados elegantes. Bodys, pantalones, vestiditos, zapatos están pensados para la comodidad de los más pequeños.

LLENA TU CASA DE LA CAMPIÑA

Estás pensando en cambiar tu casa, darle un aire más campestre, más natural, **La Redoute Interior** te propone un viaje a la campiña inglesa gracias a su tendencia **Poetic Cottage**. Muebles y textil hogar con lo que aportarás a tu hogar calidez y elegancia, con las flores y los estampados estilo tapiz como protagonistas, así como las maderas más nobles y colores que evocan a la naturaleza.



Club
Bebé y mujer



**Escritorio Infantil
Molto Estudio 4x1**
¡Qué juguete más fantástico para tu peque!
¿Te lo imaginas sentado dibujando? Pues puedes conseguirlo si te registras en el sorteo que tenemos en nuestra web. Este escritorio infantil lo tiene todo: pizarra, pupitre, tabla magnética y proyector. Además, cuenta con un taburete, 26 letras magnéticas y 6 discos con 42 diseños para el proyector. **¡No te lo pierdas!**

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** 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!



Balancesos con TinyLove

¿Has visto qué pasada de mecedora? Pues además va a ayudar a tu bebé con sus balancesos calmantes y sus rebotes suaves inspirados en la naturaleza. La puedes ganar si participas en el sorteo de nuestra web. La **Way Bounce and Sway** también resaltarán los sentidos y la inteligencia emocional con movientes naturales, variedad musical, dispone de 19 melodías. ¡Participa!



Aceite y gel 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, Bio-oil Gel para piel seca revoluciona el tratamiento de este tipo de piel con una fórmula innovadora en gel que hidrata en profundidad. Entra en nuestra web y participa para conseguir uno de los cinco lotes.



Ganadores Nº 24

Todos los concursos y los ganadores del nº 24 puedes consultarlos en **www.bebeymujer.com**

● 3 MESES DE PAÑALES MOLTEX: **Blanca López** ● JIRAFASCOOTER DE VTECH: **Luis Fraile** ● BIO-OIL: **Gelen Rodríguez, David García Meras, Carmen Fuentes, Carmen Caballero, Pilar Rueda** ● TUMMY TIME MOBILE DE TINY LOVE: **Tomás López** ● CORREPASILLOS ANDARIN DE VTECH: **Alicia Martín Sanz**



**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

¡LOS MEJORES PRECIOS DEL MERCADO!

LAS MEJORES OFERTAS DE LA REVISTA BEBÉYMUJER

**OFERTA ESPECIAL
HASTA AGOTAR
EXISTENCIAS**



**2
PAQUETES
10.€**

Pañales Moltex Premiúm
Tallas 3, 4 y 5, 2 paquetes por 10€

Las encontrarás en www.bebeymujer.com