

Bebé y mujer

Número 26 / Año 6

Revista gratuita

ESCUELA INFANTIL

¿Qué logros
tiene que conseguir
tu hijo?

DEPORTES DE IMPACTO

Así afectan a
tu suelo pélvico

Cómo
solicitar
la beca cheque
guardería
EN MADRID

4

razones
para decir
'te quiero'

Semana Santa, verano...

¡Vamos de campamento!

ESTRÉS Y FERTILIDAD

¿Sabes
qué ocurre?

TODA LA VERDAD SOBRE 10 MITOS EN ALIMENTACIÓN

¡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



Año 6 · Nº 26

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,
Leticia Rubio, María Carbajo,
Belinda I. Gómez Núñez
e Isabel Lázaro

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 Educación.** ¿Qué logros debe conseguir tu hijo en la escuela infantil?
- 10 ¿Por qué es importante decir 'te quiero' a nuestros hijos?** 4 razones para hacerlo.
- 14 Cómo solicitar la beca cheque guardería.** En la Comunidad de Madrid.
- 20 Semana Santa, vacaciones... ¡Vamos de campamento!**
- 24 ¿Por qué llora tu bebé?**
- 30 Cómo afecta el estrés a la fertilidad.**
- 32 Deportes de impacto y actividad física. Así afectan a tu suelo pélvico.**
- 40 Salud. STOP piernas cansadas.**
- 44 Nutrición. Toda la verdad sobre 10 mitos en la alimentación.**
- 46 Cocina rica y sana. Meriendas saludables.**
- 48 Club Bebé y mujer**
- 50 Tendencias**

* Síguenos en
www.bebeymujer.com



¿Qué logros debe conseguir tu hijo en la escuela infantil?



Cuando llevamos a nuestros pequeños a la escuela infantil sabemos que se va a trabajar con ellos en numerosas facetas de su desarrollo, pero, realmente, ¿sabemos cuáles serán los logros que alcanzarán cuando terminen ese periodo de sus vidas en una escuela infantil? Para saberlo hemos entrevistado a Leticia Rubio, psicopedagoga.

Leticia es psicopedagoga en la escuela infantil El Mundo de Mozart. Y el encuentro comienza con la pregunta clave, ¿cuáles son los principales objetivos de desarrollo a conseguir durante la primera etapa educativa? Según nos cuenta, los objetivos que deben conseguir los peques a nivel de desarrollo se van ajustando individualmente en cada momento evolutivo. Hay que respetar mucho los procesos de aprendizaje de cada niño para que vayan adquiriendo seguridad en cada ítem conseguido. Como muestra, en estas mismas páginas puedes consultar cuáles serían.

¿Cómo lo lleváis a cabo dentro de vuestro proyecto educativo y por ende en las aulas?

Los objetivos se ajustan a un principio de respeto de los tiempos de aprendizaje de cada niño. Partimos de la base de que cada niño va adquiriendo los objetivos de manera individual y fomentamos los mismos a través de dinámicas de juego, para que ellos lo consigan.

Somos especialistas en desarrollo infantil, el profesorado conoce perfectamente el proceso evolutivo en el que se encuentran sus alumnos y observando las necesidades de cada niño realizamos diversas actividades que le ayuden a adquirir los diversos ítems de desarrollo.

Tenemos un departamento psicopedagógico propio que se encarga de observar y dar pautas al profesorado, así como el diseño de planes específicos para ayudar de manera individual a cada alumno.

Los objetivos se ajustan a un principio de respeto de los tiempos de aprendizaje de cada niño

Dentro de vuestro departamento psicopedagógico, ¿asesoráis a los padres para que el ámbito familiar esté alineado con las pautas educativas, herramientas, así como dinámicas que lleváis a la práctica en vuestra escuela infantil?

Sí, es un pilar fundamental de nuestro proyecto pedagógico, de hecho, tenemos un servicio para los padres de nuestra escuela, tanto para que ellos nos realicen cualquier consulta sobre dudas en aspectos educativos, como ayudarles en situaciones que les está costando controlar.

El departamento psicopedagógico tiene un contacto directo con las familias, para que todos trabajemos en la misma línea y facilitar de esta forma el proceso de aprendizaje a los niños.

Además, tenemos un programa de escuela de padres donde todos los meses se realizan charlas

sobre distintas temáticas basadas en la disciplina positiva: celos, normas, límites, compartir; como otras más psicopedagógicas: control de esfínteres, estimulación

del lenguaje, cómo funciona el cerebro de un niño, juguetes adecuados, así como otras escuelas de salud: BLW, Primeros auxilios, fisioterapia respiratoria, etc.

¿Cómo gestionáis los procesos de aprendizaje de cada uno de los alumnos en relación a estos logros a alcanzar durante la etapa de la escuela infantil?

Es un proceso individual; para nosotros es muy importante conocer a los niños para entender

ETAPA INFANTIL

su manera de aprender y a las familias para comprender sus necesidades. Nos basamos en los principios de la neuroeducación e inteligencias múltiples para gestionar ambos aspectos.

¿Genera frustración o pre-ocupación en las familias el retraso de estos objetivos/lo-gros? ¿Cómo los acompañáis durante esta primera fase?

Intentamos que no, que se sientan acompañados e intentamos que entiendan cómo aprende su hijo para ayudarle si es necesario. Para nosotros es muy importante que los padres vean que cada niño adquiere los aprendizajes en un momento distinto. Si observamos un retraso en el desarrollo de un niño realizamos un trabajo en equipo: se dan pautas en el aula para reforzar este aspecto, realizando una supervisión más específica por parte del departamento psicopedagógico y se les facilitan a las familias una serie de pautas para que en casa también tengan recursos para apoyar a su hijo. En el caso de detectar una alteración se realizan en la misma escuela programas de estimulación en las áreas necesarias y nos coordinamos con los equipos de atención temprana de la zona para la escolarización posterior en los colegios.



Así debería evolucionar tu peque

En las aulas de 0-1 años los principales objetivos son: un contacto visual adecuado, respuesta a estímulos táctiles y sonoros, respuesta a través del balbuceo o los gestos a estímulos verbales. Quizá el aspecto más prioritario en esta etapa es un adecuado desarrollo motor, pasando por las distintas posturas para adquirir un correcto desarrollo muscular: tumbados boca abajo, volteo, reptar, sentarse, gateo, ponerse de pie. Otro aspecto importante es desarrollar un adecuado control óculo manual para la exploración de objetos.

En las aulas de 1-2 años los objetivos principales a conseguir son diversos. A nivel de desarrollo motor deben adquirir un buen patrón de la marcha para favorecer su autonomía en los cambios de posición en el espacio. A nivel cognitivo deben asentar la exploración de objetos (golpeo, sacar y meter objetos, imitación de gestos, uso del dedo índice para señalar...) Es un momento evolutivo en el que comenzamos con la interacción a través del lenguaje, primero con la identificación de objetos que nombramos, siguiendo órdenes sencillas, como "a guardar" ...

y comenzando a repetir las primeras palabras, al final de los dos años algunos niños son capaces de comunicarse a través de frases sencillas. A nivel social comienzan algunos juegos de interacción, es el momento de comenzar el aprendizaje de respeto a los compañeros, a compartir un espacio y los juguetes. Es una fase muy importante de imitación tanto al adulto como a sus compañeros.

En las aulas de 2-3 años es donde se produce la consolidación de los ítems trabajados en niveles anteriores, se realiza el despegue social, empiezan a tener preferencias por otros niños y a tener un juego de interacción más elaborado. A nivel de desarrollo motor es un periodo de consolidación en el control del cuerpo: surgen aspectos como saltar, correr, subir y bajar escaleras con autonomía. Se comienza a adquirir una base clara en el lenguaje con un gran aumento del vocabulario, así como la iniciación de frases con sujeto+verbo+predicado, se deben producir descripciones y conversaciones en distintas situaciones, así como empezar a contar cosas que les han pasado. El ítem de esta etapa es el control de esfínteres.

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.



Mako Elite

LA SILLA DE COCHE 2020

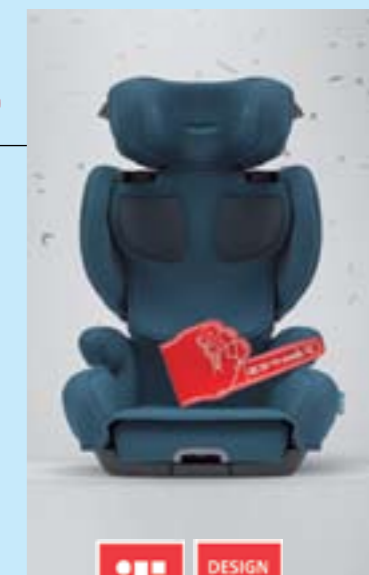
La empresa Recaro Kids ha sido galardonada con el **If Design Award** de este año, por su silla para coche Mako Elite, que venció en la categoría Producto para Bebés/Niños de este año 2020.

**IF
DESIGN
AWARD
2020**

Estos premios, creados en 1953, constituyen un prestigioso galardón, el más antiguo del mundo, y símbolo de diseños sobresalientes e innovadores. Y Mako Elite ha convencido a un jurado de 78 miembros, compuestos por expertos de todo el mundo. Sus características han cautivado a todos ellos, ya que entre las más sobresalientes están su

Recaro y Artsana Group

Recaro Kids srl es la nueva compañía de Artsana Group, que posee la licencia mundial exclusiva para el desarrollo, producción y distribución de sillas de auto y de paseo de alta gama para niños bajo la marca Recaro. Artsana Group es líder en el sector del cuidado del bebé con marcas como Chicco, Neo Baby, Boppy, Fiocchi di Riso, Fisiolact y Recaro, entre otras.



sistema de circulación de aire único, el sistema de sonido integrado y sus alas laterales de protección inteligente.

EXCELENCIA Y SEGURIDAD

Mako Elite es más que una silla para coche, ya que tu hijo va a realizar sus viajes mucho más cómodo y seguro.

Su relleno especial hace que se adapte a la forma del cuerpo del niño y le proporciona un soporte ergonómico, con el que conseguirá un nivel de comodidad extraordinario. Y además la funda se puede quitar con facilidad y lavar en lavadora, lo que te permitirá mantenerla siempre limpia.

Pero esto no es lo mejor de Mako Elite, sino que sus orificios en la carcasa exterior garantizan la correcta circulación de aire. Cuenta con un sistema de sonido integrado que le proporciona el mejor entretenimiento. El

reposacabezas es regulable en altura y le va a acompañar durante su crecimiento hasta los 12 años. Tiene protección lateral avanzada (ASP) con aletas laterales protectoras con sistema ASP integrado que absorben la energía en caso de colisión lateral; está testado y aprobado de acuerdo a la normativa Isize R129, para máxima seguridad

en el coche; protectores de hombro que ofrecen apoyo y garantizan la máxima seguridad en el caso de una colisión lateral. También el respaldo es adaptable y sigue los contornos del vehículo y conectores ISOFIX, se colocan

de manera rápida y brindan aún mayor seguridad con su tercer punto de anclaje.

Todas estas características han hecho que Recaro sea galardonada con el IF DESIGN AWARD, uno de los premios de diseño más importantes del mundo.

www.recaro-kids.es

¿Por qué es importante decir 'te quiero' a nuestros hijos?

4 RAZONES PARA HACERLO

¿Cuántas veces decimos 'te quiero' a lo largo de un día?, ¿a quién? y ¿en qué momentos lo hacemos? Si hiciésemos un cálculo diario nos sorprenderíamos de lo poco que lo verbalizamos. Quizá por vulnerabilidad, por falta de tiempo, estrés o porque no le damos la importancia que realmente tiene.

Yo caí en la cuenta de esto, cuando durante una conversación con mi hija de 4 años, mientras cenábamos, y tras una tarde muy intensa en todos los aspectos, incluso en el emocional, le dije que la quería mucho y que las mamás queríamos siempre. Nunca se me olvidará el efecto que esto produjo en ella. Me miró tan sorprendida y a la vez tan aliviada que comencé a decirle todos los momentos de aquella tarde en los que le había querido... que evidentemente habían sido TODOS.



Entonces fui consciente de la importancia que tiene para un niño el escuchar a aquellos que aman decirles 'te quiero' en todos los momentos del día o, por lo menos, en aquellos en los que seamos conscientes de ese sentimiento y de lo fundamental que es la persona que tenemos delante para nuestra vida.

Por esta razón, a lo largo de este artículo, mi idea es reflexionar sobre el valor que tiene en cualquier persona y en concreto en nuestros hijos y en nosotros mismos este pequeño hecho. Lo voy a desglosar en cuatro porqués. Tras su análisis, la conclusión a la que podemos llegar es que da igual desde qué perspectiva, corriente o estudio lo quieras ver, definitivamente decir 'te quiero' a un niño es NECESARIO y ESENCIAL.

Así que, a partir de ahora, cada vez que tenga una oportunidad con mi hija me preocuparé en decirle 'te quiero' cuando te levantas un poco cansada, me das un abrazo, nos lavamos juntas los dientes, estás nerviosa o irritada, me sonríes, te frustras porque no puedes hacer aquello que te apetece, TE QUIERO, SIEMPRE.

Razones muy importantes

Entonces, ¿por qué debemos decir 'te quiero' siempre que podamos?

1. Porque todo ser humano aprende por imitación y observación.

Tal y como planteaba Bandura, no debemos olvidar el papel tan importante que tenemos, tanto padres como educadores en la vida de un niño. Somos modelo, no sólo de aquellas cosas en las que somos competentes y se nos dan bien, sino que, para el niño, dado el vínculo de apego que se genera, somos referentes a la hora de repetir comportamientos y conductas. Por tanto, es importante que tengamos en cuenta esto y aprovechemos nuestra capacidad modeladora. Si el día de mañana deseamos que un niño se muestre afectivo y sea capaz de decir 'te quiero', hemos de hacerlo nosotros primero para que esta conducta sea aprendida.

2. Porque no debemos subestimar el poder del lenguaje, como construcción del pensamiento.

El desarrollo y adquisición del lenguaje es crucial para el desarrollo cognitivo del niño. De hecho, tomando como referencia las ideas de Vigotsky, las funciones superiores tales como memoria, atención voluntaria o razonamiento, aparecen primero como resultado de las relaciones sociales y comunicativas que se establecen con las personas que forman parte de la vida del niño. Es decir, gracias a los intercam-

bios sociales los niños aprenden a comportarse y a pensar. Posteriormente, el lenguaje social del niño, que inicialmente es una mera herramienta de comunicación, se convierte además en un lenguaje interno capaz de organizar sus propios pensamientos. Si somos capaces de decir 'te quiero' a nuestros hijos en cualquier circunstancia y de forma habitual, les estaremos transmitiendo, a través del lenguaje, nuestro modo de pensar y de resolver conflictos. Y lo que al principio se plantea como un modo de establecer vínculos afectivos o relaciones sociales, más adelante formará parte de su lenguaje interno, que guiará, a futuro, su comportamiento.

3. Porque los niños sólo desean pertenecer al grupo del que forman parte y sentir la conexión con su familia y los adultos educadores que le rodean.

De este modo, planteado desde la visión de la Disciplina Positiva, decir 'te quiero' a un niño y hacérselo saber, aún en los momentos en los que menos desearías hacerlo, es la oportunidad perfecta para conectar con ellos y demostrarles que les valoramos, les cuidamos, les orientamos y les queremos. Es el mejor modo de demostrar lo que significa de verdad AMOR INCONDICIONAL. A este respecto, hay una frase que me viene a la mente y que



deberíamos de tener presente en muchas situaciones, no solo con los más pequeños, sino con nosotros mismos: "quíereme cuando menos lo merezca, porque será cuando más lo necesite". No sólo es necesario decir a nuestros hijos 'te quiero', sino tener un momento al día con nosotros mismos para decirnoslo.

4. Porque hemos de considerar y tener en cuenta la influencia que tienen las emociones en nuestro cerebro.

Los avances que se han producido en el estudio del cerebro han permitido descubrir y valorar la relación que hay entre el cerebro, la mente y el cuerpo. Y dichos estudios, llevados a cabo desde la neurociencia, confirman que las emociones como reacciones conductuales, fisiológicas y subjetivas que son, deben tenerse en cuenta a la hora de entender las repercusiones que tienen en nuestro cerebro palabras o momentos como decir 'te quiero'.

Y, ¿cómo es esto posible?

Como expone el neurólogo Luciano Sposanto, la idea de que pensamos solo con el cerebro y que el corazón solo bombea sangre, no es así. Si fuera así no podríamos explicar que haya ciertas enfermedades neurológicas producidas por el corazón, como los accidentes cardiovasculares, y cómo el cerebro produce enfermedades cardiológicas, como las arritmias en momentos de estrés. Podemos decir, por tanto, que cerebro y corazón están conectados. En concreto, hay una parte del cerebro que se llama ínsula (isla que está debajo de la corteza cerebral) que está hiperconectada con todo el cerebro y, a su vez, con otros órganos como el corazón e intestino. Del mismo modo, el corazón tiene neuronas a las cuales llegan las conexiones que vienen del cerebro. Por este motivo CEREBRO y CORAZÓN están conectados. Además, existen experimentos que se han llevado a cabo y muestran que las áreas del cerebro que se activan al observar en fotografías a personas que amamos son las relacionadas con el placer y la

recompensa, entre ellas la ínsula de la que hablaba antes. Mientras que al observar fotografías de personas que nos son indiferentes se activan otras áreas del cerebro diferentes. Por otro lado, me gustaría destacar una idea que descubrí de la neurocientífica Wendy Suzuki al escucharla hablar acerca de decir 'te quiero' a las personas mayores que sufren de la enfermedad de Alzheimer. Y es que la resonancia emocional fortalece la memoria, incluso para alguien cuyo hipocampo no funciona bien. Esto quiere decir que el cerebro activa más su memoria y recuerda más y mejor si lo que debe recordarse va asociado a la emoción que vivimos en ese momento. De modo que si decir 'te quiero' hace conectar emocionalmente nuestro cerebro con nuestro corazón y además favorece que se active la parte del cerebro en la que participa la memoria, es indispensable que lo hagamos más habitualmente con nuestros hijos.

OLAYA BARRADO HERRANZ.
Directora de Nanyland Parque Venecia y diplomada en Magisterio.

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



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://cosmetico.ecocert.com>
COSMOS NATURAL certificado por Ecocert Greenlife según el estándar COSMOS disponible en <http://COSMOS.ecocert.com>

LABORATORIOS
PHERGAL
Inspiring beauty



Cheque guardería

CÓMO SOLICITAR LA BECA

Cuando decidimos llevar a nuestro hijo/a a la escuela infantil privada, debemos saber que hay comunidades autónomas que han articulado una beca cheque guardería para ayudar a los padres económicamente. Es el caso de la Comunidad de Madrid. Te explicamos en qué consiste y cómo se puede solicitar.

Desde el momento que nos damos cuenta que vamos a ser padres nos invaden un gran número de emociones, desde la alegría e ilusión a la incertidumbre por el futuro. En estos primeros meses antes del nacimiento, se nos plantean

muchas dudas, entre ellas, a quién vamos a confiar el cuidado de nuestro hijo/a cuando termine nuestra baja de maternidad, porque no siempre las familias tienen la posibilidad de cuidar a sus niños. Para poder tomar la decisión más adecuada es importante disponer de toda la información que nos permita decidir entre todas las opciones, y elegir la que mejor se adapte a nuestros valores y creencias. Y surgen muchos interrogantes: ¿Le llevo a la "guardería"? ¿Le dejamos con los abuelos? ¿Contratamos a una persona en casa?

Unas de las primeras preguntas que se les plantea a las familias que tienen la necesidad de conciliar la vida laboral y familiar es, ¿En qué escuela matriculo a mi hijo/a? ¿Puedo solicitar la beca? ¿Si mi hijo/a no ha nacido puedo acceder a la beca? ¿Cuáles son los trámites burocráticos?

BENEFICIARIOS DE LA BECA

Estas son las preguntas más recurrentes de todas las familias primerizas que nunca se han visto en la tesitura de tener que solicitar una beca educativa. Por eso, a través de este artículo, os facilitamos una serie de pautas a las mamás y papás que estáis buscando una escuela infantil en Madrid para el curso 2020/2021, que es la comunidad donde está mi escuela infantil.

Esta ayuda la pueden solicitar los niños nacidos antes del 1 de noviembre del año en curso

Es importante destacar que esta ayuda la pueden solicitar los niños nacidos antes del 1 de noviembre del año en curso.

Una vez finalizada esta primera fase, hay que esperar a la publicación de los listados provisionales para saber si se ha obtenido o no esta ayuda. En el caso de que no, estaría el periodo de subsanación para poder reclamar. Desde el centro educativo que dirijo, somos conscientes de lo difícil que puede resultar para los padres primerizos toda esta burocracia. Por eso facilitamos un servicio gratuito de gestión y asesoramiento de la beca cheque guardería.



EN QUÉ CONSISTE LA BECA DE LA COMUNIDAD DE MADRID

Es una ayuda anual de 1.100€ o 1760€ de la que solo se pueden beneficiar las familias matriculadas o que hayan realizado la reserva de plaza para el curso 2020 – 2021, en una Escuela Infantil privada autorizada por la Comunidad de Madrid.

DENISE ZARRUK,
directora de la escuela infantil
El Mundo de Mozart



Lo que necesitas para solicitar la beca

1 En primera instancia hay que presentar la solicitud cumplimentada y firmada por ambos padres, junto con la copia del Libro de Familia o registro civil en el plazo estipulado por la Comunidad de Madrid. Normalmente suele ser por un periodo de 20 días hábiles entre los meses de marzo y abril. Asimismo, existe la opción de solicitar una beca para varios hermanos a través de una única solicitud.

2 Estar en disposición de un certificado de matriculación o reserva de plaza en una escuela infantil privada autorizada por la Comunidad de Madrid. Es muy importante al rellenar la solicitud incluir el código del centro donde se quiere inscribir al hijo/a.

3 La cuantía de las becas será de 100 o 160 euros mensuales, de septiembre a julio, en función de la renta familiar.

¿Por qué elegir pañales Moltex para tu peque?

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

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



La mejor opción para cuidar su piel

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

- Los nuevos Moltex® Premium, cuidan la

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

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

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



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

6 razones para quererlos

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

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

* Comparado con anterior pañal de Moltex

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

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

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

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

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



Transpirables
Cubierta externa que permite el paso del aire



Con aloe vera
Que ayuda a la protección de la piel de tu bebé



Bandas elásticas
Ajuste total



¡Fuerteventura en tus manos!

R2 MARYVENT BEACH APARTMENT

Deja que el sol acaricie tu piel, que el olor a mar inunde todo tu ser y siente la paz y el relax que vas a disfrutar en tus vacaciones, en un lugar tan hermoso como es el **aparthotel R2 Maryvent Beach**. Un lugar para soñar despierto con toda tu familia,

Estarás en un rincón familiar y playero capaz de asegurarte las mejores vacaciones en Fuerteventura. Verás cómo vas a ser feliz en un paisaje lleno de contrastes, con su vegetación silvestre, palmeras, montañas ocres y sobre la mismísima arena blanca de Costa Calma, en una de las mejores zonas hoteleras de la isla. Sus interminables playas de aguas cristalinas y las grandes posibilidades de ocio, gastronomía y diversión, serán por unos días, el centro de tu vida y la de

toda tu familia, para hacerte y hacerte felices.

DISFRUTA LA NATURALEZA

Podrás encontrar en R2 Maryvent Beach Apartment un enclave paradisíaco sin igual, en el que disfrutar de una experiencia en unión con el entorno y con la naturaleza, en una construcción que cuida al máximo la estética y la funcionalidad, lo que hace que gran parte de los apartamentos dispongan de unas vistas al mar privilegiadas.

Son cincuenta y cuatro apartamentos confortables y cuidadosamente decorados, para que te sientas en un entorno muy agradable. Todos están equipados con todas las comodidades que vas a precisar en tus vacaciones.

EXPERIENCIAS ÚNICAS

El Aparthotel R2 Maryvent Beach, será donde todas las emociones afloren y te sientas con ganas de vivir la experiencia a tope, para ello, todo el personal del hotel va a poner en tus manos las experiencias más positivas para ti, ya que vas a contar con todos los servicios, para que estés centrado en lo que de verdad importa: vivir y disfrutar. Serás un cliente exclusivo en este hotel, porque vas a empezar las mañanas como a ti tanto te gus-



ta. Tu desayuno será totalmente personalizado con lo que tú hayas solicitado en el check-in, lo que tú quieras, a la hora que tú desees, cada día que estés en el hotel. Lo vas a disfrutar con tranquilidad e intimidad en tu apartamento. En la Costa Calma, vas a poder encontrar todo tipo de opciones interesantes para poder divertirte como a ti te gusta, practicando deportes acuáticos, montando en bicicleta o para dar largos paseos, disfrutando del paisaje de la isla o, si eres más de las experiencias sensoriales, vas a tender tra-



En el R2 Maryvent Beach Apartment, vas a notar las emociones aflorar y te sentirás con ganas de vivir y disfrutar



tamientos de belleza o masajes, para que te sientas como nunca te habías sentido: feliz y relajado.



Información y reservas:
34 928 54 60 54
34 928 54 60 55
reservas@r2hotels.com

¡Vamos de campamento!

LOS MÁS DEMANDADOS ESTÁN RELACIONADOS CON IDIOMAS, EMPRENDIMIENTO Y TECNOLOGÍA

Se acerca la temporada de las vacaciones y muchos padres empiezan la búsqueda del campamento para sus hijos. Existe una amplia variedad de ofertas de actividades, donde los niños pueden disfrutar de talleres temáticos jugando con otros peques de su edad.

Actualmente, los campamentos más demandados por las familias están relacionados con idiomas, emprendimiento y tecnología. Muchos centros ofrecen la posibilidad de elegir un campamento base y completarlo con actividades adicionales de inglés, chino y deporte con el objetivo de que los niños disfruten en un ambiente lúdico, participativo y dinámico. En las escuelas infantiles somos conscientes de que muchas familias desean que sus hijos pequeños aprendan inglés sin necesidad de salir al extranjero. Por este motivo, en el centro que dirijo nos hemos esforzado en buscar el mejor método de aprendizaje que existe en el mercado, Jolly Phonics. Una metodología eficaz y entretenida para que los niños aprendan de forma natural sin darse cuenta de que este idioma les abrirá las mejores puertas en su futuro.

BENEFICIOS DE LOS CAMPAMENTOS

Para conocer las diferentes ofertas del mercado hemos entrevistado a Marta Fernández Ramos,

Los beneficios de estas actividades son tanto para los niños como para las familias

directora de la escuela infantil El Bosque Encantado, quien nos explica los beneficios de los campamentos para los más pequeños:

Los beneficios de estas actividades son tanto para los niños como para las familias. Aunque las vacaciones son una época enfocada principalmente al descanso y las relaciones familiares, la realidad es que el período de las vacaciones escolares de nuestros hijos es tan prolongado que a ellos en muchas ocasiones se les hace



de autoconocimiento y autorregulación emocional, empatía y desarrollo de las habilidades sociales en el trato con los compañeros, automotivación fijando nuevas metas en el desarrollo de actividades y todo ello desde un entorno completamente lúdico porque desde el juego es desde donde mejor se relacionan y donde el aprendizaje está más ligado a la emoción.

SIEMPRE DE FORMA DIVERTIDA

Y ¿qué actividades realizáis en vuestros campamentos urbanos y por qué?, queremos saber, y nos cuenta que ellos se enfocan, sobre todo, en el mundo de la ciencia divertida, áreas STEAM (en inglés de Science, Technology, Engineering, Architecture, Mathematics) donde se familiarizan con la ciencia, tecnología, ingeniería, arte y matemáticas de una forma muy sencilla y amena mediante experimentos y talleres de robótica educativa. Yo diría, nos dice, que diversión, aprendizaje, cuidado y la mejor atención es lo que se ofrece en nuestros campamentos.

Mi recomendación, como directora de una escuela infantil, es que a la hora de elegir el campamento urbano de vuestros hijos les toméis en cuenta y les hagáis participar en esta decisión, no tenemos que olvidar que pasarán parte de sus vacaciones en este lugar. Esta actividad tiene que ser tanto una opción divertida para ellos como atractiva para sus padres, con precios razonables y con horarios flexibles que se adapten a todas las familias.

DENISE ZARRUK VARGAS
Directora de la escuela infantil
"El Mundo de Mozart"

demasiado largo y a nosotros como padres, bastante complicada la conciliación familiar y laboral

La solución que aúna satisfacer la necesidad de cuidados y diversión para los niños y la necesidad de los padres de tenerles en un lugar seguro y de confianza mientras no tengan vacaciones es un campamento. Cuando los niños son muy pequeños o la jornada laboral de los padres no es muy extensa, las familias no siempre están cómodas con la idea de un campamento con estancia, sino que buscan tener a sus hijos atendidos por profesionales y aprendiendo cosas durante unas horas al día y poder disfrutar de su compañía cuando finaliza su jornada laboral.

En estos centros se puede trabajar con un enfoque más lúdico y relajado que durante el resto del curso

Además, en los centros donde trabajamos durante todo el año con pequeños, los campamentos durante las vacaciones nos dan la oportunidad de trabajar con un enfoque más lúdico y relajado que durante el resto del curso, al mismo tiempo que

podemos mantener las rutinas básicas aprendidas durante el año y conseguir, así, que ciertos hábitos no se pierdan durante meses. De esta forma el sueño, la autonomía, la alimentación, la higiene y otras rutinas básicas se siguen afianzando.

QUÉ APRENDEN Y PRACTICAN LOS NIÑOS

Sobre qué aprenden y practican los niños, nos explica que los niños van a aprender por proyectos en forma de talleres semanales. Van a seguir practicando el inglés tanto si es su primer acercamiento a esta lengua como si ya han tenido contacto durante el año. Van a socializar tanto con compañeros del curso como con nuevos amigos, y a participar en trabajos colaborativos pues las actividades se realizan en grupo favoreciendo la cohesión e integración de todos.

También desarrollan la inteligencia emocional en sus facetas

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 y descubre la variedad de diseños.

¿Por qué llora tu bebé?

El primer año del bebé antes de que pueda pronunciar palabra, solo puede comunicarse por medio del llanto. Desde siempre, el llanto es sinónimo de alarma. El ser humano comparte esta característica con otros animales, un rasgo que produce una respuesta inmediata por parte de sus padres.

Al principio, los lloros no son un indicio específico: los padres saben que el bebé está triste, pero no saben por qué. Con el tiempo, los padres relacionan cada llanto con una razón.

EL PRIMER LLANTO

El bebé llora por primera vez nada más nacer, como consecuencia del cambio repentino de entorno. Como respuesta a este llanto la mayoría de los padres responden con una sonrisa, ya que es la manera de comprobar que los pulmones del bebé funcionan bien.

Durante los tres primeros meses, el bebé llora con frecuencia y, a partir de entonces, el llanto empieza a reducirse. Alrededor de las seis semanas, las glándulas lacrimales ya se han desarrollado y el bebé deja escapar las primeras lágrimas.

¿QUÉ PROVOCA EL LLANTO DEL BEBÉ?

Hay varias razones que expliquen el llanto del bebé: dolor, hambre, incomodidad, soledad, falta de estimulación, frustración y exceso de estimulación. Una madre sensible distingue rápidamente un llanto de otro. El dolor generalmente produce unos lloros agudos y ensordecedores. El bebé no sabe qué pasa, no es capaz de diferenciar entre una molestia y un dolor físico, por eso se queja y llama la atención. Habitualmente, deja de llorar cuando lo acunan, y solo continúa si el dolor persiste. Si llora continuamente, es posible que tenga cólicos.

Un bebé llora por que esté incómodo, cuando tiene el pañal sucio, tiene frío o calor, etc. A medida que esa incomodidad aumenta, los lloros son más insostenibles. El llanto por hambre

El dolor generalmente produce unos lloros agudos y ensordecedores



El llanto por hambre puede detectarse por el ritmo y el momento: es alto y continuado y se detiene para respirar

puede detectarse por el ritmo y el momento en que ocurre. Cuando el bebé tiene mucha hambre, el llanto es alto y continuado, y solo se detiene para respirar. El llanto más fácil de calmar es el desconsolado, que pasa cuando el bebé se siente abandonado. También puede llorar por el exceso o falta de estimulación. Si está agotado, los lloros son muy quejosos, y es posible que se frote los ojos.

De frustración

Ocurre más tarde, cuando el bebé intenta desesperadamente hacer algo, pero no lo consigue. Este tipo de lloro aumenta a medida que el bebé empieza a flexionar los músculos y a explorar su entorno. En casos extremos, esta situación puede provocar que el bebé deje de respirar hasta que se ponga azul. Estos ataques suelen ocurrir durante una pataleta o un berriche.

De cansancio y sueño

Durante los primeros meses, el bebé se une mucho a su madre y empieza a llorar cuando lo separan de ella. Sólo quiere estar acurrucado a ella. Si la madre hace caso omiso del llanto del bebé con mucha frecuencia, empezará a generar falta de confianza en el bebé. Teme que su madre no vuelva, lo que crea un sentimiento de inseguridad muy arraigado. Mantener a la madre y al bebé cerca durante los primeros meses es solo una estrategia para evitar este tipo de problemas. El bebé necesita aprender a dormirse, pero esto no significa que la madre esté completamente ausente. Si la cuna está en la habitación de los padres durante los primeros meses, el bebé sentirá que está cerca de su madre sano y salvo. Cuando ya se ha acostumbrado, pueden trasladarlo a otra habitación. Con seis meses, esto es mucho más traumático para él.

MARÍA ALGUERÓ.

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

¡Preparados para el buen tiempo!

Ya llega el buen tiempo y las ganas de salir, los colores inundan las calles y se refleja en el estado de ánimo de todos. La primavera llega para quedarse y pronto será verano. Para completar este optimismo y buena onda sólo te tienes que asomarte a ver la nueva colección que ha creado boboli para esta temporada, creando un verdadero estilo vacacional.

La apuesta por la sostenibilidad de boboli queda reflejada en su cápsula "Organic Cotton" donde el algodón orgánico y los estampados van a conquistar tu corazón. Pero en su colección primavera-verano 2020, boboli nos trae muchas novedades. Vas a ver cortavientos de tejido técnico, camisas bowling estampadas para niño, sudaderas retro y vestidos de lantal y de estilo pradera, muy en tendencia este verano, sin olvidar sus ya clásicas prendas de niña trabajadas con volantes. No faltan las faldas midi, bodys de punto elástico, camisetas anudadas con flecos en la espalda y sudaderas de felpa estampadas con capucha y sin mangas, que nos llevan directos a los 80. También encontrarás pantalones

cropped, cargo y plisados, para las niñas preadolescentes. El must have de la temporada serán las camisetas con tiras de contrastes y ciclistas de punto lycra estampados. Y no podemos olvidar el denim elástico en diferentes colores y lavados, siempre presentes en las colecciones de boboli.

TEJIDOS Y COLORES

En esta colección te vas a encontrar con tejidos y colores para todos los gustos. El punto liso estampado plisado es uno de los tejidos clave de esta nueva colección, pero también están los cuadros vichy tejidos o estampados sobre diferentes texturas, materiales como las viscosas y batistas desaguadas estampadas y bordadas, los guipures, para dar un aire a las prendas más femeninas. Se ha recuperado las texturas de bambula, o las gasas de algodón.



Organic Cotton by boboli

UNA APUESTA POR EL MEDIO AMBIENTE

Que la marca boboli está preocupada por el medio ambiente, queda patente en esta nueva colección para verano, donde presenta Organic Cotton, su primera colección sostenible elaborada con prendas en algodón 100% orgánico, y representa la voluntad de la marca por ser cada vez más sostenible. Color y comodidad son las señas de identidad de boboli, y con esta colección, Organic Cotton, muestra un estilo cómodo y casual en el que vas a encontrar propuestas para todas las edades, desde los más pequeños en New Born, hasta los dos años, como en Kids, para niños y niñas de 4 a 16 años. Este es el primer paso que boboli da dentro de su nueva filosofía Discover & Respect, concebida en respuesta al interés por el medio ambiente, para ello se utilizan tejidos sostenibles de primera calidad, lo que hace que sus prendas tengan mayor durabilidad y es un paso más en el consumo responsable de la moda infantil.



Ibiza en estado puro

HOTEL PLAYASOL BOSSA FLOW, SOLO ADULTOS

¿Quieres exprimir Ibiza al máximo y sentir su magia y energía sin renunciar a un ambiente tranquilo en tu hotel? ¿Estás pensando en unas vacaciones sin los más pequeños? Has encontrado el lugar perfecto: el Hotel Playasol Bossa Flow te ofrece lo mejor para relajarte a tan solo unos pasos del lugar donde todo el mundo quiere estar en Ibiza, en la Playa d'en Bossa.

Este hotel de cuatro estrellas, totalmente reformado, será tu hotel refugio, inspirado en el movimiento *flower power*, una apuesta segura para tus vacaciones en Ibiza, donde no te faltará marcha, pero respetando tu descanso. Estarás en lo mejor de la fiesta ibicenca, pero al resguardo de ruido. Será tu oasis personal de paz, ya que es un ho-

tel en el que vas a encontrar muy buena onda.

La Playa D'En Bossa, es una de las más conocidas, mas extensa y con más arena de la isla pituica, donde se encuentran algunas de las discotecas más famosas, y los clubs más solicitados y también es una zona de beachclubs en la playa, restaurantes muy exclusivos, de toda la isla; por tanto, estarás inmerso en uno de los ambientes más cosmopolita, divertido y loco que te puedas encontrar, en unas vacaciones únicas para poder disfrutar a tope de tu tiempo libre.

Y si lo que te gusta es la playa, sólo tienes que ver la belleza del Mediterráneo en estado puro, donde el paisaje, el sol, la arena blanca y el azul inmenso del agua te va a dejar con la boca abierta, mientras practicas tus deportes acuáticos preferidos o montas en bicicleta o sales a conocer la isla.

IDEAL PARA PAREJAS

Todo está pensado para que te sientas especial. En este cuatro estrellas, vas a encontrar un trato amable, donde los detalles se cuidan y se respira una atmósfera muy particular. Sus habitaciones tienen un diseño muy agradable, inspirado en un estilo boho: luz, colores, madera... Son luminosas, espaciosas ideal para parejas. Dispone de suites muy chics que hacen un guiño a los festivales de música más populares del mundo: *Bossa Premium Terrace Rooms: Coachella, Burning man, Lollapalooza, Rock in Rio, Tomorrowland y Glastonbury*, en las que podrás disponer de terraza privada con cama balinesa a tu disposición.

Te sentirás cómodo en sus terrazas, salones o contemplando su bonita piscina, perfecta para darse un chapuzón o tomar el sol en una tumbona, mientras te tomas un aperitivo. Un lujo para disfrutar todos los días de tus vacaciones. Y entre los servicios que te van a



conquistar está el Bobo's snack bar, con una cocina de temporada, casera, con productos de la zona, donde practicar el tapeo o desayunar en el patio. O utilizar sus rincones de lectura, shisha corner, todo adornado con una decoración que te va a entusiasmar.

Además, el año pasado consiguió el Certificate of Excellence de Tripadvisor. El Hotel Playasol Bossa Flow, solo adultos es una apuesta segura para tus vacaciones en Ibiza.

Para más información y reservas:
www.playasolibzahotels.com

UN HOTEL ECO-FRIENDLY

El Hotel Playasol Bossa Flow, solo adultos es el primer hotel donde la política de eliminación de plásticos de un solo uso se lleva a cabo de forma precisa, una de los objetivos que implementó la cadena. Su preocupación por el Medio Ambiente le ha llevado a tener especial sensibilidad con el control energético y aquellas acciones que benefician al planeta. Todo esto le hace ser con mayúsculas un hotel eco-friendly.

En este hotel todo está pensado para sentir la magia de Ibiza inmerso en una decoración boho chic



Cómo afecta el estrés a la fertilidad



El estrés es una de las situaciones que afectan a la fertilidad, tanto del hombre como de la mujer

Esta forma de vida que tenemos actualmente hace que hombres y mujeres estén sometidos a estrés continuamente, lo que afecta al organismo de muchas maneras. La experta en fertilidad, **Eva Corujo**, nos explica cuál es el alcance en esa faceta.

¿Qué es el estrés?

El estrés es una reacción de protección que tiene nuestro cuerpo ante una situación de tensión física o emocional. Al mismo tiempo, no todo nos afecta de la misma manera a lo largo de nuestra vida, y no todos tenemos la misma sensibilidad, por ejemplo, el hecho de enfrentarse a un examen puede no ser relevante para algunos y para otros suponer un problema.

El estrés provoca signos físicos y emocionales mientras se mantenga la causa que lo produce.

Estos signos pueden ser reconocidos fácilmente: cansancio, mala memoria, dolor de cabeza, problemas con el sueño, alteraciones digestivas, rigidez de mandíbula, etc. En ocasiones, el estrés puede convertirse en crónico, manteniéndose el cuerpo en alerta incluso cuando ha pasado el «peligro». En este caso, es posible que con el tiempo suponga un problema de salud, como un aumento de la presión arterial, depresión o ansiedad, problemas de la piel, y alteraciones continuas en los ciclos menstruales, entre otros.

¿Cómo afecta el estrés a la fertilidad?

Es bien sabido que el estrés es una de las situaciones que afectan a la fertilidad, tanto del hombre como de la mujer, por lo que es un factor a tener en cuenta cuando se desea embarazo o cuando simplemente se está llevando un control natural de la fertilidad con el seguimiento de ciclos.

Cuando hay estrés se produce una respuesta fisiológica

El estrés es una reacción de protección que tiene nuestro cuerpo ante una situación de tensión física o emocional

que consiste en la activación del eje hipotálamo-hipófisis-glándulas suprarrenales con la consecuente liberación de Cortisol, hormona cuya finalidad es proteger al cuerpo mediante una acción antiinflamatoria en el mismo.

El mecanismo del estrés parte del eje cerebral, de manera que su activación bloquea el eje re-

productor (hipotálamo-hipófisis-ovarios/testículos), esto supone en el hombre, una peor calidad espermática, y en la mujer, una alteración en la maduración folicular y la ovulación, es decir, en el curso normal del ciclo ovárico; los ciclos se pueden alargar al retrasarse la ovulación.

¿Es posible reconocer el estrés en los ciclos?

La mujer que sufre estrés, puntual o crónico, puede verlo reflejado al seguir sus ciclos con un Método Natural (Billings, Sin-

totérmico, Creighton), ser capaz de afrontar alteraciones en éstos, saber o sospechar las razones de porqué, y tratar de ponerles remedio, sabiendo que el estrés suele ser una situación pasajera. El autoconocimiento de la fertilidad, tanto si lo que desea es evitar un embarazo o conseguir la gestación, es básico para reconocer los días fértiles y el día probable de la ovulación en cada ciclo, independientemente de la duración de éstos.

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

Suelo pélvico

ASÍ AFECTAN LOS DEPORTES DE IMPACTO Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

Cada vez somos más conscientes las mujeres de la importancia que tiene cuidar que nuestro suelo pélvico esté en condiciones óptimas. Bien por el embarazo o por una actividad física cuyo impacto provoque el debilitamiento de la zona. La especialista Isabel Lázaro nos explica qué afecta y cómo podemos solucionarlo.



La principal causa de la incontinencia de esfuerzo es una debilidad del suelo pélvico

Quieres saber si la actividad física es aconsejable para el suelo pélvico? Para empezar, te diré que el suelo pélvico es una región muscular cuya función principal es la estática de la pelvis. Quedando las vísceras (vejiga, útero y recto) bien posicionadas y elevadas, haciendo posible, de

esta forma, la continencia urinaria y fecal. Además, permite que las relaciones sexuales sean satisfactorias.

AMORTIGUACIÓN ANTE IMPACTOS

Esta región, teniendo forma de bóveda, facilita una adecuada amortiguación ante esfuerzos o

impactos, producidos por el movimiento normal de nuestro cuerpo. Ya sea deportivo o no. Sin embargo, cuanto más exigente sea esta actividad, puede tener efectos negativos sobre nuestro suelo pélvico, debilitándolo, por lo que necesitamos valorar el nivel de fuerza o resistencia. Esto, claro está, en función del ejercicio que queramos realizar.

Hay ejercicios o actividades que, por el alto esfuerzo o aumento de presión intraabdominal, pueden producir un debilitamiento en el suelo pélvico. Un ejemplo son los deportes de impacto vertical (running, equitación, comba, boxeo...) o lateral, (tenis, pádel, fútbol) que, debido, además, a los cambios de dirección bruscos, provoca un esfuerzo extra en la

musculatura. También hay que tener cuidado con las actividades, diversas, como la halterofilia o la práctica de instrumentos de viento.

CONOCE TU SUELO PÉLVICO

La pregunta del millón sería, ¿Cómo sé si tengo el suelo pél-

vico debilitado? Sólo decir que la maternidad no es requisito indispensable para poseer un suelo pélvico debilitado. Hay muchos factores de riesgo, ajenos al embarazo y al parto, que claramente también afectan a la integridad de esta región.

Los factores de riesgo que afectan al suelo pélvico, además, del embarazo y el parto, son el

estreñimiento crónico, la obesidad, la edad, la laxitud tisular, la menopausia, el sedentarismo, la tos crónica, el tabaquismo, los trabajos de carga o trabajos con largos periodos en bipedestación. También, como hemos dicho anteriormente, toda actividad que requiera, en exceso, el uso del aparato fonador y los deportes de impacto, antes mencionados.

Por ello, cuantos más factores de riesgo acumulemos, más fácilmente padeceremos de patología pélvica. Y es, por esta razón, que a veces no tenemos síntomas, pero una simple alergia o estornudo nos podrá provocar una fuga.

EJERCICIO ANTE LA DEBILIDAD

Por lo que, si ya has tenido alguna pérdida de orina al realizar algún ejercicio o esfuerzo, es importante que consultes con un especialista para que te oriente qué pautas seguir.

La mayoría de las veces, la causa de la incontinencia de esfuerzo es una debilidad del suelo pélvico. Ya que se trata de una situación de fuerzas opuestas. Una fuerza es la presión intraabdominal que realizaremos sobre nuestro suelo pélvico, y la otra la fuerza de cierre de los esfínteres.

Así que probablemente se tendrá que adaptar el ejercicio o la higiene postural, además de realizar unos ejercicios específicos de suelo pélvico. Que en el caso de la mujer serán muy importantes, ya que como hemos dicho, un factor de riesgo es la edad y la menopausia.

ISABEL LÁZARO.

Fisioterapeuta y osteópata
www.fisiomaisha.com



¿Cómo podemos trabajar el suelo pélvico?

Os vamos a enseñar qué ejercicios de suelo pélvico son beneficiosos para mantenernos en perfectas condiciones, y nos permita practicar el deporte que nos guste sin riesgos de padecer escapes.

Los hipopresivos son unos ejercicios que se practican en colchoneta y que activan, de forma refleja, el transverso del abdomen y los elevadores del ano. Son muy beneficiosos para fortalecer, y, en muchos casos, mejoran la sintomatología. Pero los factores a tener en cuenta es que no son muy fáciles de trabajar, ya que requieren de un cierto control postural y muscular, haciendo que no estén al alcance de todo el mundo. Por lo que se necesita contar con un buen instructor que nos enseñe. Además, se desaconseja su práctica a través de videos u otros canales que no sean

presencialmente. Los ejercicios de Kegel, se les llama a las contracciones de suelo pélvico de manera específica. Contraeremos el esfínter externo del ano, y de ahí contraemos hacia delante, hacia la vulva y la vagina. Es importante evitar contraer abdomen, glúteos y musculatura de las piernas. Realizaremos contracciones mantenidas de cinco segundos y relajamos otros cinco segundos. La postura en la que realicemos el ejercicio va a determinar la dificultad del ejercicio. Así que, debemos adaptarlo a nuestro nivel y siempre trabajarlo de manera progresiva. La postura más fácil va a

ser tumbada boca arriba, siendo la más difícil la sentada, y por último de pie. Otra manera de ir progresando es ir aumentando los segundos de contracción y relajación. Si tenéis dudas de cómo contraer el suelo pélvico, podéis introducir un dedo en vagina y sentir la presión en vuestro dedo a la contracción. De todas formas, la mejor opción es que busques un fisioterapeuta especializado, que te aconsejará cuál será la mejor manera de abordar tu suelo pélvico. Nosotros, en nuestro centro de Fisioterapia Arganzuela Maisha, tratamos cada caso según sus necesidades.



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.



Un lujo de ensueño

VIVA SUITES & SPA ADULTS ONLY 16+

Tus vacaciones van a ser apasionantes, y vas a poder realizar todas las actividades que algún día soñaste

Inmerso en pleno paraje natural de la isla de Mallorca, como es la Cala Mesquida, en el hotel **VIVA Suites & Spa Adults only 16+** vas a vivir una experiencia única y exclusiva. Todo está a favor para que disfrutes de un descanso tranquilo y relajante.

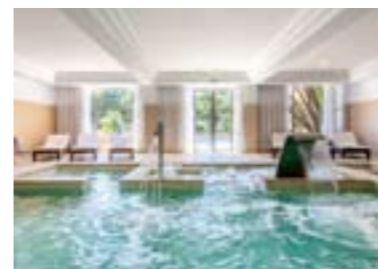
El VIVA Suites & Spa Adults only 16+ es exclusivo para adultos. Cuenta con cerca de doscientas habitaciones, totalmente confortables, renovadas este año, con una decoración que te permite encontrar el relax y la armonía, que tanto necesitas en tus días de vacaciones. Sus habitaciones, amplias y muy luminosas, están totalmente equipadas. Vas a vivir momentos de ensueño desde el jacuzzi de tu habitación, contemplando unas maravillosas vistas. Situado en Cala Mesquida, un pa-

raje 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 transportará al lujo, al confort y a disfrutar de unas auténticas vacaciones, donde cargar las pilas.

DISFRUTA COMO NUNCA

Durante tus vacaciones vas a vivir experiencias apasionantes en la medida que tú quieras, desde

realizar tratamientos de belleza en sauna, spa, masajes, etc., hasta actividades acuáticas como submarinismo, kayaking o vuelo en globo, ya que en este hotel tienes la posibilidad de contratar numerosas actividades. Además, cuenta con modernas instalaciones deportivas, un balneario espectacular, el Balneum Spa, para que os deis los caprichos que más os gusten, y dos piscinas, una exterior de agua dulce y otra interior climatizada con circuito de hidromasaje y jacuzzi. Vas a poder realizar todas las actividades que soñaste y disfrutar como nunca lo había hecho, porque el VIVA Suites & Spa Adults only 16+ cuenta con un nuevo Selection Club, que convierte tu estancia en una experiencia extraordinaria, con detalles que marcan la diferencia: Al reservar



esta categoría por su web, accederás a un trato preferente y a multitud de beneficios adicionales.



TAMBIÉN VIVIRÁS LA FIESTA

Y como no podía faltar, para completar la oferta para sus clientes, el programa de animación para hacer tu estancia divertida y feliz es fantástico, no en vano es un programa elaborado por hoteles VIVA, para que pases los mejores días en tus vacaciones. Escuchar las dulces notas del piano mientras cenas, bailar hasta no poder más. No vas a olvidar tus vacaciones en Mallorca.

Y si hablamos de gastronomía, también está especialmente cuidada para que disfrutes al máximo, con una variedad culinaria y de cócteles que ni te imaginas. El

hotel continuamente está innovando para sorprenderte. Están tan seguros del éxito que por cada cinco días de reserva en régimen Todo Incluido, te regalan una cena en su restaurante asiático Mizu.

El VIVA Suites & Spa Adults only 16+ te espera para ofrecerte lo mejor de lo mejor, tanto en enclave como en servicios, instalaciones y personal. Acaso, ¿vas a dejar pasar la ocasión de conocer este fantástico hotel y disfrutar de todo lo que te ofrece?

Información y reservas
900 59 51 68
www.hotelsviva.com/adults-only/



Milk Shake Collection

**ESTA PRIMAVERA
¡CONSIGUE TU EFECTO BUENA CARA!**

¿Has pensado alguna vez en optar por un maquillaje en textura de leche? Esta primavera, gracias al empeño de Clarins por innovar para ti, te vas a sorprender con su leche de melocotonero. Esto es solo una parte de esta nueva colección primavera 2020. Hay mucho más.



Milky Boost
Disponibles en 5 tonos. Textura suave y confortable. Reactiva la energía de la piel mientras la suaviza e hidrata por hasta 8 horas.

Clarins quiere que tu piel tenga lo mejor, que la cuides con texturas más agradables, más sensoriales y esta primavera te sorprenda con texturas ligeras y untuosas en su colección Milk-Shake.

Milky Boost, la estrella

La estrella de la colección es **Milky Boost**, la primera leche de maquillaje, en cinco tonalidades. Esta sorprendente fórmula láctea está compuesta por microperlas que se transforman para liberar su color al contacto con la piel. Gracias a esta tecnología de micro-encapsulación de los pigmentos, la fórmula preserva todos sus beneficios y al momento de la aplicación pasa del blanco al tono que hayas elegido en cuestión de segundos. Seguro que te va a sorprender, cómo se fusiona con la piel, desprende un delicioso perfume afrutado, y atenúa las imperfecciones y marcas de cansancio. Tras su aplicación tu piel la verás homogénea, radiante, luminosa, lisa y fresca.



Lip Milky Mousse
Colorea al instante los labios con un suave acabado satinado aterciopelado. 6 tonalidades de textura ligera con aplicador en espuma.

Crema-mousse para tus labios

Seguro que quieres tener una sonrisa cautivadora y unos labios suaves. Clarins ha desarrollado una nueva textura de crema batida que envuelve los labios para un acabado perfecto: su nueva crema-mousse **Lip Milky Mousse** va a ser un imprescindible en tu bolso. Son seis tonalidades para que puedas utilizar la que más se adapte a tus gustos. Y tiene un plus, su aplicador en espuma, muy confortable y de aplicación fácil, deposita, como una caricia, la cantidad necesaria para un acabado perfectamente homogéneo.

Adopta el look 'Milky'

Completa tu maquillaje con las dos nuevas tonalidades en edición limitada del colorete **Joli Blush: "cheeky peachy"** y **"cheeky pinky"**. Se fusionan perfectamente con la piel, dejándola totalmente suave. Sus nuevos y coloridos estuches inspirados en el look 'Milky', te darán ganas de probarlos. Pero lo mejor está en su interior, porque te va a permitir acentuar a tu gusto la intensidad de tu color natural gracias a su velo graduable y a sus pigmentos efecto 'tatuaje'. Y para terminar, **"glossy Brown"** y **"glossy coral"**, las dos nuevas sombras de ojos de la gama Ombre Satin. Este maquillaje de larga duración y de fácil aplicación, que combina el confort de una crema con la fineza de unos polvos, aporta una luminosidad inmediata a la mirada ¡Son irresistibles y perfectas para cualquier circunstancia! Para completar tu look, **la máscara Supra Volume**, realzará tus pestañas al instante.



Ombre Satin
Dos nuevas sombras de ojos de larga duración y fácil aplicación que aportarán luminosidad inmediata a la mirada.



Joli Blush, edición limitada
Dos nuevos tonos de colorete que acentúan, a tu gusto, la intensidad del rubor natural.

STOP, Piernas cansadas

CLAVES PARA PREVENIR LA INSUFICIENCIA VENOSA

¿Sabes que más del sesenta por ciento de las mujeres y el cuarenta por ciento de los hombres acaba sufriendo algún tipo de problema venoso en sus piernas? Las varices y las piernas cansadas son dos síntomas de que algo pasa en tu sistema circulatorio. Antes de que vaya a más, pon los medios para prevenir la insuficiencia venosa crónica.

La sensación de hormigueo o pesadez en las piernas es más común de lo que pensamos. Y si buscamos la causa, posiblemente estamos ante un mal funcionamiento del retorno venoso, que conducirá a las temidas varices. Lo que muchas personas no saben es que, en un tanto por ciento muy ele-

vado, se pueden tratar y eliminar sin tener que llegar a la cirugía.

ENFERMEDAD PROGRESIVA

La insuficiencia venosa crónica es una enfermedad progresiva, y resulta uno de los padecimientos más extendidos en el mundo. Las venas de las piernas son

las responsables de que la sangre ascienda hasta el corazón, donde se oxigena y, a través de las arterias, vuelve a los tejidos. Si existe algún fallo en el retorno se dilatan las venas y eso hace que tengamos las temidas varices, piernas hinchadas o en casos más graves, flebitis o úlceras.

Según el trabajo "Tratamiento

integral de la insuficiencia venosa crónica", de la farmacéutica comunitaria Iria Rodríguez Reino, "son muchos los síntomas que pueden aparecer en los primeros estadios de esta enfermedad. Los principales son dolor, pesadez, calambres nocturnos, sensación de tumefacción y prurito en los miembros inferiores", que empeoran con

Estos son los síntomas

En los primeros estadios de la enfermedad pueden aparecer síntomas como dolor, pesadez, calambres nocturnos, sensación de tumefacción y picores en los miembros inferiores, que suelen empeorar estando de pie o con el calor y mejoran tumbados y con el frío. Las varices son el síntoma más reconocible.



la posición de pie o el calor y que mejoran tendidos horizontalmente o con el frío. Las mujeres son más propensas a sufrir este tipo de molestias, provocadas por la insuficiencia venosa. Con un tratamiento preventivo podemos paliarlos, pero debemos tener en cuenta que todo ello pasa por un cambio de estilo de vida.

FRECUENTE EN EL EMBARAZO

Posiblemente, podemos achacar a la genética el origen, pero hay otras circunstancias que son especialmente propicias para que aparezca. Es el caso del embarazo, donde tanto el cambio hormonal como la pre-

sión intrabdominal hacen que se produzca con más frecuencia. Durante la menopausia también influye ese cambio hormonal. Otros factores que influyen en la aparición de la enfermedad venosa crónica serían la obesidad, trabajos muy sedentarios o que requieren permanecer mucho tiempo de pie, el estreñimiento e incluso algunos medicamentos, como los anticonceptivos orales. Una dieta equilibrada en la que no falten verduras, frutas, proteína y fibra; una actividad como caminar diariamente, no utilizar tacones muy altos ni zapatos planos, ropa muy ajustada, junto con tratamientos antivariicosos orales y tópicos, nos ayudarán a poner freno a las temidas varices.

Los tratamientos antivariicosos orales y tópicos han demostrado su efectividad para aliviar el dolor y la pesadez de las piernas cansadas o hinchadas



Factores de riesgo

● La edad es el primer factor de riesgo. Se producen cambios estructurales en la pared venosa que facilitan su dilatación al atrofiarse la lámina elástica de la vena y degene-

rar la capa muscular lisa. ● El segundo es el sexo, ya que la mujer es particularmente susceptible a estas enfermedades debido a sus cambios hormonales

● La genética también interviene como factor de riesgo en la insuficiencia venosa crónica ● La obesidad, que comporta dificultades en el retorno venoso.

● Permanecer mucho tiempo de pie o, por el contrario, el sedentarismo. ● El embarazo o la menopausia ● El estreñimiento crónico, que actúa por efecto del aumento de presión

abdominal que se transmite al sistema venoso de las extremidades inferiores ● Algunos medicamentos, como pueden ser los anticonceptivos orales.

Mejor prevenir

La prevención de la insuficiencia venosa crónica pasa por abordar un cambio en el estilo de vida:

1. ALIMENTACIÓN

El cambio es fundamental si queremos evitar tanto la obesidad como el estreñimiento. Frutas, verduras, proteínas y fibra deben estar en nuestra dieta. Y sal, poca, ya que influye en la circulación sanguínea.

2. POSTURAL

Hay que evitar el sedentarismo y estar mucho tiempo de pie. Camina como mínimo una media hora diaria, haz algo de ejercicio. Si tienes que permanecer sentado mucho tiempo en la oficina, intenta levantarte cada cierto tiempo y da un pequeño paseo, no cruces las piernas e intenta ponerlas en alto. Si, por el contrario, tu trabajo te hace permanecer muchas horas de pie usa medias de compresión y realiza movimientos giratorios del tobillo y estiramientos de piernas.

3. CALZADO Y VESTIMENTA

Ni tacones muy altos, ni tampoco planos, lo recomendado es utilizar un calzado cómodo con un tacón de menos de tres centímetros de altura y en caso de pies planos, utilizar plantillas. En cuanto a la vestimenta, evitar aquellas prendas excesivamente apretadas que dificulten el retorno venoso.

4. REPOSO

Reposar varias veces al día con los miembros inferiores sobre el nivel del corazón durante unos quince o treinta minutos y podemos acompañarlos de masajes ascendentes. Y por la noche, a la hora de dormir, elevar las piernas entre veinte, veinticinco centímetros para reducir la hinchazón.

5. HIDROTERAPIA

Una ducha o masaje con agua fría o bien alternando agua fría con tibia te vendrá muy bien para estimular el tono venoso y así aliviarás la sensación de pesadez que tienes en las piernas.

TODA LA VERDAD SOBRE

10 mitos en alimentación

1.

“El plátano tiene mucho potasio”

Existen otros alimentos que superan la cantidad de potasio del plátano: las legumbres con unos 1000 mg, los frutos secos y las frutas desecadas (pasas, dátiles...) con unos 700 mg... Ciertamente es que el plátano es fuente de este mineral (con 350 mg por cada 100 g) y que, además, reúne otras características que lo convierten en una fruta muy recomendable.

2.

“La fruta engorda o tiene mucho azúcar”

Es el conjunto de nuestra alimentación en relación a nuestro gasto energético, lo que puede conllevar a un aumento de peso (o pérdida) no un alimento aislado. La fruta entera (no estamos hablando de los zumos) no es solo azúcar, es rica en otros nutrientes relacionados con la prevención de distintos tipos de cánceres y otras enfermedades.

3.

“Aquarius para la diarrea o para el ejercicio”

Por su bajo contenido en potasio es ineficaz para la gastroenteritis, además, debido al exceso de azúcar que contiene, produce un aumento de la diarrea, que empeora la deshidratación. Por su bajo aporte de sodio tampoco es una bebida recomendada para deportistas, pudiendo provocar una hiponatremia.

4.

“Todos los aceites vegetales son saludables”

Los aceites vegetales refinados (girasol, algodón...) son susceptibles a la oxidación, tanto dentro de su envase como en el cuerpo humano. Su consumo excesivo se relaciona con un mayor índice de inflamación, contribuyendo potencialmente a enfermedades (diabetes, problemas cardiovasculares, alzhéimer, artritis, cáncer...) Opta por el aceite de oliva virgen extraído por presión en frío, por su efecto beneficioso en nuestra salud, y evita los refinados.

5.

“El azúcar para el cerebro”

Si piensas que tu cerebro necesita azúcar debes saber que no es así, necesita glucosa que obtiene de las frutas, verduras, hortalizas, tubérculos, legumbres, lácteos, cereales (avena, arroz, trigo, mijo...) o pseudocereales (quinua, teff, amaranto, alforfón o trigo sarraceno).

6.

“Una copita de vino es saludable”

El consumo de alcohol está muy extendido y socialmente aceptado, pero es un importante factor de riesgo de enfermedad en todo el mundo, representa casi el 10% de las muertes globales entre los 15 a 49 años de edad, y plantea graves consecuencias para la salud.

7.

“El desayuno debe incluir lácteo, cereales y fruta”

De la misma forma que no hay un tipo de alimento concreto para el resto de comidas no hay “alimentos de desayuno”. Cualquier combinación de alimentos frescos o poco procesados podría formar parte del desayuno y de cualquiera de nuestras comidas, dando prioridad a las fuentes vegetales (verduras, frutas, legumbres...)

8.

“La grasa saturada es mala”

Actualmente la ciencia de la nutrición demuestra que centrarse en nutrientes concretos (azúcar, grasa, colesterol...) no explica la mayoría de los efectos de la dieta en las enfermedades crónicas. Por lo tanto, más que poner la atención en nutrientes aislados o en las calorías céntrate en tener un estilo de vida saludable, basando tu alimentación en alimentos frescos y buenos procesados.

9.

“Solo 3 huevos a la semana”

Hu y cols. (1999), de la Escuela de Salud Pública de Harvard, en una población estudiada de 117.000 personas, comprobaron que no había relación entre el consumo de huevos y la incidencia de enfermedades cardiovasculares, permitiendo recomendar un huevo al día en lugar de la recomendación de máximo tres huevos a la semana

10.

“Los Edulcorantes son mejor que el azúcar”

Sujetos a estrictos controles que garantizan su seguridad, pero que sean seguros no implica que sean inocuos. Entre los efectos no deseados: alteración de nuestra percepción del sabor dulce y, en algunos casos, una modificación en nuestra microbiota intestinal (sacarina, sucralosa...), lo que predispone al sobrepeso y sus enfermedades asociadas.

BELINDA I. GÓMEZ NUÑEZ.
Dietista y nutricionista.
www.uneteavidasaludable.com



Cocina con encanto...

La merienda brinda la oportunidad de seguir ofreciendo alimentos nutritivos y saludables a los más pequeños. Priorizar el consumo de frutas enteras, verduras, hortalizas, cereales integrales, lácteos enteros sin azúcar ni edulcorar... en detrimento de alimentos de menor valor nutricional y alta densidad energética (zumos, bollería...). Sin forzarles a comer, respetando siempre sus sensaciones de hambre y saciedad, lo que se traducirá en una relación sana y natural con la comida presente y futura.



kéfir con muesli, frutos rojos y kiwi

INGREDIENTES:

- Base que kéfir natural o yogur griego natural o yogur de soja sin azúcares añadidos.
- Muesli casero de avena,
- dátiles y frutos secos.
- Frutos rojos y kiwi

Para el muesli casero:

- 250 g. de dátiles
- 2 vasos de copos de avena integrales
- 100 g de avellanas
- 100 g de almendra

PREPARACIÓN:

1. Trituramos los dátiles, reservamos, hacemos lo mismo con las

avellanas y las almendras. Mezclamos todo con la avena, amasando hasta que quede una pasta moldeable.

2. Ponemos la mezcla en una bandeja del horno forrada con papel de hornear y la extendemos. Metemos al horno hasta que

dore, unos 20 minutos a 150°C, a los 10 minutos lo movemos con cuidado para que no se queme.

3. Una vez tengamos el muesli preparado, poner todo en una fuente o plato y listo para comer.



Tosta de paté de aguacate

INGREDIENTES

- 1 aguacate
- 60 g de queso kéfir (u otro queso crema)
- 1 cucharada de postre de zumo de limón
- Un poco de cilantro
- Una rebanada de pan alemán integral
- 1 tomate
- Jamón serrano

PREPARACIÓN:

1. Para hacer el paté se trituran el aguacate, el queso kéfir, el zumo de limón y el cilantro. Ya solo nos queda montar la tosta untando en el pan alemán integral el paté de aguacate, incorpora el jamón y el tomate y espolvorea con un poco de perejil seco y listo.

2. Como sustituto del pan alemán puedes usar crackers o pan wassa, u otro pan integral que te guste. Ya verás cómo te gusta esta tosta.

Porridge de avena

INGREDIENTES

- 50 copos de avena
- 250 leche o bebida vegetal
- Canela
- Chips de coco
- Almendra picada
- 1 plátano
- Frutos rojos
- 1 dátil

PREPARACIÓN:

1. Cocer la leche y la avena a fuego medio sin dejar de remover durante unos cinco minutos a fuego medio, pasado el tiempo añade canela al gusto y medio plátano machacado. Sigue removiendo hasta que espese.

2. Sirve en un cuenco, añade el coco, la almendra, el plátano y los frutos rojos triturados con 1 dátil.

3. Y ¡listo para comer calentito!



*¡Fácil,
rico
y sano!*

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



Manta y gimnasio cantarín Vtecth

Divertida manta ilustrada con tablero interactivo de diferentes texturas para desarrollar el sentido del tacto. Fácil de plegar y guardar. tiene la posibilidad de lavarlo a máquina, entre sus muchas cualidades. Si quieres participar en el sorteo de una manta no dejes de registrarte en el concurso en www.bebeymujer.com



Chilly, lo mejor para ti

Chilly cuida de tu higiene íntima y ahora sus nuevos productos, Chilly Pharma, los pone a tu disposición con dos lotes compuestos por Chilly Pharma Prevención, Chilly Pharma Sensitive y Chilly Pharma anti Molestias. **Entra en nuestra web y regístrate, uno de ellos puede ser tuyo.**



Silla Mako de Recaro

A pesar de que los niños crecen, el deseo de proporcionarle la máxima seguridad permanece. Con la silla **MAKO** de **RECARO** tu hijo se sentirá seguro y protegido en cada viaje desde los 3 hasta los 12 años. Sus orificios en la carcasa exterior garantizan la correcta circulación de aire; sistema de sonido integrado, que le proporciona el mejor entretenimiento; reposacabeza regulable en altura (que acompaña el crecimiento); testeado y aprobado de acuerdo a la normativa Isize R129; conectores Isofix y protección lateral de avanzada. **Entra en www.bebeymujer.com y participa en el sorteo de una silla Mako de Recaro**



Tous Kids, la fragancia de tus peques

Tus peques van a alucinar con las nuevas fragancias de Tous kids, y sobre todo de su set especial, que también contiene una cantimplora. Son las fragancias de esta primavera verano, Tous Kids Girl y Tous Kids Boy, sorteamos un set de cada. ¿Vas a dejar pasar la ocasión de tenerlo? **Entra en la web regístrate en el concurso y participa.**



Aceite y gel Bio-oil, cuida 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, y reduce los efectos de la deshidratación y del envejecimiento cutáneo. Hidrata en profundidad, regenerando y reestructurando su barrera natural. **Entra en nuestra web y participa para conseguir uno de los cinco lotes.**

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!



Gym Dynamic Gymini de Tiny Love

Preciosa manta de bebé de asombrosa versatilidad con arcos ajustables que se pueden adaptar a las edades y etapas del bebé, lo que permite fomentar el desarrollo de sus habilidades motoras finas y gruesas desde el primer día. **Si quieres conseguirla participa en nuestro sorteo**

Ganadores Nº 25

Todos los concursos y los ganadores del nº 25 puedes consultarlos en www.bebeymujer.com

- 3 MESES DE PAÑALES MOLTEX: **Jose Manuel Pecellín** ● ESCRITORIO INFANTIL MOLTÓ: **Silvia Peñalva**
- ACEITE Y GEL BIO-OIL: **Josefina Fernández, Palmira LLorente, Esther Díaz, Manuel Mota, María Fernández**
- BALANCÍN TINY LOVE: **Isabel Márquez**



Cascos de Moltó

A tú peque le gusta la bici, el patinete, los patines... pues necesitas que esté seguro. Estos bonitos **cascos de Moltó** son adecuados para peques de 2 a 5 años y se pueden usar incluso para hacer esquí. **Tenemos uno de niño y otro de niña, para sortear entre quienes se registren en el concurso.**

Tendencias



BILLIEBLUSH TE ENAMORARÁ ESTA PRIMAVERA

La nueva colección primavera verano 2020 de Billieblush te va a fascinar, con su maravillosa paleta de colores. En esta colección vas a ver una fuerte inspiración mejicana. Y para la playa, Billieblush ha creado una cápsula de trajes de baño, camisetas pantalones cortos, vestidos, monos...



CAMALEÓN COSMETICS, PARA SENTIRTE GUAPA

Camaleón Cosmetics y su línea de productos, creativa, original, comprometida y natural, han conseguido ganarse la confianza del consumidor gracias a su paleta de productos innovadores, eficaces y low cost con los que consiguen una gran diferenciación en el mercado. Además, su apuesta por la belleza real, hace que represente la autenticidad y la seguridad en uno mismo. Tienes productos para tus ojos, para tus labios y para tus mejillas. No te pierdas sus novedades en www.camaleoncosmetics.com



CARRÉMENT BEAU SE REINVENTA ESTA TEMPORADA

El bordado inglés y los volantes son el elemento común de la temporada de Carrément Beau, que ha ampliado su gama de colores con tonos más intensos como el rosa, el turquesa y el amarillo. El Cobre, ADN de la marca, vuelve a ser protagonista central.



PÁSALO DE CINE EN LLAOLLAO

Durante los meses de marzo, abril y mayo, en Llaollao los más pequeños podrán degustar una tarrina de yogurt helado, aderezada con un topping de fruta, y serán obsequiados con una de las 5 pulseras coleccionables de lentejuelas, que giran escondiendo el nombre de los personajes de la aclamada saga Trolls, de Universal Pictures.



ATENDEMOS TODAS LAS SOCIEDADES

PEDIATRÍA Y PUERICULTURA

MEDICINA FAMILIAR

LOGOPEDIA Y FONIATRÍA

ANÁLISIS CLÍNICOS

ENFERMERÍA

CHEQUEOS MÉDICOS

PSICOLOGÍA

FISIOTERAPIA

ESTÉTICA

Y DIETA PRONOKAL

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.es

El Gesto Sano

SANYTOL

HIGIENE A PRUEBA DE TERREMOTOS

LIMPIA LO QUE VES, DESINFECTA LO QUE NO VES.



LIMPIA Y DESINFECTA SIN LEJÍA