

Bebé y mujer

Número 27 / Año 6

Revista gratuita

EMBARAZO

8 consejos de alimentación

EL PEDIATRA

Covid-19 en niños

DISCIPLINA POSITIVA

Educar en el respeto

VUELTA AL COLE

'NUEVA NORMALIDAD'
en escuelas infantiles

MINDFULNESS

O EL ARTE DE VIVIR EL PRESENTE

PELUQUERÍA
5 TENDENCIAS DEL OTOÑO

NUTRICIÓN

CÓMO POTENCIAR NUESTRA INMUNIDAD

¡LOS MEJORES PRECIOS DEL MERCADO!

LAS MEJORES OFERTAS DE LA REVISTA BEBÉYMUJER

OFERTA ESPECIAL HASTA AGOTAR EXISTENCIAS



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

Las encontrarás en www.bebeymujer.com



Año 6 • Nº 27

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 Alguero Pérez de Villamil, Eva Corujo, Denise Zarruk Vargas, María Carbajo, Raquel Tomé Belinda I. Gómez Núñez

FOTOGRAFÍA
Shutterstock, Pixabay

ASESOR MÉDICO
Dr. Francisco Pozo

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

IMPRIME Jomagar
DISTRIBUCIÓN Transzuri
DEPÓSITO LEGAL
M-10154-2015

TIRADA 44.000 ejemplares

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



Sumario

- 4 Covid-19** 'Nueva normalidad' en las escuelas infantiles
- 8 El pediatra.** El impacto en niños de 'ese bicho' llamado Covid
- 14 Salud.** Vigile su calzado en la vuelta al cole
- 20 Educación.** Disciplina positiva. Educar desde el respeto
- 24 Familia.** El cuento del Covid
- 26 Salud.** Mindfulness o el arte de vivir en el presente
- 30 Tu pelo estará de cine.** 5 tendencias que te van a fascinar
- 34 Embarazo y alimentación.** 8 consejos para comer saludable
- 36 Nutrición.** La salud del intestino clave para nuestra inmunidad.
- 38 Gadget** para el hogar
- 40 Club Bebé y mujer**
- 42 Tendencias**

* Síguenos en www.bebeymujer.com





La puesta en marcha de distintos servicios como la asistencia en modalidad parcial facilitando la flexibilidad de asistencia de los alumnos, así como el *home office* – teletrabajo son algunas de las nuevas propuestas

Covid-19, ‘nueva normalidad’ en las escuelas infantiles

La ‘nueva realidad’ de las escuelas infantiles, qué ha cambiado y cómo se ve el futuro. Estas son las nuevas necesidades de educadores, niños y padres.



El comienzo del curso 2020/2021 se antoja difuso y con mucha incertidumbre. Las expectativas, necesidades, deseos y proyecto educativo se han transformado radicalmente a raíz del Covid – 19. En breve dará comienzo la “vuelta al cole” y es por ello que nos hemos puesto en contacto con distintos centros educativos de la etapa infantil, una de las más afectadas en estos momentos, para saber cómo han vivido, gestionado y ahora, organizado, para el retorno a las aulas.

¿Cómo os habéis preparado y cómo os estáis preparando de cara al futuro en estos tiempos de incertidumbre y tras lo vivido durante y a posteriori del estado de alarma?

IGNACIO GRIMÁ
de **Alaria Nursery Schools**

“La clave seguida en todo momento por nuestros centros educativos a la hora de afrontar esta crisis e incertidumbre ha sido potenciar al máximo la empatía: comprender que todos estamos ahora mismo en un momento muy complejo, y que sólo ayudándonos entre todos podremos afrontar una situación como ésta. Este enfoque nos ha llevado a tomar diversas decisiones que pueden resultar llamativas para el contexto de crisis e incertidumbre actual: apostar aún más

por la estabilidad y desarrollo de nuestro equipo (en un momento en el que todas las empresas están afrontando momentos muy complejos), intentar comprender el contexto que están viviendo las familias y así adoptar todas las medidas necesarias que les permitan afrontar la incertidumbre actual y futura que esta crisis conlleva, y tener aún más claro la importancia de nuestro proyecto educativo a la hora de formar a los alumnos en skills que les permitan afrontar un futuro tan incierto, ya que es en esta edad cuando todavía puedes ayudar al niño a fomentar su creatividad, pensamiento paralelo, inteligencia lógica, espíritu de superación ante la adversidad, etc”.

¿Cuáles son las nuevas necesidades que contempláis a nivel de escuela y proyecto educativo?

ELVIRA MARTÍNEZ
de **Alaria Nursery Schools**

“Este contexto de incertidumbre ha evidenciado una mayor necesidad de integración del mundo offline y online, orientándose el proyecto educativo hacia un modelo “blended” que permita complementar la formación presencial tan inherente a la educación infantil con las ventajas que el mundo digital puede aportar tanto al niño como a la familia, tanto a nivel pedagógico como asistencial.

“Este contexto de incertidumbre ha evidenciado una mayor necesidad de integración del mundo offline y online, orientándose el proyecto educativo hacia un modelo “blended”

ELVIRA MARTÍNEZ

¿A nivel digital, cómo os estáis adaptando/transformando?

JAVIER VÁZQUEZ,
responsable de Marketing Digital para la **escuela infantil El Bosque Encantado** de **clikando.es**

“Llevamos unos años desarrollando una parte de la comunicación con los padres a través de aplicaciones como la agenda digital a través de la cual se tiene control diario de los hijos y donde se realizan buena parte de las comunicaciones. Además, involucramos mucho a las familias en conocer nuestros canales de comunicación con contenidos adicionales que aportan no solo información acerca de las actividades de la escuela, sino además, de información general acerca de salud, recetas de cocina, etc. A partir de nuestra experiencia con el Covid 19 elaboramos un calendario de actividades, de asesoramiento, apoyo pedagógico y psicológico. Gracias a herramientas como las videoconferencias, tutorías personales y mensajes directos privados en redes sociales pudimos asesorar y dar consejos a las familias en estos momentos tan difíciles que hemos vivido”.

¿Y a nivel formativo de las educadoras?

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

“Todo el equipo educativo ha hecho un esfuerzo a contrarreloj para adaptarse a las nuevas demandas educativas sobrevenidas del Covid – 19. Desde el primer minuto supimos que teníamos que trasladar nuestro proyecto educativo al soporte digital así como los distintos servicios de apoyo y



“Gracias a herramientas como las videoconferencias, tutorías personales y mensajes directos privados en redes sociales pudimos asesorar y dar consejos a las familias en estos momentos tan difíciles que hemos vivido”.

JAVIER VÁZQUEZ

“Creo que la opción ideal es la de aunar educación presencial con el soporte digital. La opción del online nos sirve de gran apoyo para las familias”

MARTA FERNÁNDEZ

asesoramiento psicopedagógico como pediátrico. Para lograr este objetivo, nos hemos reinventado digitalmente para dar respuesta a las necesidades de nuestros alumnos y sus familias. De toda esta implicación y puesta en común nació el programa online, *Home Schooling Mozart*. Un proyecto de continuidad online para alumnos y alumnas, donde el equipo de docentes realiza su labor educativa, apoyándose en los recursos y soluciones que nos da la tecnología. Esto nos permite, sin duda alguna, superar cualquier limitación que podamos encontrar por el camino, no importa cuál sea la situación porque estamos preparados. Nos hemos formado a lo largo de estos meses en el uso de herramientas tecnológicas, hemos elaborado múltiples contenidos así como clases, asambleas, tutorías y acompañamiento online. En este momento somos una escuela y equipo profesional infantil 3.0.

¿Cuáles son las necesidades que transmiten las familias?

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

“A raíz del estado de alarma el teletrabajo ha llegado para quedarse en muchas familias. Tal situación, que, a priori, puede parecer que por estar trabajando desde casa es más fácil conciliar la vida profesional con la vida laboral, ha desestabilizado la organización familiar. Su gran preocupación es poder educar a sus hijos/hijas, y contar con el apoyo de un centro

educativo por unas horas puesto que desarrollando su labor profesional en casa se les hace imposible al tratarse de hijos/hijas con edades de 0 a 3 años. Los pequeños demandan la atención de sus mamás y papás, y ellos no entienden que no pueden acompañarles y jugar, causando una gran frustración a ambas partes. A lo largo de todo este tiempo, durante el confinamiento, y a posteriori, durante la fase de desescalada y retorno a la “nueva normalidad”,

“Nos hemos reinventado digitalmente para dar respuesta a las necesidades de nuestros alumnos y sus familias.

DENISE ZARRUK

la pregunta/ necesidad ha sido y es siempre la misma, ¿cuándo van a abrir las escuelas infantiles?, ¿se retomarán las clases en septiembre?, ¿habrá un próximo curso 2020/2021 de forma presencial? Por lo que puedo afirmar, que la gran necesidad de las familias españolas es la conciliación. Al ser consciente de ello, he puesto en marcha distintos servicios como la asistencia en modalidad parcial facilitando la flexibilidad de asistencia de los alumnos así como el home office – teletrabajo”.

¿Es la educación digital el futuro?

MARTA FERNÁNDEZ,
directora de la **escuela infantil El Bosque Encantado**

“Creo que la opción ideal es la de aunar educación presencial con

el soporte digital. La opción del online nos sirve de gran apoyo para las familias: hemos podido aclarar sus dudas e inquietudes, además, pudimos hacerles partícipes de actividades educativas e incluso de nuestro festival de fin de curso, este año realizado vía online. La educación digital es un recurso muy interesante incluso en educación infantil ya que nos permite trabajar con las familias, enseñarles a hacer muchas actividades con sus hijos, darles soporte profesional pedagógico y multidisciplinar, enviarles recursos educativos online, aportarles actividades puramente de ocio con trasfondo educativo y poder con todo ello dar continuidad en

el hogar al proyecto educativo que se desarrolla en el centro. Al mismo tiempo, no debemos olvidar la importancia de la parte presencial. La inmensa ayuda que la presencia de los niños en la escuela ofrece para la conciliación laboral, sobre todo de las madres, y la importancia del contacto del niño con sus iguales y profesoras. La empatía, el cariño, las técnicas de disciplina positiva, la autonomía de los pequeños y otros aspectos que no se transmiten tan fácilmente a través de recursos telemáticos, o al menos no en la medida que nos parece necesaria. Igualmente, los más pequeños requieren un contacto personal y profesional difícilmente sustituible por recursos digitales”.

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

El impacto en niños de Covid 19



Desde que en España apareciera el virus sars-cov-2, se calcula que han sido diagnosticados unos mil cuatrocientos niños de Covid-19, de los cuales una cuarta parte, o sea unos trescientos cincuenta, han precisado ser ingresados en hospitales.

De este virus que ha trastocado todo se sabe que es poco frecuente en niños, dura menos tiempo que en los adultos y es de levedad en casi todos los casos, aunque se siguen haciendo muchos estudios actualmente. También se piensa que este otoño será un grave problema en cuanto a la asistencia de los potenciales numerosos nuevos casos, que se sumarán a las in-

fecciones habituales anuales de este periodo (virus catarrales, gripe, etc...) Hasta ahora, parece ser que el virus afecta a niños sanos previamente en general, sin defensas bajas, ni patologías inmunes. Y en pediatría se han usado tratamientos sintomáticos y en los casos graves se han estado utilizando antivirales y antipalúdicos. Y también sabemos que muchos casos pueden ser atendidos en consulta, o por vía telemática.

La falta de socialización, el abandono de las clases y de contacto con sus compañeros y amigos es posible que en muchos casos haya dejado una huella importante en su futuro

HAY QUE CUIDARLOS

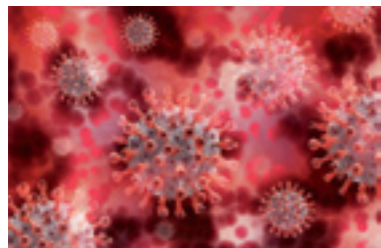
Este otoño, se recomendará especialmente la vacuna antigripal y del neumococo, adelantada en niños de riesgo, así como la prevención, con valoración por el pediatra, y el uso de los productos que aumenten las defensas del organismo. También se prevé el uso de test Covid de anticuerpos y PCR en casos de duda para diagnóstico diferencial, en especial con los posibles brotes con la vuelta al colegio.

Necesitamos una vacuna definitiva que nos ayude, pero desgraciadamente aún queda bastante tiempo para que sea real

Hemos estado tres meses confinados, y en todos se ha producido una cierta afectación psicológica, nos han quedado miedos e inseguridades y se ha producido un deterioro en el control de la salud, pues con motivo de la alta incidencia se ha abandonado el control sanitario habitual de muchas patologías, y retrasado operaciones y acciones sobre el control de las mismas, por la sobresaturación, así como retraso de las vacunaciones y controles de niños sanos y es posible que en este otoño vuelva a suceder por los rebrotes, así como aumento de la dificultad para la asistencia presencial en muchas consultas ambulatorias y hospitalarias, ya que contamos con el miedo a acudir a ellas para evitar contagios.

EL CONTACTO SOCIAL

En los niños, además, hay que tener en cuenta que la falta de socialización, el abandono de las clases y contacto con sus compañeros y amigos, así como a zonas de recreo y actividades habituales de ocio y esparcimiento, es posible que en muchos casos haya dejado una huella importante en su futuro, que debemos preocuparnos tanto familia como profesionales por corregir lo antes posible, y más sin tener claro que es lo que nos va a deparar el futuro. Desde los tres años la evolución de los niños es muy importante,



Se prevé el uso de test Covid de anticuerpos y PCR en casos de duda para diagnóstico diferencial, en especial con los posibles brotes con la vuelta al colegio

pues es lo que marca el aprendizaje y la memoria futura social, teniendo en cuenta que en esa época la concepción del paso del tiempo es muy distinta a la del adulto, es mucho más lenta que en el adulto y el aprendizaje social y la atención que necesita prestar el niño a los acontecimientos que suceden a su alrededor es la base de lo que le marcará para el futuro, por ello es muy necesario e importante tener claro, que ese estancamiento social del confinamiento, la evolución de las fases de desescalada, los rebrotes, las noticias, el teletrabajo, el aumento del paro con padre o madre o ambas sin trabajar y preocupados, la desconexión social, la ausencia de clases; en fin, el gran cambio que se ha producido desde marzo de 2020, y el que se prevé haya hasta dentro de mucho tiempo o quizás ya para siempre, al menos en algunos aspectos de la vida, aunque confiamos y esperemos se clarifique y se solucione lo mejor posible, eso sí, sin descuidarnos.

DR. FRANCISCO POZO PRIEGO
Director médico
Policlinica Longares.
www.policlinicalongares.es



¿Qué nos depara el futuro?

En otoño vuelven los colegios, las clases, los compañeros, profesores, mezcla de nuevo, y con cantidad de rebrotes de la pandemia. Es una tarea desconocida tanto en medidas a tomar como consecuencias previsibles, aún se usará el causa-efecto, y casi todo está por estudiar. ¿Qué nos deparará el futuro? Confiamos muchísimo

en el desarrollo de una vacuna definitiva que nos ayude, aún queda bastante tiempo. Lo que está claro que debemos seguir haciendo es mantener la educación familiar y social en higiene, evitar desplazamientos innecesarios y uso de mascarilla desde lo antes posible y confiar en nuestra sanidad y en los expertos.

¿Y si lo supiéramos antes?

El 77,6% de las mujeres se preocupa sobre el desarrollo fetal cuando ya están embarazadas¹

“ La ingesta de multivitamínicos con folatos durante la planificación del embarazo contribuye a aportar los nutrientes necesarios para ayudar* a prevenir complicaciones tanto en el bebé como en la madre². ”

El 77,6% de las mujeres que buscan información en internet sobre su embarazo se preocupan por el desarrollo fetal cuando el embarazo ya ha comenzado. Si durante la etapa de planificación se siguen hábitos de vida saludables y una correcta alimentación, rica en ácido fólico, los riesgos de complicaciones tanto para el bebé como para la madre disminuyen.

A nivel físico, el embarazo requiere un aporte extra de macronutrientes y micronutrientes, por lo que la alimentación cobra mucha importancia. Los folatos son distintas formas de vitamina B9, de los cuales existen diferentes tipos. Estos nutrientes se pueden encontrar de forma natural en verduras de hoja verde (espinacas, coles de Bruselas, espárragos, etc.) y en frutas como la naranja.

“ Muchas complicaciones en el desarrollo fetal pueden prevenirse gracias a una planificación y una correcta alimentación durante el embarazo³. ”

Sin embargo, y a pesar de que los requerimientos diarios de folatos de una mujer son de entre 50 y 100 µg/día ascendiendo a 800-1000 µg/día durante el embarazo, solo 1 de cada 2 mujeres metaboliza correctamente el ácido fólico que ingiere, debido a una mutación genética de una enzima⁴ que impide su absorción. En este sentido, existen multivitamínicos, como Femibion®, que contienen la molécula activa de folato (Metafolin®) que puede ser directamente utilizado por el cuerpo de la madre. Mientras otros tipos de folatos requieren una serie de reacciones para convertirse en su forma activa, con Metafolin® la aportación es directa e incluso las mujeres que tienen la mutación podrán recibir ese aporte extra de ácido fólico tan importante en esta etapa.

Además de la alimentación, no debemos olvidar que, tanto la figura del ginecólogo como de la matrona, están, como Femibion®, al lado de las mujeres desde el principio. Ellos conocen cuál es el mejor momento para concebir, las precauciones que se deben tomar y pueden hacer de coach para dar multitud de recomendaciones para que el embarazo se dé cuanto antes y se lleve lo mejor posible.

Además con en la nueva fórmula añadimos Colina en Femibion 1, un nutriente importante ya que contribuye al metabolismo normal de la homocisteína, y las necesidades de colina aumentan un 20% durante el embarazo^{5,6}

“ Femibion se sitúa al lado de las madres desde el principio para concienciar de la importancia de la planificación. ”

Otras maneras de preparar el cuerpo es realizar ejercicio. El embarazo no tiene por qué ser un impedimento para continuar ejercitándose, al menos durante los primeros meses de gestación. El ejercicio moderado es de una gran ayuda para el parto y para la recuperación física después de este. Así pues, actividades suaves como el yoga pueden favorecer a preparar el canal del parto, además de reducir el estrés.

Por tanto, potenciar unos buenos hábitos y ser consciente de que se debe preparar la llegada de un bebé desde antes de la gestación, puede aportar muchos beneficios tanto para la mujer que se quiere quedar embarazada como muy especialmente para el mismo bebé.

NUEVA FÓRMULA



femibion
Por amor a la nueva vida.

Femibion 1, Femibion 2 y Femibion 3 son complementos alimenticios y no deben utilizarse como sustitutos de una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable. No superar la dosis diaria recomendada que se indica en el comprimido en el caso de Femibion 1 y un comprimido en el caso de Femibion 2 y 3. Mantener fuera del alcance de los niños más pequeños. No debe ser consumido por niños. Femibion 3 no debe tomarse durante el primer trimestre del embarazo por su contenido en vitamina A (Retinol). C/ Molino, 11. 28010 Madrid. P.º 1.º. Tel: 91 460 00 00. www.femibion.com. REFERENCIAS: 1. CONGENITAL HEART DISEASE: PREVALENCE AT BIRTH IN THE BACUP (BORN IN WASHINGTON) INFANT STUDY. American Journal of Epidemiology. 2002;155(10):876. 2. La ingesta de multivitamínicos con ácido fólico incrementa el nivel de folato en el plasma y en el líquido amniótico en un factor de hasta 10. 3. El ácido fólico reduce el riesgo de tener un hijo con defectos del tubo neural. 4. El 50% de las mujeres presentan una alteración en una enzima que hace que esta pueda perder parte de su actividad y por tanto no se pueda metabolizar de forma correcta el ácido fólico. 5. y 6. Order KS et al. MTHFR 677C>T genotype is associated with bile acid homocysteine concentrations in a large population-based, double-blind trial of folic acid supplementation. Am J Clin Nutr. 2010;93(1):105-112. 7. Yan L et al. Plus One 2012-710 (e1682202). J Kine Phys Edu 2004; 128(7):551-555. 8. Christensen B et al. Am J Med Genet. 1999 May 21;94(2):167-70. Valores de Referencia. Distribuido por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) el 1 de 2016. Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) el 2018. 01/2016-1074.



¡Vuelve al cole con boboli!

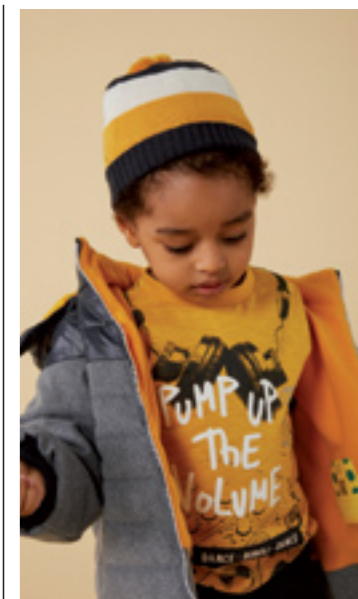
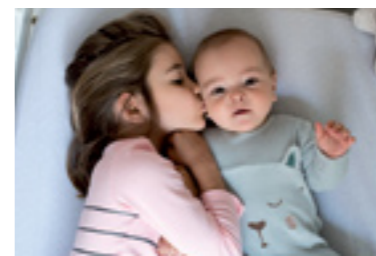
Nunca habías tenido tantas ganas de volver al cole, ¿verdad? Esta vuelta va a ser especial, llena de reencuentros con tus amigos y amigas, pero también con el patio donde tantas cosas has descubierto y donde nunca te cansas de jugar. boboli será tu mejor aliado para este momento tan especial, gracias a su amplia propuesta de prendas llenas de color y comodidad, ¡resistible a todo tipo de aventuras!



Para este otoño-invierno, boboli apuesta por la sostenibilidad con su cápsula "Organic", producida con algodón orgánico en colores tranquilos como el crudo, jade, maíz y blush en contraste con el gris plomo. Otra apuesta, siguiendo en esta línea, son las parkas hechas con botellas de plástico recicladas, ideales para salir al recreo con estilo y cuidando el medio ambiente!. Pero para este otoño-invierno, boboli nos trae muchas cosas más: líneas retro o british perfectas para la vuelta al cole más clásica o la ceremonia más chic. Los estilos casual y sport siguen creando tendencia, junto a temáticas relacionadas con el mundo del espacio y la creatividad como expresión personal, ¡prendas perfectas para lucir tanto en la clase de ciencias como de plástica!

TEJIDOS Y COLORES

En esta colección te vas a encontrar con tejidos y colores para todos los gustos y actividades. Encontrarás desde tonos sobrios como el granate, el marino y el crudo, en las líneas más retro, hasta tonalidades traídas del bosque como marrones, verdes hoja o naranjas caldera, que aportan calidez, ¡un colorido perfecto para cuando vayas de excursión! Los neutros se visten con toques mandarina y lima, mientras que los brillantes animan los genuinos estampados de la marca, ¡ideales para llenar de color los grises días de lluvia! La calidad es muy importante para boboli, por eso seleccionan los mejores tejidos para cada ocasión. Destacan el punto en todas sus versiones, así como el denim con distintos acabados, además de la pana, la franela y la viela, típicas de esta estación y perfectas ¡para ir al cole calentito, pero a la última!



Who I am

¡UNA PARKA ÚNICA PARA TI!

boboli no para de innovar y "Who I am" es su última apuesta. ¡Una parka única para ti! A partir de esta temporada, todas las parkas boboli llevan un código QR único para que puedas introducir los datos de tu hijo e incluso aquella información relevante que quieras añadir (alergias, grupo sanguíneo...). ¡Porque nunca se sabe! Si la prenda se extravía o tu pequeño necesita ayuda, cualquier persona o agente público que la encuentre podrá escanear el QR único (previamente registrado) y podrá ponerse rápidamente en contacto contigo indicando la localización de la prenda. Ahora, ¡será más fácil encontrar las parkas boboli!

Vigila su calzado en la vuelta al cole

SUS PIES ESTÁN EN TUS MANOS

Si en estos momentos de pandemia de Covid-19 nos preocupamos de nuestra salud en general, el Consejo General de Colegios Oficiales de Podólogos de España hace un llamamiento a cuidar también la salud podológica, ya que advierten que “es más importante cambiar de calzado que de mochila, estuche o caja de rotuladores. Es fundamental elegir un calzado y unos calcetines apropiados para evitar la sudoración excesiva”.

Según los podólogos, gran número de niños que acuden al centro escolar lo hacen con un calzado inadecuado

En esta atípica vuelta al cole se compran muchas cosas, necesarias, sí, pero se descuidan otras que son imprescindibles, como el calzado. El calzado de uso escolar es el más importante, porque es el que habitualmente lleva el alumnado entre 9 y 12 horas al día de media, ya que habitualmente continúa con él tras el final de la jornada escolar y durante las actividades extraescolares. Según señalan desde dicho Consejo General, antes de comprar el calzado escolar se debería acudir a la consulta del profesional de la Podología que, además de revisar los pies de los niños, podrá aconsejar sobre el tipo de calzado adecuado



REVISIONES RUTINARIAS

No son raras las deformidades de dedos, uñas o de la marcha provocadas por la utilización de un calzado infantil incorrecto. De igual modo que se lleva a los niños al oftalmólogo o al dentista de forma periódica para realizar un seguimiento, hay que concienciarse de la necesidad de llevar a los niños y niñas al podólogo para que les realicen una revisión anual y detecte o prevenga cualquier posible anomalía. El inicio del cole es un buen momento para fijar esta cita en las agendas.

Por este motivo, el Consejo de Colegios de Podólogos quiere resaltar el gran número de niños que acuden al centro escolar con un calzado inadecuado y la alta tasa de niños con pie plano infantil que no ha sido ni detectado ni tratado. Si no hay ningún tipo de alteración manifiesta, la edad recomendable para visitar al podólogo por primera vez es entre los cuatro y los cinco años, una edad en la que ya se puede evidenciar cómo está constituido el pie.

Los podólogos advierten que es más importante cambiar de calzado que de mochila o estuche, en la vuelta al cole



Es fundamental elegir un calzado y unos calcetines apropiados para evitar la sudoración excesiva



10 consejos para una salud podológica óptima

1. Siempre se debe optar por calzado que lleve sujeciones, como cordones o velcro, que impiden el deslizamiento del pie dentro del calzado. El profesional de la Podología puede aconsejar sobre el más indicado.

2. Lo idóneo es elegir un calzado elaborado con materiales naturales y flexibles, que permitan la transpiración.

3. Los calcetines también son importantes: hay que elegir calcetines que garanticen una buena transpiración: de algodón u otras fibras técnicas.

4. A pesar de haber elegido un calzado correcto, los zapatos y deportivas deben utilizarse solo unas horas del día. Es recomendable que en casa los pies estén libres, y es suficiente utilizar un

calcetín antideslizante o zapatilla de casa; si el niño lleva plantillas sí es aconsejable su uso continuado, incluso cuando está en casa.

5. En las extraescolares hay actividades deportivas, como la natación o las artes marciales, que practican descalzos, lo que puede favorecer la aparición de papilomas plantares. Lo recomendable en vestuarios y piscinas es ir calzado, preferiblemente con escaarpines del estilo de los que se usan para la práctica del surf o el barranquismo. Además, es conveniente hacer un seguimiento: cuanto antes se detecten las verrugas plantares más eficaz es el tratamiento y menos doloroso el problema.

6. Los chicos y chicas que practiquen fútbol u otra actividad deportiva (tenis,

balonmano, baloncesto...) que requieran un calzado específico deben ponérselo solo para la práctica deportiva.

7. Hay que realizar una inspección frecuente de los pies de los peques, incluida la zona entre los dedos y también del calzado, por si aparecen aristas o se acumula suciedad que pueda dañar sus pies.

8. Las uñas se deben cortar en línea recta, sin redondear ni dejar picos o esquirlas que se pueden infectar. Ante el mínimo problema, desde el Consejo General se aconseja acudir siempre a un podólogo, que es el verdadero especialista del pie, y podrá solucionarlo antes que se complique

9. La edad clave son los 6 años. El niño ya tiene a esa

edad una marcha similar a la de un adulto. Si se detectan alteraciones en la marcha, se debe consultar con un profesional de la Podología, que será quien determine si el niño precisa corrección de hábitos posturales combinados con un soporte plantar (plantilla) para compensar la anomalía detectada: camina de puntillas, mete los pies hacia adentro o hacia fuera, se cae con frecuencia...

10. Es importante hacer caso a un niño cuando se queja de dolor en cualquier parte del pie, tobillo o extremidad inferior; hay alteraciones asociadas al desarrollo y al cartilago de crecimiento que pueden aparecer en la infancia y requieren un diagnóstico precoz y tratamiento adecuados. En estos casos el podólogo será quien lo determine.

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.

Seguros para el bebé y el planeta

DESCUBRE MOLTEX PURE & NATURE

Cuando tienes un hijo no hay búsqueda que se te resista. Sobre todo si se trata de algo que tenga que ver con su seguridad y comodidad, como son los pañales que va a usar en los aproximadamente dos primeros años de su vida. Moltex tiene la opción perfecta para ti: **Moltex Pure & Nature**, unos pañales, que además de ser seguros para el bebé, también lo son para el planeta.

¿Qué le pedirías a tus pañales ideales?, que no causen fugas, ni irritación en la piel, que protejan a los bebés por horas, que sean finos, cómodos... y también, por qué no, que sean fabricados con materiales seguros, que tengan poco impacto medio ambiental. Los fabricantes de pañales son conscientes de que buscas esas cualidades, por eso han invertido en tecnología que ha mejorado la calidad y las prestaciones de los pañales, además de ser respetuosos con el planeta.

GRAN CALIDAD

Moltex, es una marca puntera, que ha invertido en tecnología de absorción, para presentar sus nuevas gamas de pañales seguros para el bebé y el planeta. Es el caso de Moltex Pure & Nature, con la que se muestra un especial cuidado en los

beneficios para tu bebé y, por supuesto, en el impacto medioambiental.

Los pañales Moltex Pure & Nature se fabrican exclusivamente en Alemania, con energía 100% limpia, que garantiza la seguridad y servicio del producto, además de muchas otras características y certificaciones que buscan el menor impacto medioambiental posible.

Lo mejor es que Moltex Pure & Nature te brinda todos los beneficios sin llegar a comprometer las cualidades del pañal, ya que cuenta con la misma tecnología patentada de canales y la innovación de sequedad instantánea de Moltex Premium Comfort. La piel de tu angelito disfrutará de una total comodidad tanto en el día, como en la noche.



¿Cómo son los Moltex Pure & Nature?

Los pañales Moltex Pure & Nature cuentan con un velo interno 100% de origen vegetal, procedente de cosechas sostenibles de maíz y caña de azúcar. Elaborados con ingredientes naturales libres de látex, cloro, lociones o fragancias y contienen algodón orgánico. Todo esto, por supuesto, probado contra sustancias nocivas y riesgos de alergias. Hasta la bolsa está hecha de materiales de origen vegetal. No es coincidencia que estos pañales lleven siete sellos de certificaciones independientes que avalan la seguridad del bebé y del planeta.



Se basa en la comunicación, el amor, el entendimiento y la empatía para disfrutar de las relaciones familiares



Educación desde el respeto

¿Qué es la Disciplina Positiva? Se trata de la filosofía de los psiquiatras Alfred Adler y Rudolf Dreikurs, que ha sido desarrollada por las psicólogas Jane Nelsen y Lynn Lott. Es un modelo educativo para entender el comportamiento de los niños y la forma de abordar su actitud para guiarles en su camino siempre de forma positiva, afectiva, pero firme y respetuosa, tanto para el niño como para el adulto.

Se basa en la comunicación, el amor, el entendimiento y la empatía para disfrutar de las relaciones familiares y da herramientas a los padres para entender el comportamiento de sus hijos (incluso cuando no es adecuado) y reconducirlo con respeto, sin luchas de poder y siempre positiva. Es un enfoque que no incluye ni el control excesivo ni la permisividad. Se basa en el respeto mutuo y la colaboración, todo con la intención de enseñar al niño competencias básicas para la vida.

Que SÍ es la Disciplina Positiva:

- Identificar la creencia que hay detrás del comportamiento
- Respetar tanto al niño como a la situación (respeto mutuo)
- Enfocarnos en la solución, no en el problema ni el culpable
- Alentar y empoderar
- Entender el error como parte del aprendizaje (en positivo)
- Fomentar la autonomía y la confianza personal

Que NO es la Disciplina Positiva:

- No es permisiva
- No premia
- No castiga
- No halaga
- No consiente
- No usa tiempo fuera punitivo
- No avergüenza
- No grita



5 criterios a tener en cuenta

Los cinco criterios a tener en cuenta para una disciplina positiva según la autora Jane Nelsen en su libro "Cómo educar con firmeza y cariño" son:

1. Es amable y firme al mismo tiempo, de forma respetuosa y motivadora. Logra una vinculación saludable que contribuye a que los niños se consideren sentidos, significativos e importantes. (Respetuosa y motivadora)

2. Ayuda a los niños a sentirse importantes y ser tenidos en cuenta (pertenencia y conexión)

3. Es eficaz a largo plazo, elimina prácticas disciplinarias que no son respetuosas para los niños.

4. Enseña valiosas habilidades para la vida (Respeto, habilidad para resolver problemas, participación, colaboración, interés por los demás, responsabilidad...)

5. Ayuda a que los niños desarrollen sus capacidades y utiliza el error como oportunidad de aprendizaje, poniendo de relevancia el valor y las fortalezas individuales a través de la capacitación y el aliento

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

DREIKURS

“Un niño que se porta mal es un niño desanimado”



4 errores que no debes cometer

Hay cuatro metas erróneas que llevan a conductas negativas:

- **Búsqueda de atención** “solo me tienes en cuenta cuando me prestas atención”
- **Poder** “solo me tienes en cuenta cuando mando y/o cuando no permito que tú me mandes”
- **Venganza** “no me tienes en cuenta pero al menos puedo devolverte el daño que me has hecho”
- **Darse por vencido o asumir una conducta de incapacidad** “es imposible que me tengas en cuenta, me doy por vencido”

Tips para usar la disciplina positiva:

- **Conoce quienes son los niños** y cómo piensan, cuál es su realidad
- **Se generoso y firme.** La firmeza y la generosidad guían a los niños a cooperar y a conocer las fronteras donde pueden sentirse seguros
- **Enfoca el futuro en vez del pasado.** El énfasis, muchas veces, es hacer que el niño pague por lo que hizo en vez de mirar las soluciones que puedan ayudarlo en el futuro, céntrate en el futuro en vez de en las consecuencias
- **Involucra al niño en las soluciones.** Los niños tienen, muchas veces, recursos pero no les damos la oportunidad de demostrarlo, si les hacemos partícipes demostrarán más interés.
- **Haz reuniones en familia.** Capacitan para la vida, desarrollando destrezas de comunicación, cooperación, respeto mutuo, creatividad, responsabilidad, aprender a expresar sus sentimientos y a como divertirse o disfrutar en familia
- **Ofrece seguimiento.**
 - Cada uno expresa sus sentimientos y pensamientos acerca de un asunto en particular
 - Haz el ejercicio de la lluvia de ideas (brain-

forming) para obtener posibles soluciones y escoger una en la cual tú y tu niño estéis de acuerdo

- Llega a un acuerdo con el niño poniendo un tiempo específico
- Explica al niño lo que conlleva el acuerdo y el tiempo específico para lograrlo

Cuatro obstáculos que desafían la efectividad de dar seguimiento

1. **Querer que los niños tengan las mismas prioridades** que los adultos
 2. **Prejuizar** en vez de establecer el asunto
 3. **No fijar acuerdos** con anticipación: no poner una fecha límite
 4. **No mantener la dignidad ni el respeto** por el niño ni por ti mismo.
- **Los errores** sirven para aprender, nuestras generaciones entienden los errores como fracaso, los errores en Disciplina Positiva son oportunidades de aprendizaje, y todos nos equivocamos, es la manera de aprender.

- **Las ruedas de opciones** son una herramienta perfecta para que el niño pueda elegir la solución. De esta manera les damos la oportunidad de involucrarse y de escoger la manera de solucionar un problema.

FUENTE: Cómo educar con firmeza y cariño, Jane Nelsen.



- Ser razonable
- **Animar y motivar.** La alabanza y el premio enseñan a los niños a depender de ser juzgados por otros en vez de confiar en su sabiduría y evaluación propia. “Estaré bien solo si otro me lo dice”
- **Honestidad emocional.** Hay que reconocer los sentimientos, no hay nada malo en ello. Es importante para que sepa lo que siente e identifique las emociones
- **Tiempo especial para estar juntos.** Los niños necesitan tiempo para estar solos con sus padres. Cuando son pequeños lo necesitan más.
- **Haz que le llegue el mensaje de cariño.** Los niños forman la opinión sobre ellos mismos por medio de las percepciones que les demuestra lo que se siente por ellos.
- **Abrazale.** Esto puede, por sí solo, cambiar la actitud tanto del padre como del hijo

MARÍA ALGUERÓ PÉREZ DE VILLAAMIL
Especialista infantil
Educadora certificada en Disciplina Positiva para familias y Primera Infancia
www.atencionycuidadosdelbebe.com

- Es fundamental **planificar por adelantado.**

- **Cuida el lenguaje,** “menos es más” es mejor callarse en determinados momentos en los que puede salir

cualquier cosa de nuestra boca.

- **Consecuencias lógicas.** Para que una consecuencia lógica no sea un castigo debe:
 - Estar relacionada
 - Ser respetuosa

Vivimos el día a día con calma, sin desear grandes cosas, salvo querer cuidarnos los unos a los otros. Y eso nos hace fuertes y, sobre todo, felices y más esperanzados

El Cuento del Covid

Confieso que no han sido meses fáciles para nadie. Las familias en general, y especialmente las que tenemos niños más pequeños, hemos vivimos (y seguimos viviendo) este tiempo concreto buscando continuamente la mejor manera de sobrellevarlo.

Por momentos nos hemos visto sobrepasados, agobiados, incluso a veces hemos deseado salir huyendo del hogar (¿a alguien no le ha pasado?), otros momentos, sin embargo, hemos agradecido recordar que lo mejor que tenemos es la familia, y que poder estar juntos no se cambia por nada. Nadie sabe cómo estaremos dentro de unos años. Convivir con

este virus confuso nos ha servido de entrenamiento para saber que la vida es incierta y que no está en nuestras manos. Puestos a pedir, me gustaría poder contar a nuestros hijos, cuando sean mayores, el cuento del Covid:

UN CUENTO SIN FINAL

“De la noche a la mañana nos encontramos limitados en movimiento durante muchas semanas, sin saber muy bien hasta cuándo, y

lo peor de todo, sin saber bien por qué. Lo que parecía una simple gripe resultó ser un virus letal para miles de personas. Vimos anulados todos nuestros planes, dependientes de las decisiones de otros. Eso nos provocó una sensación de impotencia y mucha angustia. Nadie salía a la calle, los parques vetados y las compras limitadas. Aquellos fueron los tiempos del Covid. Entonces dejamos de abrazar y ver a nuestros seres queridos, únicamente a través de una fría pantalla. Pero vosotros no estabais solos, y quizá alguno recordéis con morriña todo el tiempo que pasábamos juntos. Para vosotros fueron tiempos felices. Sin embargo, para muchas familias supuso, además, gran incertidumbre económica. Todos veía-



mos cómo el país se iba a pique. Comercios cerrados, inactividad laboral, despidos masivos. ¿Cómo saber el final de esta historia? Todos temíamos por los nuestros, sin saber dónde íbamos a acabar. Los colegios cerraron desde el primer día, y entonces los padres nos convertimos, de la mejor manera que supimos, en vuestros maestros, al mismo tiempo que luchábamos por mantener un tambaleante trabajo. Esto, para cualquier familia, supuso un cambio difícil. Pero aprendimos a adaptarnos y a valorar el tiempo...”

Es una historia con final desconocido, pero de la que todos esperamos un desenlace feliz.

SACAR LO BUENO

De todo esto, lo que llevamos vivido y lo que nos queda, estoy segura de que podemos sacar cosas buenas. Me gustaría poder contar a nuestros hijos que, a pesar del miedo y la incertidumbre, fueron tiempos de optimismo; que sin saber de dónde sacábamos las fuerzas, vivíamos esperanzados. Si de otras situaciones complicadas hemos salido, ésta no puede ser menos.

La esperanza, aun frente al dolor por la pérdida de seres queridos, significa confiar en que todo acontecimiento es una oportuni-

dad para ser mejores y querernos más.

Nosotros hemos cambiado, como tantas otras familias. Vivimos el día a día con calma, sin desear grandes cosas, salvo querer cuidarnos los unos a los otros. Y eso nos hace fuertes y, sobre todo, felices y más esperanzados. Saquemos de esta situación todo lo bueno que podamos. Aprovechémosla. Estos meses no pueden quedar en blanco. Como me decía un amigo no hace mucho, si no somos felices con lo que tenemos, hoy y ahora, tampoco lo seremos mañana.

EVA CORUJO

Farmacéutica experta en conocimiento de la fertilidad y madre de cinco hijos.

Mindfulness

O EL ARTE DE VIVIR EN EL PRESENTE

Mindfulness es una palabra inglesa que se emplea como traducción de SATI, un término pali, idioma original de la literatura budista Therabada. Y en los últimos años está cada vez más extendida entre nosotros, pero ¿sabes de qué se trata?

En castellano hablamos de “atención plena” y de “conciencia plena”, pero en la actualidad se halla muy extendido el uso del término inglés para hacer referencia a una práctica que ayuda a desarrollar una capacidad cognitiva que todos poseemos, nuestra atención.

EJERCICIOS DE MEDITACIÓN

Esta práctica se basa en ejercicios de meditación cuyo origen se halla en la tradición religiosa budista. La vivencia SATI, según esta tradición, no se halla supeeditada a la lógica o al intelecto, sino que necesita la experiencia real para alcanzar una conciencia iluminada.

Los psicólogos, conocedores de que la práctica de la meditación producía beneficios específicos en la salud mental de las personas, la adoptaron como herramienta psicológica despojada de sus orígenes religiosos para aplicarla en el ámbito clínico y comprobar el impacto real de

la práctica de la “atención plena” sobre el campo cognitivo y emocional de las personas. Descubrieron que ésta tiene un valor mental excepcional y que, tal y como subraya Daniel Goleman, había sido poco reconocida e incluso subestimada en numerosas ocasiones. En general, esto fue así porque se priorizaron otras funciones cognitivas que se creyeron superiores, como la memoria y el pensamiento en detrimento de la atención misma. Pero ignoraron que los fallos atencionales tienen un profundo impacto en nuestro funcionamiento diario.

IMPORTANCIA DE LA ATENCIÓN

Los estudios científicos neuropsicológicos actuales muestran que cuando falla la atención la persona no dispone del estado cognitivo adecuado para la resolución de una tarea, bien porque la percepción de una información se halle debilitada, o bien, porque fallen los recursos para la selección adecuada de la misma. El impacto es demo-

Los estudios científicos neuropsicológicos actuales muestran que cuando falla la atención la persona no dispone del estado cognitivo adecuado para la resolución de una tarea





lector y genera en nuestro cerebro una reacción en cadena. Al afectar nuestra atención, queda dañada irremediablemente nuestra "Working Memory" (Memoria de trabajo activa). Esto resulta importantísimo porque ésta no sólo se dedica a almacenar cualquier información durante 20 segundos, sino que merced a la disponibilidad temporal de la misma nos permite razonar, comprender y resolver problemas. Por último, si no hemos prestado suficiente atención a lo que hacemos en el momento presente, esa información nunca llegará a almacenarse en el desván de nuestra memoria a largo plazo, es decir, el lugar donde atesoramos nuestros recuerdos para después recuperarlos a la vida al ser evocados por nosotros. Entonces, ocurrirá que toda vivencia o información quedarán perdidos en el brumoso pantano del olvido al no haber generado ninguna huella menémica en nuestro cerebro que permita recuperarlos en un futuro.

ENTRENAR Y CALMAR LA MENTE

Y ahí radica el secreto de los gigantescos beneficios que reporta esta técnica. Poseer una

herramienta que nos ayude a entrenar nuestra atención y a calmar la mente resulta muy valiosa porque influye poderosamente en nuestra manera de vivir la vida y, en definitiva, de estar en ella. Como el maestro zen Thich Nath Hanh dijo, "sin conciencia de lo que uno vive, equivale a no vivir". En una sociedad como la nuestra, donde la prisa y el bombardeo incesante de estímulos nos abruman y zarandean por doquier, nuestra atención sufre y se deteriora rápidamente. Por ejemplo, ¿sabías que con la lectura de su correo electrónico tu mente se desconecta y pasa entre un 20% y un 40% del tiempo divagando? Y, no sólo eso, ¿sabías qué cuando nuestra mente deambula y se dispersa activa un sesgo negativo y nos dedicamos a pensar en los posibles problemas, en lo que nos amenaza, etc.? Si quieres tener una experiencia curiosa de cómo funciona tu mente, prueba este sencillo ejercicio: "Permanece en silencio durante 5 minutos y observa qué ocurre". Posiblemente descubras que tu mente se halla en continuo diálogo interno. A esto, se le ha denominado "mente de mono" o "mente caviladora". Pues bien, tu mente caviladora no ayuda

Tal y como está planteada nuestra sociedad actual, con tantísimos estímulos, nuestra atención sufre y se deteriora rápidamente

nada a resolver los problemas, porque se preocupa excesivamente de lo que sucedió en el pasado y del futuro. Si bien estas capacidades empleadas adecuadamente contribuyeron a nuestra supervivencia como especie, en la actualidad se hallan desbordadas. Y, consecuencia de este funcionamiento erróneo, se genera ansiedad (anticipa realidades inexistentes) y rumiación (pensamientos constantes sobre lo sucedido en el pasado).



GRANDES BENEFICIOS

La propia definición de Mindfulness ofrecida por John Kabat-Zinn resulta muy clarificadora al ilustrarnos sobre lo que ésta significa, prestar atención de una manera especial: intencionadamente, en el momento presente y sin juzgar. Los beneficios que reporta son innumerables: reduce el estrés, el dolor y aumenta la sensación de bienestar, pero también hay

que mencionar que no resuelven todos sus problemas. En caso de sufrir ansiedad persistente, depresión, estrés crónico, etc. es conveniente consultar a un Psicólogo, quien deberá aconsejarle, previa valoración de su situación emocional, el lugar que le corresponde a esta técnica en el proceso de superación de sus dificultades.

RAQUÉL TOMÉ
Psicopedagoga. Directora del Centro Guía de Psicoterapia.

Cómo ejercitar tu atención

Para poner en práctica la atención plena y ayudar a calmar la "mente de mono", necesitas ejercitar estos dos componentes:

1 Aparezca lo que aparece (en la mente), simplemente obsérvalo.

2 Mantener la actitud apropiada basada en los siguientes principios básicos:

● **NO JUZGAR.** La atención plena implica estar presentes sin juzgar lo que vemos, sentimos, pensamos y escuchamos.

● **ACEPTACIÓN DE LA EXPERIENCIA.** Vive la experiencia, sin intentar oponerte o luchar contra ella.

● **MENTE DE PRINCIPIANTE.** Adopta actitud de un niño pequeño que descubre las cosas por primera vez, maravillándose ante ellas y sin ideas preconcebidas.

● **APRENDER A FLUIR.** Asume una actitud despegada, no intentes asirte a ningún pensamiento, sentimiento o emoción. Déjalo pasar.

Tu pelo va a estar de cine

5 TENDENCIAS QUE TE VAN A FASCINAR

Sabes que después del verano tu pelo necesita un poco de mimo. Un tratamiento hidratante, renovación de color y, lo más importante, un buen corte de pelo que te haga otear el futuro con ojos de pura felicidad.

Bowl cut, bob ultrarubio con ondas... una propuesta muy cinematográfica, con cinco cortes inspirados en reinas del celuloide

Los peluqueros lo saben, y ya están inmersos en las propuestas para caminar por este incierto otoño invierno. Bowl cut, bob ultrarubio con ondas... le hemos preguntado a la peluquera Diana Daureo y nos hace una propuesta muy cinematográfica, con cinco cortes inspirados en las reinas del celuloide.

1. **El BDB** (Bette Davis Bob)

Un rubísimo con ondas que ya lució la fantástica actriz y que sigue triunfando en el siglo XXI. Seguirá siendo tendencia clara-

mente en los próximos años, nos explica Diana Daureo, porque es extremadamente versátil (admite todo tipo de peinados) como-dísimo y muy favorecedor para casi cualquier fisionomía facial. Según la experta, "el estilo Bonynton, es el que dominará la tendencia: despuntado, con un aire más informal y rockero"

2. **Bold cut** de cine mudo.

Parece increíble que un corte que hoy consideramos atrevido, rompedor e incluso difícil no sólo proceda de los años 20 del pasado siglo, sino que entonces fuese la tónica entre las muje-

res más libres y feministas, su exponente principal, la escritora, bailarina y actriz, estrella del cine mudo Louise Brooks. Según Diana, tiene un 'rollo' increíble y logra contrarrestar el aire ambiguo del look capilar con grandes dosis de feminidad en maquillaje y accesorios. En la actualidad vuelve con fuerza, seguro que tendrá muchas adeptas. El pero, para la peluquera, está en que "a los rostros con mandíbula poco definida no les favorece. Tampoco a los muy redondos". Hay que atreverse. Seguro que arrasas.

3. **Melena XL Dorada** de Deneuve.

La pionera de las melenas extra largas de color dorado con ondas rotas fue la actriz francesa Deneuve. Según nos cuenta Daureo, "parecen melenas en bloque, pero llevan un ligero capeado que les aporta movimiento. En cuanto al color, ya no es uno solo, en eso sí se ha evolucionado: se mezclan entre dos o tres tonalidades de mechas para animar aún más ese movimiento, dar mayor naturalidad y crear puntos de luz. Es una melena larga pero trabajada, que favorece muchísimo a cualquier edad, siempre que el pelo tenga densidad".

4. **Garçon tanquero** de la Hepburn.

Al gusto de la estética masculina, la Hepburn es reconocible con ese estilo Gardel de pelo hacia atrás, raya al lado y gomina. Según Diana Daureo, "este corte 'a lo chico' admite, en realidad, muchos looks: se puede llevar alisado con movimiento, trabajando las puntas con un poco de cera para un aire rock, con ondas al agua que confieren un estilo retro y parecen un recogido. Es el corte masculino más clásico y me encanta porque cada vez más mujeres se atreven con él y lo piden. Vuelve con mucha fuerza para esta temporada".

5. **Pixie travieso,** un homenaje a Shirley Maclaine.

"Es el pixie más pedido, nos confiesa Diana, es súper juvenil y favorece a todas las edades, desde los 20 a los 80. De hecho, es un corte rejuvenecedor. Además, nunca pasa de moda y si está empezando a pedir cada vez más. Su clave: el flequillo despuntado que se puede hacer de distintos largos y permite jugar mucho con él y darle formas muy distintas".



¡Tus ojos hablan de ti!

TOTAL EYE LIFT Tensa, redensifica y abre la mirada

Los primeros signos del paso del tiempo y del cansancio son visibles desde los 25 años. Tu mirada bien merece un poco de atención. Con el nuevo tratamiento de Clarins conseguirás una mirada luminosa en un tiempo récord!... 60 segundos.

Con 10.000 parpadeos diarios y 22 músculos, la mirada es como tú: hiper-activa, expresiva y radiante. Por sí sola ilumina el rostro, pero su belleza es frágil. Clarins, marca experta en la mirada, propone a todas las mujeres de cualquier edad su nuevo tratamiento Total Eye Lift.

Total Eye Lift es un excepcional tratamiento global para el contorno de los ojos que trata bolsas y ojeras; líneas de expresión, arrugas y mejora la firmeza. Los Laboratorios Clarins, reconocidos especialistas en activos naturales y maestros en la formulación a base de plantas, han combinado siete valiosas materias primas vegetales para crear el tratamiento



más extraordinario para el contorno de los ojos.

Total Eye Lift consigue al instante que la mirada se vea más abierta. Su fórmula contiene un 94% de ingredientes de origen vegetal. Resultado: frena la aparición de bolsas, preserva la firmeza de la piel y evita la acumulación de pigmentos que oscurecen las ojeras. Además, ayuda a cuidar las pestañas, tan importantes para realzar la mirada.

Total Eye Lift tiene una textura en bálsamo ligero, fresca, como un gel, y untuosa como una crema, que se absorbe rápidamente y facilita la aplicación y la duración del maquillaje.

Clarins, siempre preocupado por el medio ambiente, presenta una fórmula con ingredientes de origen vegetal en un envase reciclado y reciclable y su compromiso continuo a través de un programa de comercio justo en Madagascar, en colaboración con la asociación *Jardins du Monde*.

Maquillaje Clarins para tiempos de mascarilla

Con el uso obligatorio de la mascarilla no podemos enseñar nuestra mejor sonrisa durante los próximos meses, pero eso no impedirá que nuestros ojos sonrían emocionados cada día y a cada minuto mostrando toda nuestra belleza, así que no te rindas y siéntete bella, porque Clarins te propone un maquillaje sencillo y práctico para cuidar y reavivar nuestra mirada... El resultado: ¡una mirada viva, alegre y seductora sobre la mascarilla para conquistar el mundo!



1 Aplicar la sombra de ojos **Ombre Satin 04 purple rain** con la yema del dedo o con un pincel en todo el párpado móvil, difuminando un poco en el párpado inmóvil.

2 Con **3 Dot Liner** repasar sobre la línea dibujada con el lápiz de ojos únicamente la mitad del párpado superior, desde el centro hacia borde exterior del ojo. Esto acentuará aún más la mirada para que resulte penetrante y sofisticada.

3 Delinear el contorno de ojo con **Crayon Yeux Waterproof 01 Black** trazando una fina línea en el párpado superior e inferior. Este lápiz también se puede usar como kôhl en la línea del agua. Resiste al sudor y a las altas temperaturas, por lo que se mantendrá impecable durante horas a pesar del calor producido por la mascarilla.

4 Aplicar **Wonder Perfect Mascara 4D Waterproof**. Una máscara de pestañas a prueba de agua, sudor y calor que brindará volumen extra y alargará las pestañas hasta el vértigo...

5 Por último, con **Crayon Sourcils 02 soft brown**, dibujar las cejas para aportar más volumen y definir mejor su forma.



8 Consejos para comer saludable



El embarazo es una de las etapas de la vida de una mujer en la que se experimentan cambios físicos y psicológicos importantes. Es un momento en el que no se puede dejar el cuidado de una misma al azar, porque tanto la salud como la buena alimentación son fundamentales para tener un embarazo óptimo,

Según algunos estudios, ya antes del embarazo hay que prestar atención a lo que se come, porque según el estado nutricional de la madre antes de la gestación se notará, no tanto en el peso de la madre,

sino en el peso del niño al nacer. Y también hace que las madres se recuperen antes después del parto. No es necesario hacer dietas especiales, restrictivas o comer para dos. Hay que seguir las pautas que indica el especialista médico y, si se realiza algún

cambio de dieta, tendremos que ir a comer más saludable. Y no olvides que también hay que hacer ejercicio para que te sientas en perfecto estado físico. En estas páginas te ofrecemos algunos consejos para que tu embarazo sea óptimo nutricionalmente.

1. Dieta

Mantén una dieta variada y equilibrada, con los nutrientes necesarios para que el bebé se desarrolle satisfactoriamente. Hay que comer alimentos de todos los grupos y consumir con moderación los dulces. Siempre consulta con el médico, no intentes hacer dieta por tu cuenta.

2. Agua

Si el agua es fundamental en cualquier etapa de la vida, durante el embarazo tenemos que aportar a nuestro organismo al menos dos litros de agua diario.

3. Comidas

No te saltes ninguna comida durante el día, tan importante son el desayuno, la comida y la cena como las meriendas de media mañana y media tarde.

4. Vitaminas

Vas necesitar un aporte de vitaminas y minerales durante tu periodo de gestación (ácido fólico, hierro, calcio) Para ello tendrás que tomar algunos suplementos en pastillas.

5. Alimentos crudos

Tendrás que evitar el consumo de alimentos crudos (huevos, carnes, pescados)

6. Sal

Hay que moderar el consumo de sal durante el embarazo. Muchos alimentos procesados tienen gran aporte de sal, por eso lee las etiquetas (salsas, embutidos, latas)

7. Higiene

Tienes que lavar muy bien todas las verduras y frutas que comas.

8. Picoteo

Evita 'picotear' enter horas, sobre todo de alimentos ricos en grasa y azúcares. Y evita también el alcohol. Recuerda que la cerveza sin alcohol aporta calorías extras.

Femibion, lo vas a necesitar

Con Femibion 1 lo vas a tener fácil, este complemento te aportará ácido fólico, vitamina B12 y yodo, por lo que tu cuerpo estará fuerte y listo para albergar en su interior una nueva vida desde la planificación hasta los tres primeros meses de embarazo.. Femibion 2 te aportará folatos, ácidos grasos, vitaminas B1, B2, B5, B12, C y E, lo que tu cuerpo necesitará durante el segundo y tercer trimestre, para que le puedas... dar al bebé cuanto necesita sin que te sientas débil. Femibion 3 Lactancia es el nuevo producto específico para la lactancia, con nutrientes bien seleccionados, sobre todo DHA, un ácido graso omega-3 que te ayuda durante este periodo.



La salud del intestino clave para nuestra inmunidad

Existen evidencias del papel fundamental que juegan diversos nutrientes en el normal funcionamiento del sistema inmunitario: los ácidos grasos y los aminoácidos esenciales, las vitaminas y minerales (B², B⁶, B⁹, B¹², A, C, E, selenio, zinc, cobre y hierro), pero no es necesario la suplementación, con una buena alimentación y un buen estilo de vida los requerimientos quedan cubiertos.

El 80% de nuestra inmunidad se encuentra en el intestino, así que reforzarla será clave para mejorar nuestra salud

Los alimentos fermentados como el kéfir, queso, encurtidos, chucrut, miso, tempeh, natto, kimchi y yogures tienen beneficios demostrados en nuestra salud intestinal

Tenemos que recalcar que tomar cantidades excesivas de algunos nutrientes a través de la suplementación, cuando no existen carencias demostradas, también pueden perjudicar la función inmunitaria.

CUIDA TUS HÁBITOS

No hay evidencias científicas que indiquen que exista una capacidad curativa en alimentos concretos o nutrientes aislados, sino que es importante poner el foco en el conjunto de nuestros hábitos y estilo de vida, cuidando nuestra microbiota intestinal (conjunto de bacterias que viven en el intestino), ya que el 80% de nuestra inmunidad se encuentra en el intestino, así que reforzarla será clave para mejorar nuestra salud.

La microbiota se considera un “órgano metabólico” con funciones en la nutrición, en la inmunidad y en la prevención de la inflamación sistémica.

ENERGÍA PARA LAS CÉLULAS

Así podemos concluir que una alimentación que aporte suficiente cantidad de alimentos ricos en fibra y fitoquímicos, como las verduras y hortalizas, legumbres, frutas, granos integrales, frutos secos y semillas son una fuente de combustible vital para nuestra microbiota, produciendo entre otros compuestos butirato, fuente de energía para nuestras células intestinales, estimula la formación de la mucosa protectora y reduce el crecimiento de microorganismos patógenos.

Los alimentos fermentados como el kéfir, queso, encurtidos, chucrut, miso, tempeh, natto, kimchi y yogures tienen beneficios demostrados en nuestra salud intestinal. Además de la alimentación, hay que procurar mantener un estilo de vida con una buena gestión del estrés, ejercicio, evitar tóxicos (tabaco, alcohol...), contacto con la naturaleza, como otra de las claves para mantener un buen sistema inmunitario.

BELINDA I. GÓMEZ NUÑEZ.

Dietista y nutricionista.

www.uneteavidasaludable.com

Gadget

PARA TU CASA



Infusión de hierbas y mantequilla

Levo II es una máquina de infusión de aceite de hierbas y mantequilla, activador botánico, secador de hierbas e infusor de aceite. Es fácil de usar y a través de una aplicación de Levo puedes programarlo. Una pasada si te gusta cocinar y dar un toque especial a tus platos.

LEVO II HERB DRYER OIL INFUSER - PVP 211€
www.levooil.com

Princess, freir sin aceite

La aerofreidora de Princess te va a facilitar el cocinado mucho. Si buscas una receta en cookwithprincess.com y la envías a tu Aerofryer la temperatura y tiempo de cocción a través de la aplicación. Además, puedes crear su propio preajuste en la aplicación Home WizardKitcher.

PRINCESS SMART AEROFRYER 4.5L 139€
www.princesshome.eu



Dyson, lo limpia todo

Esta aspiradora lo limpia todo. Es capaz de eliminar la suciedad y polvo de cualquier superficie en muy poco tiempo. Tiene tres modos de limpieza eco, auto y boost. Tiene hasta 60 minutos de autonomía y su pantalla LCD te informa del rendimiento en tiempo real.

V11 ABSOLUTE EXTRA PRO PVP 799€
www.dyson.es



Purificador, humidificador y ventilador

Dyson pure humidify+cool, purifica de forma automática, humidifica higiénicamente, se conecta a la aplicación Dyson Link y diagnostica y gestiona la calidad del aire. Es perfecto para tener tu casa libre de partículas contaminantes y alérgenos, además de mantener automáticamente el nivel correcto de humedad en el aire.

PURIFICADOR HUMIDIFICADOR VENTILADOR DYSON - 699€
www.dyson.es



Un desayuno inglés en tiempo récord

Aquí tienes un gadget que te proporciona la posibilidad de preparar un desayuno inglés en un periquete. Además de las ranuras para hacer tostadas, también presenta un compartimento donde poder hacer huevos poché o verduras al vapor y en la parte inferior una pequeña parrilla donde preparar unas lonchas de bacon o trozos de carne. Ummm. delicioso.

GOURMIA GBF470 3 IN 1 BREAKFAST STATION - 99€
www.gourmia.com



Protege aquello que te importa

Si quieres proteger aquello que de verdad importa, una ayuda es Mi Home Security Camera, la apuesta de Xiaomi que cuenta con visión nocturna por infrarrojos, detección de movimientos por IA, llamada bidireccional y numerosas opciones de montaje, con lo que tu casa estará completamente protegida.

MI HOME SECURITY CAMERA 360º 1080P 34,99€
www.mi.com



Club Bebé y mujer



Pañales Moltex gratis

Tenemos un regalazo para ti. **Tres meses de pañales Moltex para tu bebé!** Para poder conseguirlos solo tienes que entrar en la web de Bebé y Mujer (www.bebeymujer.com) y registrarte en el concurso. Así de fácil es participar en el concurso para ganar estos fantásticos pañales que tan bien te van a venir para los próximos meses. El ganador/a solo tendrá que indicar la talla de su chiquitín y Moltex se los hará llegar a casa. ¡Anímate!

Maxi-Cosi e-Safety, mantiene a tu hijo seguro

El cojín inteligente Maxi-Cosi e-Safety hace que las sillas de coche sean inteligentes y mantiene a tu hijo seguro. Está equipado con una detección electrónica para saber si el asiento está ocupado. Funciona conectado con bluetooth y una aplicación de móvil. Su función es evitar que los padres se olviden que el peque está en el coche. Te envía una notificación de alarma al teléfono cuando estás a más de veinte metros del coche. Si quieres conseguir uno de los tres que tenemos entra en www.bebeymujer.com y participa.



Proyector cuenta ovejitas de Vtech

Móvil, proyector luminoso y luz de noche con mando a distancia, es el perfecto compañero de sueños para tu hijo. Incluye suaves ovejitas extraíbles para colgar en la silla del bebé, temporizador, nanas y sonidos de la naturaleza. Sus ovejitas son de peluche y giran suavemente al ritmo de las cuarenta melodías, cuatro nanas y numerosos sonidos de la naturaleza para reconfortar al bebé. Si quieres conseguir el que tenemos, tan sólo tendrás que registrarte en el concurso de Vtech de nuestra página web. **¡Entra y participa!**



Bicicleta sin pedales de Molto

Seguro que a tu hijo/a le gustará tener esta bicicleta sin pedales infantil Minibike de Molto, también llamada bicicleta de equilibrio o de aprendizaje. Estas bicicletas son ideales para mejorar la coordinación y equilibrio, y es el paso previo a la bicicleta tradicional. Hasta aproximadamente los 20 kilos, dependiendo de las habilidades motrices del pequeño. El manillar y el asiento se ajustan en altura. **Tenemos una azul y una rosa para repartir entre aquellos que participen en el concurso de Bebé y Mujer, registrándose en la página web.**

Aceite y gel Bio-oil, lo pide 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 (www.bebeymujer.com) y participa para conseguir uno de los cinco lotes de los que disponemos.



Chilly, lo mejor para ti

Chilly cuida de tu higiene íntima y ahora sus nuevos productos, Chilly Pharma, los pone a tu disposición en este concurso de Bebé y Mujer. Son dos lotes compuestos por Chilly Pharma Prevención, Chilly Pharma Sensitive y Chilly Pharma anti Molestias. Entra en nuestra página web y regístrate en el concurso de Chilly, **uno de estos lotes puede ser tuyo ¿vas a dejar pasar la ocasión?**



Ganadores Nº 26

Todos los concursos y los ganadores del nº 26 puedes consultarlos en www.bebeymujer.com

- 3 MESES DE PAÑALES MOLTEX: **Jose Manuel Pecellin** ● CASCOS DE MOLTO: **Jaime Fraile y Josefa Fuentes**
- FRAGANCIAS TOUS KIDS: **Carmen Castillo y Mamen Román** ● MANTA Y GIMNASIO CANTARÍN VTECH: **Nieves Gilaranz** ● GYM DYNAMIC GYMINI DE TINY LOVE: **Irene Blázquez** ● ACEITE Y GEL BIO-OIL: **Lola López, Miriam García, Belén Moreno, Pilar Rueda, Esther Díaz** ● CHILLY PHARMA: **Isabel Jiménez, Lara González, Chelo Álvarez, Estela López, Raquel Martín**

Tendencias

EL DENIM SE REINVENTA CON LA REDOUTE

Que el *denim* es algo que nunca pasa de moda lo sabemos todos, como sabemos que cada temporada llega para reinventarse y volvernos a enamorar. Aunando las tendencias imprescindibles de la temporada con la moda *denim*, **La Redoute Collections** lanza su campaña enfocada a este tejido como protagonista absoluto. La firma francesa nos propone otras prendas como son cazadoras, faldas y los mismos vaqueros, pero en distintos patrones y acabados.



KIDIZOOM DE VTECH

Los relojes **Kidizoom Smart Watch DX2** cuentan con un diseño exclusivo que incluyen diversas actividades con las que los más pequeños-as mejorarán su nivel de inteligencia mientras realizan pantallas personalizables con fotos hechas por ellos mismos. Y **Kidizoom Duo DX** es una cámara de fotos digital con 5 megapíxeles con la que podrán hacer autorretratos, retocar las fotos, escuchar música, grabar y distorsionar su voz, y multitud de funciones más. Un regalo perfecto para ellos.



BRIGHT PLUS DE CLARINS

Clarins presenta **Bright Plus**, un tratamiento perfecto para los tiempos que corren. Debajo de las mascarillas la piel está asfixiada por falta de oxígeno. La piel se vuelve cada día más opaca. Sentados en alguna terraza, nos alcanzan los rayos ultra violetas y la contaminación. Aparecen manchas en la piel y se acentúan las manchas existentes... Estos factores resultan también en una pérdida de hidratación. La piel se nota poco a poco más apagada. **Bright Plus de Clarins** ayuda a la piel a respirar mejor, la unifica y le devuelve su resplandor.

MUY MUCHO SE VISTE DE SENCILLEZ Y NATURALEZA

La nueva colección de otoño 'Home Care' de **muy mucho** se inspira en el cuidado del hogar a través de la sencillez y los materiales naturales, con decoración y mobiliario de madera natural sin tratar, textiles en tejidos naturales como el algodón o el lino, recipientes de cristal en la cocina y aromas que nos transporten a la naturaleza, como el limón y el eulalpto.



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

