

Cántame una...

**NA
Na**



www.revistanana.com

GRATIS
PAPEL Y DIGITAL



Número
Aniversario

Yoga

y embarazo

Múltiples beneficios

Terapia

**Craneo-
sacral**

Resolver y prevenir

**Aprendiendo a
desaprender**

La importancia del juego

Año 2 ♥ #7
nov. / dic. 2015

Sumario

página
04 El Yoga
Múltiples beneficios para la mujer

página
07 Maternidades de película
III Jornadas MAMACI

página
10 Programa Madres Jóvenes
SOS Aldeas Infantiles España

página
12 Terapia craneosacral
Resolver y prevenir

página
15 Grupos de apoyo a
la lactancia materna
Islas Canarias

página
17 Aprendiendo a desaprender
¡A jugar!

página
20 Porteo ergonómico
Respetando la fisiología
PRIMERA PARTE

página
23 Seguridad vial en familia
Nueva normativa de tráfico

página
27 Aprender una segunda lengua
Bebés lingüistas

página
30 Recomendaciones
Sugerencias de lectura

HECHO
100%
CON ♥

Editorial



Cuando mi primer hijo llegó al año, mi sentimiento fue de emoción, alegría, orgullo, incredulidad... "Lo hemos conseguido" - resonaba en mi cabeza- "Hemos podido mantener sana y salva a esta personita, y como si esto fuera poco, hasta se la ve feliz y hermosa... empiezo a creerme esto de que soy mamá".

Ahora, hemos llegado al primer añito de Revista Nana, y tengo emociones similares: "Lo hemos conseguido" y quiero, no solo agradecer, sino dar un reconocimiento a todas aquellas personas que nos han acompañado en este viaje, enriqueciéndolo.

En este número aniversario seguimos sumergiéndonos en fascinantes temas que rodean al embarazo y a la crianza. Te contamos los innumerables beneficios que el yoga aporta a las mujeres durante la gestación y la importancia de vivir positivamente las emociones, escucharnos, a nosotros mismos, a nuestros instintos y a nuestros bebés.

¿Sabes que son los masajes sacrocraneales? Sigue leyendo...

Otro tema que nos preocupa y ocupa es la seguridad de nuestros hijos, te acercamos información sobre las nuevas normativas de tráfico pero... a la hora de jugar, no necesitas tantas normas, habrá que "aprender a desaprender".

Además, ¡por fin llegó! el 7 y 8 de noviembre, no te pierdas las interesantes películas que nos propone este año MAMACI ¡con muy buena leche!

Y así, pasito a pasito, Nana se ha convertido en parte de nuestras vidas, y deseo que también en parte de la tuya. Seguimos mirando al futuro y disfrutando del presente.

¡Feliz 2016 y feliz lectura!

*Gracias por
acompañarnos*



El Yoga *múltiples beneficios para la mujer*

Practicarlo es un regalo que te aportará bienestar en todas las etapas de tu vida: desde la menarquia, pasando por la adolescencia, el embarazo, el parto, la lactancia, hasta el climaterio, la menopausia y más allá.

El yoga tiene múltiples beneficios sobre la salud, tanto en el plano físico como en el emocional y el espiritual. Las *asanas* (posturas) y el *pranayama* (respiración) corrigen el mal funcionamiento de los órganos, propician el equilibrio hormonal y estimulan las glándulas endocrinas para que trabajen correctamente. Se refuerzan los tejidos de los órganos como el útero, de gran ayuda para las disfunciones como los **trastornos menstruales** y la **infertilidad**. Permite relajar la mente y mejora la capacidad intelectual, ayudando, con la práctica regular, a equilibrar las emociones. Además, las tensiones y presiones psicológicas (que son muchas veces las causas de éstas disfunciones) se reducen y la actitud mental se vuelve positiva. En el congreso de la Sociedad Americana de Oncología Clínica, celebrado en Chicago en el 2010, se presentó el mayor estudio jamás realizado hasta la fecha sobre yoga en pacientes oncológicos. Se evaluó a cuatrocientas diez personas que habían sobrevivido a cánceres en estadios tempranos (mayoritariamente mujeres con tumores mamarios) que habían manifestado problemas de sueño entre dos meses y dos años después de finalizado el tratamiento. Los resultados entre los que practicaron esta disciplina fue muy positivo: pudieron dormir mejor y experimentaron menos fatiga, redujeron también el uso de drogas para dormir y mostraron una mejora general en su calidad de vida.

Existen, igualmente, estudios científicos que demuestran los **múltiples beneficios** que tiene su práctica durante la gestación, para el embarazo y el parto. Una mujer que haya cuidado su salud tendrá (muy probablemente) como recompensa un **embarazo saludable** y la gestación de un bebé sano. Para una mujer embarazada es esencial mantener su bienestar físico y mental, por ella misma y por el bebé que lleva dentro.

El yoga trabaja en planos. En el físico, los ejercicios posturales ayudan a conseguir una mayor relajación y tonicidad. Relajación de zonas específicas, como abdominales, que favorecen a una correcta colocación del bebé, evitando la postura de nalgas o posterior; y tonicidad del suelo pél-

vico, por ejemplo, que evita o mejora problemas como la incontinencia y favorece el proceso del parto. En las *asanas* se ejercita el útero, se fortalece para que funcione correctamente consiguiendo un buen parto; se trabaja la columna vertebral para tener una buena postura y una correcta posición de los órganos internos, haciendo que sea más llevadero, incluso más corto.

En el plano emocional, es sumamente positivo poder relajar la mente y equilibrar las emociones dado que en el embarazo vivimos una gran labilidad emocional ocasionada por las hormonas. El correcto funcionamiento de las glándulas endocrinas es de vital importancia para gozar de una buena salud y el yoga ayuda a proporcionar equilibrio hormonal.

A menudo las embarazadas dudan en practicar alguna **actividad física durante el primer trimestre de embarazo**. En este periodo no es recomendable levantar mucho peso ni dar saltos. El yoga es una de las actividades recomendadas. Las *asanas* suaves del yoga refuerzan los músculos de la pelvis, favorecen la circulación sanguínea y son fabulosas para aliviar molestias propias del primer trimestre como las náuseas matinales, la apatía y el cansancio.

Más adelante, las posturas expandirán la cavidad pelviana y crearán espacio dentro del útero asegurando una correcta postura del bebé y optimizarán su funcionamiento durante el parto. La práctica del *pranayama* fortalece los nervios y colabora a que la madre respire con calma durante las contracciones, lo cual es fundamental para un parto más fácil.

Cuando acompaño partos en casa, me fascina observar cómo las mujeres, en un ambiente íntimo y cálido, y estando relajadas, adoptan espontáneamente posturas de yoga o similares que facilitan el proceso fisiológico del parto. Creo que el yoga ofrece a la mujer embarazada una oportunidad de conectar consigo misma y con su bebé. Aprende a sentir, conocer y controlar su respiración y a ser fuerte mentalmente, cualidades que ayudan enormemente el día del nacimiento de su bebé. El dar a luz se convierte en una experiencia única que supone entrar en contacto con la fuerza femenina interior.



Durante la **lactancia** la práctica del yoga ayudará tanto a la recuperación física de la musculatura abdominal y pélvica como a la colocación de los órganos. Me gusta una frase de medicina ayurvédica que dice así: *“Al bebé se le ha de alimentar con la leche materna. Para cada medida de leche materna se requieren cuatrocientas medidas de oxígeno”*, por lo tanto la respiración contribuirá a la relajación y ciertas posturas estimularán la hipófisis (glándula generadora de prolactina que es la hormona encargada de la secreción de la leche).

En el **climaterio** y la **menopausia**, ocurren numerosos cambios físicos y hormonales que pueden producir trastornos emocionales. La práctica del yoga durante esta etapa de la mujer es también muy beneficiosa puesto que tranquiliza el sistema nervioso y aporta equilibrio.

La mujer que empieza a practicar yoga en sus años de senectud, no sólo consigue salud y felicidad sino también una mente renovada, puesto que le ofrece una visión optimista de la vida y de un futuro más feliz. Nunca es tarde para comenzar a practicar yoga. La reina madre de Bélgica empezó a practicar yoga con 84 años. Tenía temblores en la cabeza y en todo el cuerpo. Con perseverancia consiguió hacer *sirsasana* (postura sobre la cabeza), un ejemplo de que las mujeres pueden aprender yoga a cualquier edad. •

Laura Moya

Matrona

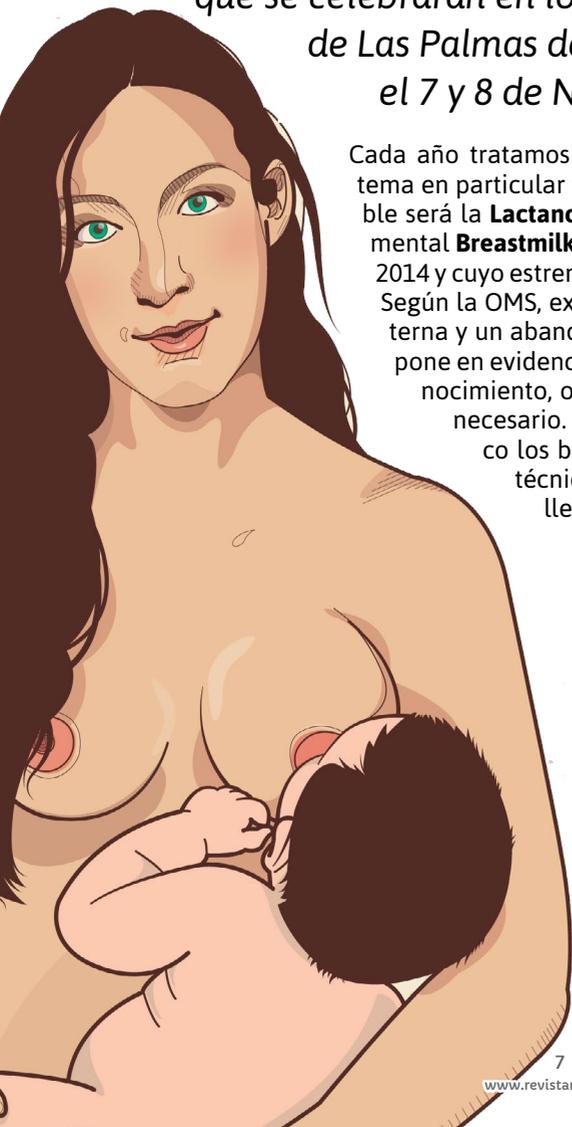
www.blossomcentromaternal.com

Maternidades de película

La Asociación MAMACÍ, presenta las III Jornadas de Cine dedicadas a la mujer y a la maternidad que se celebrarán en los Multicines Monopol de Las Palmas de Gran Canaria el 7 y 8 de Noviembre.

Cada año tratamos de focalizar la atención sobre un tema en particular y esta vez la protagonista indiscutible será la **Lactancia materna**. Podremos ver el documental **Breastmilk**, producido y realizado en EEUU en 2014 y cuyo estreno en España será en estas Jornadas. Según la OMS, existe una baja tasa de lactancia materna y un abandono temprano de la misma, lo que pone en evidencia un fallo en su manejo, por desconocimiento, o por falta de ayuda en el momento necesario. Por ello, queremos mostrar al público los beneficios de la lactancia, y algunas técnicas y recomendaciones útiles para llevar a cabo una lactancia materna exitosa.

Quisieramos mencionar también la película **The Mama Sherpas**, algo así como las guías de la mamá, producida por Ricki Lake y Abby Epstein (mujeres comprometidas que desde que fueron madres aprovecharon sus respectivos trabajos en el mundo del cine y la televisión para compartir todo aquello que habían observado y aprendido), en la cual se analiza la asistencia al parto en EEUU dejando en evidencia la alta tasa de cesáreas y la poca presencia



de las matronas en dicha asistencia, y como los modelos de atención en los que existe una colaboración de las matronas derivan en mejores resultados materno-fetales y una reducción del número de cesáreas.

Con el mensaje de las películas elegidas, se pretende aportar confianza y seguridad a las futuras madres y ayudar a cambiar el concepto de parto doloroso al de un proceso enriquecedor que trasforma, emociona, enorgullece... tras el cual se establecen vínculos que marcarán de por vida a madres, padres, bebés e incluso a los propios profesionales.

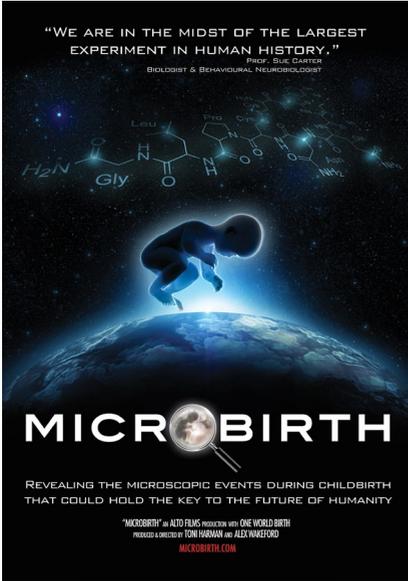
Queremos invitarlos a estas jornadas que cada año realizamos con tanta ilusión, siempre sin ánimo de lucro pero con mucho ánimo de estar cerca de las mujeres, promocionar nuestra preciosa profesión y transmitir la confianza y seguridad en las capacidades innatas para parir y lactar que toda mujer tiene. •

Asociación MAMACÍ

 [mamaci matronas](https://www.facebook.com/mamaci.matronas)

SÁBADO 7 DE NOVIEMBRE

Recomendaciones

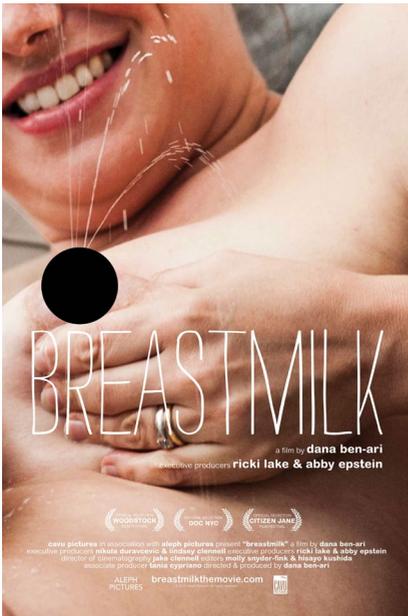


18:30 h.

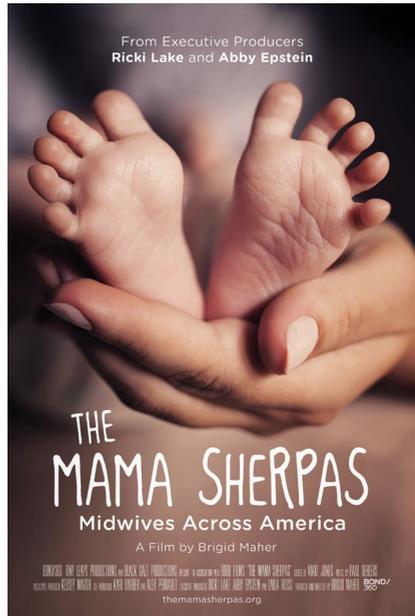


20:30 h.

DOMINGO 8 DE NOVIEMBRE



18:30 h.



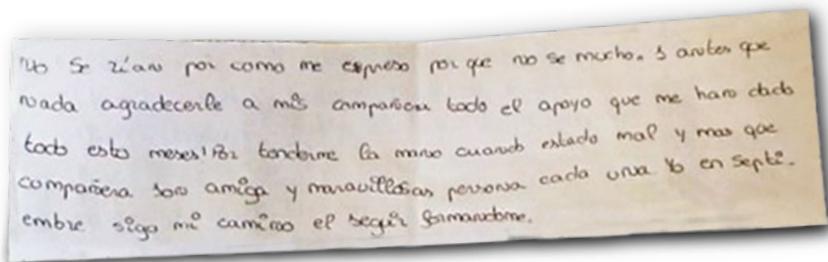
20:30 h.

Programa de madres jóvenes

Aldeas Infantiles SOS es una organización internacional, no gubernamental, que está presente en 132 países trabajando por y para la infancia, la juventud y las familias. Nuestra misión principal es atender a niños, jóvenes y familias que se encuentran en situación de vulnerabilidad a fin de impulsar su desarrollo y autonomía mediante la prevención, el acogimiento en entornos familiares protectores y fortalecimiento de redes familiares y sociales.

Enmarcado en los programas preventivos que se desarrollan en la entidad, se encuentra el **Programa de Madres Jóvenes**. Este programa arranca en Canarias en el año 2013, con experiencias en las dos provincias. Nuestra finalidad es ofrecer un recurso de **apoyo** integral a las madres jóvenes, en situación de vulnerabilidad social, que estén en período de gestación y/o tengan hijos a su cargo.

El programa, que se desarrolla en el municipio de Telde, persigue dos objetivos fundamentales. Por un lado, potenciar el **desarrollo integral** de las madres jóvenes, favoreciendo la construcción de su proyecto de vida en el que compatibilizar su maternidad con la educación formal, la vida laboral, familiar y social, con miras a mejorar su calidad de vida, la de sus hijos y la de sus familias. Y, por otro lado, ofrecer un **espacio de encuentro**, diálogo, comunicación y de apoyo mutuo a través de la creación de un grupo.



“Nos preguntamos ¿quién soy yo para ser brillante, hermoso, talentoso y extraordinario? Cuando más bien la pregunta a formular es ¿QUIÉN SOY YO PARA NO SERLO?”

Nelson Mandela

Partiendo de sus demandas, anhelos e intereses, abordamos la intervención desde distintas áreas: habilidades maternas, economía familiar, crecimiento personal, relaciones familiares, orientación laboral o educación para la salud. Creemos que cada joven cuenta con múltiples fortalezas, y nuestra función es ayudarlas a descubrirlas y fortalecerlas, acompañándolas en el camino hacia sus propias metas.



Durante nuestra corta pero intensa trayectoria, hemos podido comprobar que el contexto grupal engancha a las jóvenes. Contar con un espacio donde compartir, expresar, crear, apoyarse mutuamente y compartir experiencias, es lo que las jóvenes más valoran.

Por otro lado, ha sido fundamental la colaboración de distintos profesionales en el trabajo con las jóvenes, desde el Programa de Voluntariado de Aldeas Infantiles SOS en Canarias y la coordinación con los técnicos y recursos de la zona. •



**ALDEAS
INFANTILES SOS
ESPAÑA**

**Programa de Madres Jóvenes
928697349 / 606766426
mprodriguez@aldeasinfantiles.es**



Terapia craneosacral

La importancia de alinear las tensiones que pueden padecer los bebés durante el embarazo y, sobretodo, tras el parto.

Antes de ser fisioterapeuta, terapeuta manual e incluso papá, soy un ser humano que siente. Y nunca sentí tanto el deseo de ayudar a un bebé como cuando nació mi primera hija, Martina, en un parto podálico (de nalgas). Si fue un proceso estresante para mi mujer y para mí, imagínense como fue para Martina.

Por ello, uno de mis objetivos es hacer llegar a todos los papás, o a quienes están a punto de serlo, lo beneficioso de alinear todas esas tensiones que pueden padecer los bebés durante el embarazo y, sobretodo, tras el parto.

¿Qué es la terapia craneosacral?

Se trata de un sistema de terapia manual suave y profundo con el objetivo de evaluar y estimular el sistema cráneo sacro de nuestro cuerpo. Este sis-

tema lo componen las membranas y líquido cefalorraquídeo que rodean y protegen el cerebro y médula espinal. Usando las manos con mucha sensibilidad liberamos tensiones para equilibrar el funcionamiento del sistema nervioso.

¿Cómo funciona?

Durante la sesión, el bebé siente el contacto ligero de las manos del terapeuta entrenado en escuchar los movimientos sutiles del cuerpo, sus ritmos, pulsaciones y patrones de congestión y resistencia. Es el mismo sistema del bebé el que lleva la directriz de su proceso de curación y se desarrolla ya sea en la camilla, en los brazos de mamá e incluso estando al pecho, ya que es vital empatizar con el deseo del bebé en todo momento y ganarnos su confianza para facilitar un mejor desarrollo de la sesión.

En respuesta a golpes físicos, o tensiones (principalmente en el momento del parto), problemas emocionales, etc. los tejidos del cuerpo se contraen. Cuando se trabaja para liberar esas tensiones, se libera también la energía que antes se utilizaba para mantener la contracción. Por lo tanto, uno de los beneficios de esta forma de terapia corporal es aumentar nuestro nivel de energía, llegando también a producir una relajación más profunda.

Origen de las lesiones

Durante el embarazo, las lesiones que puede sufrir el bebé pueden deberse a causas físicas (como por ejemplo una falta de movilidad en embarazos múltiples, malformaciones en el útero, útero pequeño o lesiones en la región lumbosacra) o causas psíquico-emocionales (sensación de intenso pánico por parte de la madre que puede percibir el bebé).

Sin embargo, la mayor parte de las lesiones de los pequeños se producen durante el parto. Hemos de saber que el primer masaje que recibe el bebé en todos los sistemas es el momento del nacimiento debido a las importantes contracciones que recibe en el momento de nacer. Su pequeña cabecita tiene que soportar grandes fuerzas de compresión.

¿A quién puede beneficiar?

Partiendo de la premisa de que el bebé es un ser consciente y sensible capaz de generar emociones, sensaciones y sentimientos podemos decir que la terapia craneosacral puede beneficiar a todo bebé independientemente de cómo haya sido el parto.

Sin embargo, deberían recibir un control osteopático todos los niños nacidos después de un parto difícil, demasiado largo o demasiado corto, un parto provocado, acelerado o detenido, un parto con instrumentos (fórceps), un parto de cara o de nalgas, un parto por cesárea (prevista o de urgencia), o

un parto en presentación atravesada. También puede aportar grandes beneficios en casos de vuelta de cordón alrededor del cuello, encaje prolongado del cráneo en el canal del parto o aplicación de anestesia epidural u oxitocina artificial o sintética.

¿Cuándo empezar?

Es importante saber que cuanto antes se comience con el tratamiento mas rápida será la evolución. Imaginemos un parto complicado de los anteriormente descritos. Si las presiones y tensiones que recibimos durante el parto no se resuelven, toda la estructura se organizará en torno a esas tensiones haciendo compensaciones y a usar una gran cantidad de energía en sostenerlas. El objetivo del tratamiento será ir deshaciéndolas gradualmente. Generalmente, cuando empiezan precozmente, con dos o tres sesiones suelen responder bastante bien.

Las indicaciones en el bebé son:

Evidentemente, un bebé recién nacido no maneja aún el lenguaje, pero puede comunicarse perfectamente con nosotros. Un bebé que llora aún estando alimentado, con el pañal limpio, o sin tener signos de frío o calor, probablemente quiera decirnos algo. Al igual que en los casos en los que están con lactancia materna exclusiva y demuestran una demanda excesiva del pecho buscando, en muchas ocasiones, calmar dicha tensión (ya que el succionar les puede aliviar las posibles tensiones de su cabecita). Signos como el ceño fruncido, puños continuamente cerrados, o expresión de enfado pueden ser algunos indicios de estas tensiones que convendría liberar.

Otras indicaciones de la terapia craneosacral serían las de aliviar el reflujo gastroesofágico (buches, cólicos, estreñimiento, gases, hipo persistente), tortícolis congénita, problemas para dormir, diferencia de fuerza o movimiento entre los dos lados del cuerpo, problemas intestinales o gástricos, alteraciones en la forma del cráneo, infecciones repetitivas, otitis, lagrimal obstruido o problemas para succionar.

Como dice Viola Frymann, una de las osteópatas europeas con mas experiencias en Pediatría: *“solo buscando en el pasado podemos empezar a comprender el presente y desarrollar una estrategia para mejorar el futuro”*. Es decir, resolviendo estas primeras tensiones en los bebés estaremos previniendo futuras alteraciones y enfermedades. Por lo que, cuanto más precozmente se inicie el tratamiento antes podrá disfrutar de los beneficios de esta terapia. •

David C. García Martín

Fisioterapeuta

Experto en terapia manual en pediatría

www.terapiacraneosacralparabebes.es

Grupos de apoyo a la lactancia materna

GRAN CANARIA

LUNES

De 17 a 18,30 h.
Centro de Salud de Arguineguín
Sara y Lía 697 52 17 44

De 18 a 19,30 h.
Centro de Salud de Jinámar
Beatriz

MARTES

De 10,30 a 12 h.
Centro de Salud de Vecindario
Cindia

De 12 a 14 h.
Polideportivo Los Cascajos, La Aldea de SN
Cristina 644 37 38 23

A las 16 h.
Centro El Palmeral - Maspalomas
Susana 606 17 23 70

De 17,30 a 19 h.
Escuela de Música - Telde
C/ Conde de la Vega, 12
Paula, Eli y Goretti 638 28 16 28

A las 18,30 h.
C/ Antonio Manchado Vingletti, 1
Ciudad Jardín - LPGC
Pilar 639 71 17 11 y Carolina 651 39 14 61

MIÉRCOLES

De 10,30 a 12,30 h.
Centro de Salud Cono Sur - LPGC

De 11 a 13 h.
Centro de Salud de Santa Brigida - LPGC
Esther

De 17 a 19 h.
Centro de Salud Maspalomas
Goretti

De 17 a 19 h.
Centro Sociocultural de Balos - Vecindario
Nohemí 606 42 05 29
Fayna 637 72 44 54

A las 18h.
Albergue Juvenil de Guía

Ana 676 85 47 30 y Paloma 665 97 65 77

A las 18,30 h.
Centro de Salud de Teror
Antonia

JUEVES

De 10 a 12 h.
C/ Suárez Franchi, 22 bajo - Arucas
Nayra 669 82 80 48

De 11,30 a 13,30 h.
Centro de Salud de San Gregorio - Telde
Arancha y María

A las 12 h.
Centro de Salud de Guanarteme
Marian 667 56 40 47

De 12 a 13,30 h.
Espacio Vida - C/ Lepanto, 44
Carol 658 93 12 77

VIERNES

De 11,30 a 13 h.
Centro de Salud de Canalejas - LPGC
Loli 928 30 84 54

A las 18.30 h.
Blossom Centro Maternal
C/ Peregrina, 16 - LPGC
Yésica 680 86 19 49

[Urgencias Magdalena 610 69 55 75](#)

FUERTEVENTURA

2º y 4º MIÉRCOLES de cada mes, a las 11 h.
CC. El Campanario, 86 - Corralejo
Tribu de Mamás Fuerteventura

JUEVES, a las 12.30 h.
Centro de Salud de Puerto del Rosario
C/ 1º de Mayo, 73 - 928 85 95 50
Mari Carmen Santana y Lidia Santana

Primer LUNES de cada mes, a las 12 h.
Centro de Salud de Puerto del Rosario
C/ Pte. Hormiga, 5 - Tlf. 928 11 25 00
Ana

JUEVES, de 15 a 17 h.
Centro de Salud de Gran Tarajal
C/Isa Majorera, s/n - Tlf. 928 87 08 89
Fernando Santana y Celeste Curbelo

Los grupos de apoyo a la lactancia materna están formados por madres y profesionales de la salud voluntarios. Ofrecen información y ayuda a madres lactantes y su entorno en todo el archipiélago, aclarando dudas y resolviendo problemas. Los grupos son abiertos y gratuitos.

LANZAROTE

MIÉRCOLES Y VIERNES

Asociación Amar y Criar
Miércoles 17,30 a 19,30h.
y los Viernes de 11 a 13h.
Todos los días, con llamada previa
Elena 651 60 86 47

TENERIFE

LUNES

De 17 a 18,30 h.
Herbolario El Verodal
C/ San Pedro, 2 (detrás iglesia) - El Sauzal
Sofía 637 46 01 93

MARTES

De 17,30 a 19,30 h.
Cada 2º y 4º martes del mes
Centro de Salud Guía de Isora
Tlf. 922 76 71 50 - Amanda

De 18 a 19 h.
Ctro. Salud de Candelaria - Tlf. 922 50 53 50
May, Fabiola, Lucy y Lorena

MIÉRCOLES

De 15,30 a 17 h.
Centro de Salud Valle San Lorenzo
Tlf. 922 76 71 50 - María José

A las 16 h.
Baby Shower - Gal. Comercial La Gallega
Avda. Cercado Corazón, 3
Tlf. 822 10 16 06 - Georgette

De 17 a 19 h.
Vacanguro - Avda. Calvo Sotelo, 59
Cruz de Piedra, La Laguna
Gara 699 14 55 92 y Patricia 610 96 70 24

De 17,30 a 19 h.
Centro Cultural Miraverde - Adeje
Jeanina 642 89 13 84

JUEVES

De 15 a 16,30 h. (cada 2º y 4º de mes)
Centro de Salud de San Isidro
Granadilla de Abona - Tlf. 922 39 40 71
Yvonne

VIERNES

A las 12 h. (cada 1º y 3º de mes)
Centro de Salud Barranco Grande
Tlf. 922 62 95 10
Xana

De 12,30 a 14 h.
Centro de Salud de Taco
Tlf. 922 62 96 72
Sonia

De 18 a 20 h. (cada 1º y 3º de mes)
Centro de Kinesiología
C/ Padre Anchieta, 12 - S/C (cerca del TEA)
Tlf. 922 03 55 31 / 678 01 77 22
Esther

SÁBADO

A las 11,30 h. (uno al mes)
Farmacia Goretti - La Vera - Pto. de la Cruz
Mónica 690 93 41 86

A las 17 h. (uno al mes)
Escuela Infantil Tamboril
C/ Hermanos Puelles, 1 - Bajamar
Mónica 690 93 41 86

LA PALMA

Los primeros MARTES de cada mes
A partir de las 16,30 h.
Pabellón Municipal de Deportes de
Santa Cruz de La Palma

Los últimos MIÉRCOLES de cada mes
A partir de las 17,30 h.
Centro de Salud Los Llanos de Aridane

Teléfonos de contacto:
Mari Luz 666 66 96 89
Elena 629 89 21 26
Ángeles 626 11 07 58
Nubia 678 48 63 81
Virginia 649 69 15 50
Silvia 619 33 23 98

EL HIERRO

Centro Cultural Timijiraque - Grupo Garoé
No hay días fijos.
Contactar con Amparo 649 56 03 24

¡A Jugar! Aprendiendo a desaprender

El juego es la manera que los niños tienen de relacionarse y aprender, solo necesitan que lo disfrutemos con ellos.

Cuando uno asiste a un taller de juegos con su hijo o hija, espera que le enseñen a jugar y a vincularse con él o ella. Sin embargo, esto es categóricamente imposible puesto que, incluso antes de nacer, ya jugamos de manera espontánea. De esto comenzó a hablarse a principios del siglo XX, autores como Donald W. Winnicott, célebre pediatra, psiquiatra y psicoanalista inglés, que centra sus estudios en el desarrollo de la personalidad infantil, las relaciones vinculares y la importancia del juego a lo largo de una carrera de más de 50 años.

Los padres y madres que asisten a estos talleres llegan con muchas expectativas y deseos. Por eso, cuando después de la presentación la primera consigna que das es “*vamos a dejar hacer sin intervenir*”, hay muchos gestos de incomprensión o incluso está el que te dice *¿pero dime qué hago?*, yo digo NADA.





Lo primero que deben saber es, que nadie les enseñará más y mejor cómo vincularse con su hijo o hija que su propio instinto de madre o padre, porque somos seres vinculares por naturaleza, a no ser que exista un problema específico del vínculo.

Y la siguiente razón para “dejar hacer” a con el mínimo de intervención posible, es que **los niños viene preparados para desenvolverse de manera óptima en su entorno**, en la mayoría de los casos, y **el juego es la manera que tienen de relacionarse con el mundo que les rodea, explorar y aprender**. Nuestros pequeños y pequeñas necesitan que les acompañemos en este disfrute y busquemos momentos de placer compartido que conseguirán unirnos y crear un vínculo seguro y una estructura de personalidad fuerte y equilibrada.

Tal y como dice Emmi Pikler en su libro *Movearse en Libertad “El movimiento libre basado en la actividad autónoma favorece en el niño el descubrimiento de sus propias capacidades, la utilización de sus propias adquisiciones, y el aprendizaje a partir de sus propios fracasos y logros. A nosotros nos corresponde asegurar las condiciones para una motricidad libre sin forzar el desarrollo inconcluso de cada etapa acelerando la siguiente.”*

El exceso de estimulación puede ser tan perjudicial como la falta de la misma. En muchas ocasiones por nuestro afán de que nuestro hijo sea el más espabilado, el que antes camina, el que antes habla, el que primero lee o yo ser el padre o madre que mejor juega con él y mejor lo estimula, nos estamos olvidando de que lo más

importante es que sean felices, y nosotros con ellos. Este afán estimulador crea niños y niñas de autoestima baja, sin curiosidad, sin motivación y sin capacidad creativa porque todo les viene dado.

“Es en el juego y solo en el juego que tanto el niño como el adulto son capaces de ser creativos y de usar el total de su personalidad, y solo al ser creativo uno se descubre a sí mismo”

Donald Winnicott

Por eso hay que hacer un esfuerzo por aprender a desaprender, es decir, ignorar estándares sociales, clichés, pero sobre todo, hay que aprender a diferenciar cuanto de mi educación y de mi juego está cargado de mis expectativas, de mis inseguridades, de mis miedos, de mis deseos frustrados, de mis alegrías, de mis gustos, de mis intereses, de mis motivaciones... Por ejemplo, que a mí me den miedo las alturas no significa que mi hija se tenga que caer cada vez que se sube a un bordillo, que mi hija por ser niña no pueda jugar al fútbol o mi hijo ser bailarín, o cómo solo tengo niños en casa no pueda comprarles una cocinita y un par de muñecas... **Jugar es jugar, sentir placer por sentir placer y disfrutar por disfrutar, y esto no se puede conseguir si priorizamos nuestras expectativas como padres y madres y no nos dejamos llevar por la espontaneidad del juego.**

No consiste en ser un padre o madre perfecto, lo que intento transmitir es justamente lo contrario, somos extraordinariamente imperfectos y esto es lo bonito. Propongo un ejercicio de análisis y de aceptación. El trabajo personal consiste en hacerse consciente de las limitaciones como madre o padre, de qué parte de mí pongo en mi hijo, en su educación, en nuestros momentos de juego,... para aceptar que no soy perfecto y que mi hijo no es quien yo quiero que sea, si no, quién es. Cuando consigo aceptar que soy un padre o madre suficientemente bueno, como dice Winnicott, es cuando me relajo, doy rienda suelta al humor, me dejo llevar por la espontaneidad, disfruto y hago disfrutar. •

Alba García Pérez
Psicóloga
Psicomotricista Relacional

Porteo ergonómico

Uso de portabebés teniendo en cuenta la fisiología tanto del bebé como del porteador.

Un portabebé es una herramienta que facilita la crianza en brazos. Nos permite atender la necesidad de contacto constante de nuestro bebé a la vez que atendemos otras necesidades diarias.

Es muy habitual tener un primer acercamiento al porteo por la necesidad de tener las manos libres, desde el punto de vista práctico, son muchas las situaciones en las que resulta más cómodo para el adulto utilizar un portabebé que llevar al bebé en brazos o en un carro. Situaciones diarias como hacer la compra, coger transporte público o atender a otro hijo/a se simplifican al portear, a la vez que nos aporta la tranquilidad de estar atendiendo la necesidad de contacto del bebé.

Para portear sin interferir en la fisiología del bebé y del adulto porteador se recomienda portear de forma ergonómica.

¿Qué es ergonómico?

La Asociación Española de Ergonomía define la ergonomía como *'el conjunto de conocimientos de carácter multidisciplinar aplicados para la adecuación de los productos, sistemas y entornos artificiales a las necesidades, limitaciones y características de sus usuarios, optimizando la eficacia, seguridad y bienestar.'* Si aplicamos esta definición al porteo, para que éste sea ergonómico tendremos que tener en cuenta: la fisiología del bebé según la etapa de desarrollo en la que se encuentre, la fisiología del adulto porteador y sus características particulares, el centro de gravedad para conseguir un reparto del peso de forma equilibrada, etc. y serán a estas características a las que el portabebé tendrá que adaptarse para poder considerarse ergonómico. El portabebé (y no el bebé) tendrá que ser el que se adapte para optimizar la eficacia, seguridad y bienestar.

Es importante hacer un inciso en que no hay una regulación sobre el uso de la palabra 'ergonómico' por lo que, en muchos casos, portabebés que no se adaptan a las necesidades, limitaciones y características de los usuarios (bebé y/o adulto) son comercializados como tales. Debe tenerse en cuenta también que cualquier portabebé ergonómico si no es utilizado de forma correcta puede dejar de serlo para el bebé, el adulto o para ambos.

Fisiología del bebé

0 a 3 meses. Su columna vertebral está prácticamente en cifosis total, con una 'C' muy marcada en su espalda y con bajo tono debido a la inmadurez de la columna, lo que requiere de una sujeción total vértebra a vértebra a lo largo de la columna, desde la región cervical hasta la región sacra. La cadera del recién nacido no está formada al nacer, la cabeza del fémur no se encuentra encajada en la cavidad de la cadera (acetábulo) si no que está recubierta de tejido cartilaginoso. Para que la cadera se desarrolle de forma óptima el bebé recién nacido toma la posición característica de piernas muy encogidas, cadera basculada y rodillas más altas que el culo, tomando una posición natural 'redondeada', posición conocida como 'en M', 'en cuclillas' o 'ranita'. Esta posición permite que la cabeza del fémur encaje correctamente en la cavidad de la cadera favoreciendo la maduración de la articulación y evitando alteraciones como puede ser una displasia de cadera o una luxación. Se tiene que evitar forzar la apertura de la cadera del bebé al portear, respetando siempre la apertura natural de cada etapa de desarrollo. En estos meses, la apertura natural de la cadera del bebé hace que primero apoye la rodilla en el cuerpo del adulto (alrededor de un mes aproximadamente) y poco a poco, según va madurando la cadera, va apoyando la parte interna de la rodilla.

3-4 meses. La columna vertebral ya no tiene una cifosis tan pronunciada, la región cervical se fortalece, permitiéndole una buena sujeción de la cabeza mostrando ya una lordosis cervi-



cal. El bebé sigue necesitando una sujeción vértebra por vértebra desde la zona torácica, pero podemos dejar la cabeza sin apoyo del portabebé cuando está despierto. La apertura de la cadera ya es mayor y generalmente el bebé empieza a apoyar la parte interna de la rodilla en el cuerpo del porteador.

6-9 meses. El bebé ya se sienta solo. En su columna vertebral ya se aprecia una lordosis en la zona torácica que nos indica el fortalecimiento de esa región. El bebé ya no necesita una sujeción vértebra a vértebra en el portabebé, por lo que pueden utilizarse portabebés en los que ya va sentado. Apoya en el cuerpo del porteador la parte interna del muslo gracias a la maduración de la articulación de la cadera, que hace que el bebé tenga una mayor apertura. En esta etapa de desarrollo se amplían las opciones de porteo ergonómico, podemos empezar a portear con portabebés tipo mochilas y mei tai.

10-18 meses. El bebé empieza a caminar, la zona lumbar de la columna vertebral se ve fortalecida y se aprecia la lordosis lumbar apareciendo la forma de 'S' de la columna vertebral del adulto. La musculatura y el esqueleto del bebé ya es capaz de sostener toda la espalda. Teniendo en cuenta el desarrollo de la columna del bebé podemos observar los grandes cambios que, en un período tan corto de tiempo, acontecen en su esqueleto y musculatura, por ello, desde el punto de vista de la ergonomía, es necesario que el portabebé que utilicemos se adapte a cada momento de su desarrollo para no interferir en ese proceso de formación músculo-esquelética.

En el próximo número hablaremos sobre ergonomía para el adulto porteador. •

Jeni Rodríguez Serra
Asesora de Porteo
Co-fundadora de Escuelas Canguro
Co-propietaria de Monetes
www.monetes.es

Seguridad vial *en familia*

El 1 de octubre entró en vigor una nueva normativa sobre como se debe llevar a los menores en los vehículos.

A partir del día 1 de octubre*, los menores de edad y con estatura igual o inferior a 135 cms NO podrán hacer uso del asiento delantero derecho, salvo tres excepciones. El incumplimiento de dicho artículo llevará aparejada su correspondiente denuncia con sanción de 200€, la inmovilización del vehículo mientras no cesen las causas que la motivaron y la retirada de 3 puntos en el permiso de conducir del conductor del vehículo que haya infringido dicho artículo. La DGT, lejos de ser inflexible con esta nueva normativa, ha dejado tres excepciones a las familias para que sus hijos pequeños puedan viajar en el asiento delantero derecho.

Excepciones que permiten llevar a los menores en los asientos delanteros

1- Cuando el vehículo no disponga de asientos traseros. Aquí podemos encontrar desde coches biplazas hasta furgonetas de reparto que no tengan asientos traseros.

2- Cuando todos los asientos traseros estén ya ocupados por menores. En caso de llevar, por ejemplo 4 menores con estatura igual o inferior a 135 cms, en un turismo de 5 plazas, se autoriza a llevar a uno de ellos en el asiento delantero, siempre que use el dispositivo de retención adecuado a su talla y peso. Por lo general se recomienda que sea el menor de mayor edad el que use el asiento delantero.

3- Cuando no sea posible instalar en dichos asientos TODOS los sistemas de retención infantiles. Este es el punto que generaba más discordia a las familias. ¿Si tenemos tres menores de edad y no caben los tres sistemas atrás, que podíamos hacer? Pues la DGT dice que en caso de no quepan

* En mayo del año pasado entró en vigor la Ley 6/2014, de 7 de abril, por la que se modificaba el texto articulado de la Ley sobre Tráfico, Circulación de Vehículos a Motor y Seguridad Vial y hemos tenido que esperar más de un año para que se aprobara la reforma del Reglamento General de Circulación, la cual no se empezó a aplicar a partir del día 1 de octubre. Lo que ha entrado en vigor en esta fecha es la reforma del artículo 117.



o no sea posible la instalación, con total seguridad, de dichos sistemas, se podrá llevar a un menor en el asiento delantero. Aquí también cabe la posibilidad de llevar a los menores en el asiento delantero en caso de llevar un coche antiguo, matriculado antes del año 1985, cuando aun no era obligatorio llevar los cinturones traseros.

El objetivo de estos cambios es imponer como prioridad que el menor que no alcance esa estatura ocupe siempre el asiento trasero del vehículo, en el que la posibilidad de sufrir lesiones en caso de accidente es considerablemente menor que al ocupar los asientos delanteros, evitando que los menores puedan ocupar el asiento delantero aun cuando los asientos traseros no estén ocupados. Si bien es cierto que la ley dice que sea a partir de 135 cms de altura del menor cuando ya pueda usar el cinturón propio del vehículo, se recomienda que por lo menos hasta los 150 cms no se use el cinturón solo, sin elevador. Hay casos de menores que tienen menos corpulencia, son más altos de cintura para abajo, ect. La altura de 135 cms es la que por norma general, permite llevar el cinturón de seguridad con toda garantía, entre el cuello y la clavícula, sin tocar el cuello. Es por ello que recomendamos a los padres que no tengan prisa por quitarle el elevador a sus hijos aunque estos ya midan mas de 135 cms.

Mientras tanto, nada cambia en la seguridad de nuestros pequeños en lo que confiere al transporte público. En los **taxis se permite** cuando circulen en tráfico urbano o áreas urbanas de grandes ciudades, transportar a personas cuya estatura no alcance los 135 centímetros sin utilizar un dispositivo de retención homologado adaptado a su talla y a su peso, **siempre que ocupen un asiento trasero.** Hasta aquí llega la ley, pero como siempre, **la implicación en la seguridad de los más pequeños es responsabi-**

dad de los padres. Un accidente en un taxi tiene las mismas consecuencias fatales que si fuera en nuestro coche sin su SRI (sistema de retención infantil) adecuado. Como opción ya hay ciudades donde las cooperativas de taxistas ofrecen varias sillas de retención infantil en su sede y cuando un cliente llama y pide un taxi para transportar a un menor, se le pide los datos del pequeño para acercarle la silla más adecuada en función de su talla y peso. También taxistas a título personal ofrecen este servicio a sus clientes. Localiza en tu ciudad al taxista amigo de los niños.

También se incluye en el artículo 117 la obligación de instalar el dispositivo según las instrucciones del fabricante comprobando antes de su instalación si la misma es con *Isofix* o con el cinturón de seguridad del vehículo. Algo que suena a *Perogrullo* pero a veces sucede es que los padres no tienen en cuenta las instrucciones de instalación y resulta que tienen una silla muy buena pero sin instalarla correctamente, con el riesgo que eso conlleva. Busquen siempre un comercio que les asesore en la compra del SRI de sus hijos y a ser posible, la instale en su vehículo.

En los autobuses se recuerda la obligación que tienen los mayores de tres años y menores de 18 de hacer uso de los sistemas de retención adecuados o en su defecto, del cinturón de seguridad. Sigue habiendo un gran vacío legal con los menores de tres años, sobre los que no hay nada regulado, siendo los más frágiles y expuestos en caso de accidente. No se comprende como la legislación hace hincapié en ellos en los vehículos privados y no en los servicios públicos de transporte, donde por no comprometer la logística de los mismos se les deja totalmente desprotegidos.

Jesús Rodríguez
Experto en Seguridad Vial
www.seguridadvialenfamilia.com

TIPS PARA VIAJAR SEGUROS EN FAMILIA

Para proteger a tu familia y a ti durante un viaje, pon en marcha estos consejos:

- Dentro del coche, lo más seguro es **no llevar en el interior objetos que puedan salir proyectados** en caso de accidente. Por ejemplo, no llevar objetos sobre la bandeja trasera del vehículo, ya que en caso de tener una incidencia en la calzada, pueden proyectarse contra nosotros.
- En caso de tener un **espejo en la parte trasera** por llevar a nuestro pequeño en una silla de retención a contramarcha, poner en mismo **a un lateral**, nunca de frente al pequeño.
- **No dar de comer ni de beber agua al pequeño mientras se va circulando**, ya que un simple bache o irregularidad en la vía puede atragantar al bebé, recomendando siempre detener el vehículo en un lugar seguro para ello.
- Si llevamos con nosotros animales de compañía, debemos asegurarnos de que nunca puedan llegar hasta el conductor y a ser posible vayan siempre que se pueda en el maletero, con una barrera fija con suficiente resistencia para aguantar las fuerzas que genera una colisión y que impida el pase de los mismos al habitáculo del coche. Y dentro del maletero, con algún arnés o cinturón o dentro de un trasportín para la propia seguridad del animal. Un perro dentro del habitáculo trasero, en caso de accidente, se puede convertir en un cuerpo muy pesado, provocando daños graves a los demás ocupantes del vehículo, en caso de no ir adecuadamente sujetos. Un perro es un pasajero más y es por ello que lo más recomendable es que nuestro animal no vaya suelto en el vehículo.
- Desde el auge del Whatsapp y los smartphones, se han multiplicado los accidentes de circulación, ocasionados por las distracciones, especialmente las colisiones por alcance y las salidas de vía. No hacer uso del móvil NUNCA mientras se conduce y mucho menos escribir mensajes de texto mientras ejercemos la conducción, algo que aunque parezca increíble, se ve más en la carretera. **Al volante, cero distracciones.**





Aprender una segunda lengua

Si establecemos un paralelismo con el proceso de adquisición de la lengua materna, claramente, dicho proceso se inicia en el momento en que empezamos a escuchar nuestro idioma, lo que sucede muy pronto. Por ello, mi consejo es, siempre, cuanto antes mejor. A pesar de su temprana edad, los bebés resultan ser unos lingüistas excepcionales, y si alguien lo pone en duda solo tiene que observar cómo evoluciona el lenguaje en un niño de los 0 a los 36 meses. En solo 3 años, el ser humano pasa del llanto como medio de comunicación a la construcción de frases casi perfectamente correctas. Es maravilloso ver a los niños en sus primeros años cometer errores como *“he abrido la puerta”*. Lo que a simple vista puede parecer un error debido al desconocimiento, en mi opinión goza de un gran valor. Un error de este tipo pone de manifiesto la capacidad de un niño para interiorizar las reglas de su lengua; en este caso, cómo construir el participio de un verbo de la 3ª conjugación.

“Aunque pueda parecer que la segunda lengua hay que aprenderla una vez adquirida la primera, empezar cuanto antes es mejor”

Este ejemplo demuestra que es en esa temprana edad cuando sus capacidades están más abiertas hacia la adquisición de cualquier lengua; de hecho, es como si el cerebro del niño fuera una computadora que va almacenando información a base de recopilar estadísticas de cuándo y cómo se utilizan las palabras y cómo estas se combinan entre ellas para poder construir frases correctas que permitan la comunicación. Todo este proceso es aplicable a una segunda lengua, y empezando temprano el niño va a integrarla de modo natural, aprovechando todos los recursos que utiliza para aprender su lengua materna. Por ello es muy importante que el método de enseñanza analice cómo se aprende en edades tempranas y qué mecanismos utiliza el bebé para descifrar el código de su lengua, y que los aplique después en el proceso de adquisición de un nuevo idioma.

¿Aprender varios idiomas a la vez no confunde a los bebés?

Los bebés tienen una mayor capacidad para aprender idiomas que los adultos, al reconocer los sonidos y las reglas del lenguaje hablado con mayor facilidad.



Su comprensión auditiva suele ser increíble, quizás porque los niños tienen más prisa por aprender un idioma que nosotros. Además, hasta los 7 años asimilan la lengua de forma intuitiva y apenas tienen que esforzarse para interiorizarla. Esto no significa que consigan hablar una nueva lengua antes que un adulto, porque un bebé aún no habla correctamente. Sin embargo, sí son capaces de detectar estructuras gramaticales y dependencias complejas entre sílabas, y aprenderlas de forma espontánea.

No temáis enseñar a vuestros hijos más de un idioma a la vez cuanto antes, puesto que son perfectamente capaces de aprender varias lenguas al mismo tiempo y, de hecho, suele ser algo beneficioso, ya que los niños expuestos a varios idiomas son más creativos y desarrollan mejor las habilidades de resolución de problemas. En resumen, de este modo se favorece su desarrollo intelectual, su memoria y su concentración.

“Es muy habitual decir que los niños son como esponjas, porque son capaces de absorber conocimientos con una facilidad que sorprende y supera a los adultos”

Por último, para que el aprendizaje sea más efectivo, no hay que olvidar sus aficiones (canciones, cuentos, juegos, películas...), pues todo ello contribuirá a reforzar lo aprendido. Los niños aprenden mientras hacen otras cosas, y el nuevo idioma se convierte así en un medio y no en un fin. La lengua es la llave que les abre las puertas a este mundo tan global e interconectado.

¿Podemos aspirar a que sean bilingües?

Al hablar de introducir una segunda lengua de forma natural y en edades tempranas suele surgir esta duda: *¿Si nuestro hijo empieza desde bebé a*



aprender una segunda lengua, va a ser bilingüe? La respuesta es complicada. Depende. *¿Depende de qué?* De la cantidad y la calidad de exposición. El bilingüismo real se da únicamente en contextos en los que ambas lenguas comparten proporciones; de no ser así, siempre habrá inevitablemente una lengua dominante. No nos engañemos, ningún niño va a ser bilingüe únicamente por el hecho de asistir a clase desde edades tempranas, ya que la exposición a esta segunda lengua va a ser menor. Pero, aun así, merece la pena empezar cuanto antes, puesto que de este modo vamos a incrementar las posibilidades de éxito y, además, haciéndolo adecuadamente, más que un proceso de aprendizaje lograremos un proceso de adquisición lingüística. Y de ahí surge la última cuestión: *¿En qué es mejor la adquisición?* En que el lenguaje se integra de modo natural, sin necesidad de comprender conceptos gramaticales complejos ni tener que recurrir a la traducción.

¡Brindemos a nuestros hijos la oportunidad de aprender una segunda lengua sin darse cuenta empezándola cuanto antes mejor!•

Natàlia Perarnau

Fundadora y creadora del método Kids&Us

www.kidsandus.es

Un regalo para toda la vida

Guía de la lactancia materna



Son muchas las teoría que hablan de las bondades de la lactancia materna, pero este libro no trata de explicar el porqué (ni convencer a nadie), sino el cómo. Ofrece información y consejos para superar algunos de los problemas que pueden presentarse por el camino para que aquellas madres que sí quieren dar el pecho lo consigan sin agobios y para que lo disfruten. *“Algunos creen, erróneamente, que hay que dejar unas horas entre toma y toma para que el pecho tenga tiempo de volverse a llenar. No es cierto. El pecho no funciona como la cisterna del inodoro, que hay que esperar a que se llene para poder volver a tirar de la cadena. Funciona más bien como el grifo del lavabo: si quieres que salga más agua, tienes que volver a abrir el grifo”*- conceptos explicados claramente y con humor.

La lactancia forma parte del ciclo sexual de la mujer; para muchas madres es un momento de paz, de profunda satisfacción, de saberse imprescindible y de sentirse adorada. Es un regalo, aunque sea difícil saber quién da y quién recibe.

Carlos González es pediatra, padre de tres hijos, autor de un puñado de libros (Bésame mucho. Mi niño no me come, En defensa de las vacunas...) e imparte conferencias para profesionales y público en general por todo el mundo. •

AUTOR: CARLOS GONZÁLEZ | **EDITORIAL:** VIVIR MEJOR, 2006

Parir en movimiento

Las movilidades de la pelvis en el parto

Este libro muestra, de forma innovadora, cómo la pelvis de la mujer puede movilizarse y transformarse durante el parto y así facilitar considerablemente el paso del feto. Propone los medios prácticos (movimientos, posiciones) para llevar a cabo estas transformaciones.

Esta obra ha sido escrita por dos profesionales del movimiento que, a su vez, son profesionales de la salud. Nos demuestran que conocer nuestra propia anatomía, y reconocer las sensaciones, permite a la mujer utilizar mejor sus recursos para optimizar el proceso del parto.

Un excelente material para la mujer embarazada. Una guía para conocer y confiar más en su cuerpo. •

AUTOR: BLANDINE CALAIS-GERMAIN Y NÚRIA VIVES PARÉS
EDITORIAL: LA LIEBRE DE MARZO, 2009



Revista Nana es posible gracias a:



Villa Maravilla
Espacio de Apoyo Familiar

Colaboran:



PATERNANDO
PAPÁS IMPLICADOS



Es una producción de



koloryforma.com

**Si quieres comunicarte con nosotros
605 54 11 21 o escríbenos a
comercial@revistanana.com**

