

Ser Padres

44 años dedicados al bebé y la familia

Septiembre, 18
3,95 €
Only Spain.
IVA incluido

¿TUS HÁBITOS PERJUDICAN AL FETO?

DERECHOS
Reincorporación laboral

DE QUÉ TE AVISA SU LENGUA

WALKING EPIDURAL
¿Qué es?

Vuelta al cole

12 páginas con todo lo que necesitáis





AÑO 44 - SEPT. - Nº 526

Caer en la cuenta. Creo que esa es una de las grandes virtudes de las mujeres embarazadas. Caen en la cuenta

de muchas cosas que solemos pasar por alto. Imagino que ser consciente de la importancia que desde la concepción tienes -tu cuerpo y tú- para ese nuevo ser, lo imprescindible que vas a ser para él, influye bastante. ¿Y nuestros hábitos? ¿Cómo le pueden afectar? Ese es uno de los grandes temas que encontrarás en este número. Lo mismo que un especial sobre la Vuelta al Cole, la transcendencia de la ecografía de las veinte semanas (¡no preguntes solo si es niño o niña!), trucos para ahorrar, si donar la sangre del cordón umbilical, etc. Cuestiones muy diferentes entre sí, para que tu lectura sea diversificada y te aporte la información tan plural que precisas en esta etapa de tu vida. Para que caigas en la cuenta. ¡Disfruta tu lectura! Y, recuerda, escríbenos: serpadres@zinetmedia.es Solucionaremos tus dudas.

Carmen Sabaleta
Directora de Ser Padres
@csabaleta

4 En la red
Noticias en Serpadres.es.

6 Al día
Notas exprés.

8 Entrevista
Vacaciones con niños.
Entrevista a Silvia Álava.

Tu Embarazo

14 Parto
Calcula la fecha de tu parto.

18 Consultorio
¿Donar la sangre del cordón?

20 Belleza
Terapias alternativas.

24 Tus cuidados
¿Por qué estoy triste si he sido madre?

26 Tu dieta
¿Hay que tomar leche en el embarazo?

28 Hábitos
¿Perjudicará al feto?

32 Saber más
Ecografía de las 20 semanas.

36 Walking epidural
Un avance en anestesia.

Tu Hijo

38 Consultorio
¿Tiene vegetaciones?

39 1-3 años
¿De qué te avisa su lengua?

44 1-2 años
¿Problemas en los pies?

48 Shopping
Cochecitos y sillas de paseo.

50 Saber más
Volar con niños.
Resuelve tus dudas.

55 Psicología
Mis padres se separan.

56 3-4 años
¿Lo entiende o no?

60 Educación sexual
¿Qué hacer ante el sexo explícito de las canciones de moda?

65 Especial
Vuelta al cole.

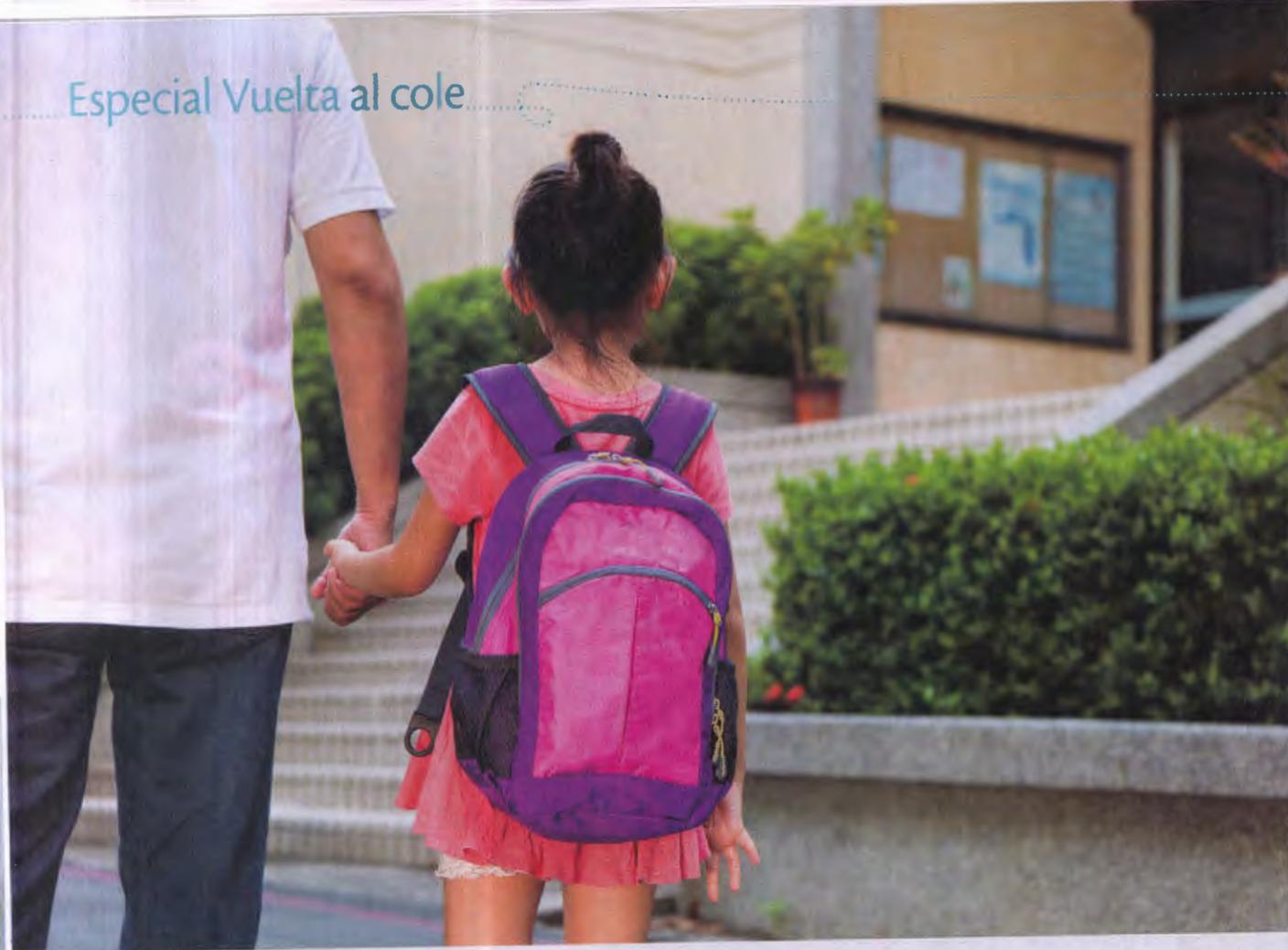
Tu Familia

78 Derechos
Vuelta al trabajo.

82 La mejor rentrée
Trucos para ahorrar.

84 Nutrición
12 frutas y verduras para tomar en esta época.

94 Nuestra biblioteca
El placer de leer.



Claves para llevarlo bien

Es una época de novedades, pero hay pautas que pueden seguirse para que los niños acepten ese momento con naturalidad.

Llega el mes de septiembre y con él la temida vuelta al cole, tanto para los niños, que tienen que volver a las aulas, como para los padres, que volvemos a reencontrarnos con las prisas y rutinas diarias.

Algunos niños viven las semanas previas con auténtico sufrimiento y para muchos padres estas semanas suponen momentos de gran angustia e impotencia ya que muchas veces no sabemos cómo enfrentarnos con esta situación.

Junto con el doctor en Psicología Clínica Fernando Miralles hemos elaborado una serie de conse-

jos para que esta vuelta al colegio sea lo menos dura posible tanto para padres e hijos.

■ No relacionar las vacaciones con lo bueno y el colegio con lo malo

Los padres tendemos a decir muchas veces frases en las que relacionamos los conceptos que tienen que ver con las vacaciones con las cosas buenas y los que se relacionan con el colegio con aspectos negativos. Frases como "ya verás cuando empiece el cole, te vas a enterar" o "se te está acabando lo bueno" son habituales para

nosotros. El problema es que los niños son como esponjas y absorben todo lo que decimos, por lo que asociarán enseguida las vacaciones con las cosas divertidas y buenas, y el colegio con las obligaciones, las rutinas y los castigos.

■ Si el colegio es nuevo, visitarlo antes con el niño

Durante las semanas previas al inicio de curso los niños se crean expectativas sobre su nuevo colegio. Cada niño creará en su mente una imagen del colegio que, seguramente, será muy diferente a la realidad. Por eso, si el niño va a empezar el colegio, es bueno que lo visitemos con él. Si podemos acceder a las instalaciones y dar un paseo antes de que comiencen las clases, él ya sabrá cómo es su colegio y evitaremos generar en él un estado de ansiedad añadido.

■ Antes del regreso es bueno tener todo el material para que el pequeño lo tenga bajo control

Podéis echar un vistazo a los libros nuevos con ellos para que tengan una idea general de las materias que darán a lo largo del curso, forrar los libros o ir con ellos a comprar el material escolar que usarán en clase. Con estos pequeños gestos los niños se sentirán importantes y participarán activamente en la preparación de sus cosas.

■ No agobiarle haciéndole creer que la vuelta al cole es una ruptura total con las vacaciones

Durante todo el mes de septiembre los niños no tienen clase por la tarde. Intentemos no cargarles ya desde principio de curso con clases extraescolares y rutinas diarias que provocarán el agobio de nuestros hijos desde el primer día de colegio. La vuelta a la rutina debemos hacerla de forma paulatina y por las tardes podemos seguir disfrutando de hacer algunas de las actividades que hemos llevado a cabo en periodo vacacional. Así, irán compaginando los primeros días de cole con las cosas que hacían en vacaciones.

■ Explicarle que las cosas positivas de la vuelta al cole

Si el niño vuelve a clase podemos reforzar diferentes factores como el hecho de volver a estar con sus amigos, las aventuras que vivirá de nuevo con todos ellos, o el deseo de los profesores de verle de nuevo. Estos pequeños refuerzos positivos ha-

Colegio nuevo

Además de todos estos tips para empezar con buen pie la vuelta al cole tenemos que tener en cuenta que si el niño empieza en un colegio nuevo es bueno que, los primeros días los padres llevemos al colegio al pequeño y le vayamos a recoger para que se sienta seguro. También, si nos ve hablando con sus profesores de una manera amigable aumentará su confianza (si mamá y papá confían en esta persona, yo también). Y recordad que al final los padres somos los que la mayoría de las veces reflejamos el miedo, la inseguridad o las experiencias personales que hayamos vivido en el colegio en nuestros hijos, y por eso debemos dejar de lado todo ello y dejar que vivan la experiencia de volver a las aulas como algo positivo e inolvidable para sus pequeñas

rán que el niño mire de otra forma la vuelta al cole. Si el niño se incorpora por primera vez a un nuevo centro podemos reforzar la frase de "Que mayor te has hecho ya" o "Vas a ir al cole de mayores donde vas a hacer muchas cosas que antes no podías". Ellos enseguida hacen la asociación de mayor = a colegio y bebé = a guardería. Esta, por cierto, es una de las frases más efectivas para que el niño se sienta importante y acuda al nuevo colegio con una actitud positiva.

■ Comprobad que los deberes que se han hecho en vacaciones están terminados y corregidos

Es aconsejable que en estos días previos dediquemos unos minutos a corregir con ellos o a repasar todo lo que se ha hecho durante el verano. De nada sirve que los niños "se peguen la paliza" en los primeros días de vacaciones para tener terminados los deberes si al final de los días estivales no vuelven a repasar de nuevo la materia.

■ Las rutinas horarias son importantes

Durante el verano los niños han disfrutado del horario que han querido. Se han acostado a altas horas de la noche y se han levantado a mediodía. Pero los días previos a la rutina escolar debemos modificar estos horarios si no queremos que los niños estén irascibles y cansados durante las primeras semanas de cole. Para ello debemos empezar a acostarles pronto y levantarles también temprano para que el cuerpo se vaya acostumbrando a los nuevos horarios.

Trucos
de Mamás