

Múltiples

Revista trimestral de la Asociación Madrileña de Partos Múltiples – Marzo 2003 – Nº 5

Sumario

- **Asociación**
- **Embarazo y parto**
Cesáreas
- **Otros temas que nos interesan**
El dentista
- **Especial**
Escolarización
Día del MULTI-PAPÁ
- **Actualidad**
Deducción por maternidad
Día del libro

Editorial

No puedo quedarme indiferente ante esa carnicería que se extiende por doquier. Es indigno que los hombres se entreguen a ese asesinato generalizado que es la guerra. Estoy seguro de que tiene que haber otra salida para nuestros problemas”
GANDHI.

Esa otra salida es la que demanda parte de la sociedad en estos días. Salida que no es fácil, que no es aritmética pura. En el fondo lo que se pide a los gobernantes es que tengan en cuenta al otro, pero de verdad. Que no se hable de intervención aséptica, que se hable del niño, de la madre, de seres humanos que dejan de existir por el mero hecho de haber nacido allí, atrapados en una dictadura feroz y empujados a la muerte por una guerra injusta. Me imagino que esas madres que han perdido a sus hijos velaban tanto como nuestras madres por nuestros hijos. Pero para algunos, ese valor se ha transformado en velatorio y llanto. Que la semilla de la no violencia que Gandhi nos dejó siga creciendo. Que la mimemos y que la

sembremos en el corazón de nuestros hijos; lo más bonito del futuro es que o está escrito y entre todos lo podemos dibujar.

Asociación

Dpto. REL. PÚBLICAS

AMAPAMU ya está inscrita también en **Coslada**. Para celebrarlo realizaremos un **ENCUENTRO EL VIERNES 25 DE ABRIL** en el Centro Cultural Margarita Nelken de 6 a 8 de la tarde. Avenida Príncipes de España s/n “zona de La Rambla” Estáis todos invitados, principalmente los de la zona del Corredor del Henares.

Dpto. PUBLICACIONES

Con este número completamos el primer año de publicación de nuestra revista trimestral MÚLTIPLES.

En este segundo año esperamos continuar mejorándola ¿te animas a participar con algún tema?

Dpto. OCIO-CULTURA

DÍA DEL MULTI-PAPÁ

El domingo 23 de marzo AMAPAMU celebró el día del multi-papá con un encuentro en el parque Juan Carlos I.

DÍA DE LA MULTI-MAMÁ

El domingo 11 de mayo celebraremos el día de la multi-mamá, también en el parque Juan Carlos I a partir de las 11:30. (en la zona de juegos infantiles junto a la escultura de la mano)

EXCURSIÓN A FAUNIA

El domingo 25 de mayo por la mañana haremos la primera excursión de la asociación.

1. PRE-INSCRIPCIÓN

Apuntarse de forma previa en el teléfono 606560211 de 16:30 a 20:30 o por e-mail amapamu@partosmultiples.org indicando:

- Nombre de socio
- Número de mayores de tres años y número de niños menores de tres,
- Número de teléfono de contacto
- Número de invitados y edad de los mismos (MAYORES O MENORES DE TRES AÑOS)

2. CONFIRMACIÓN

Del 1 al 6 de mayo os confirmaremos por teléfono si la excursión se hace, los precios y demás detalles.

El grupo necesita un número mínimo de 20 personas, en caso de no alcanzar este número la visita no se realizará.

3. PAGO

El importe de la visita tenéis que ingresarlo en la cuenta de AMAPAMU 2010 0202 54 0541118704 ANTES DEL 10 DE MAYO DE 2003 (no se admitirán pagos posteriores a esta fecha)

4. INVITADOS NO SOCIOS:

Se podrá invitar a un número de personas no superior al de miembros de la familia de socios. En este caso, los niños menores de tres años abonarán precio de adulto.

PRECIO SOCIOS: 10,50 Euros

NIÑOS MENORES DE 3 AÑOS
GRATIS
PRECIO INVITADOS: 12 Euros
PLAZO DE INSCRIPCIÓN:
HASTA EL 30 DE ABRIL DE 2003

Os recordamos que:

- El acceso a algunas zonas puede ser difícil para los que tenéis que llevar carrito.
- No se puede llevar comida de adultos, por lo que cada uno deberá comer allí por su cuenta.

Avenida de las Comunidades, 28
28032 Madrid
www.faunia.es

FAUNIA

MÚLTIPLES

EMBARAZO Y PARTO

AMAPAMU

EXPERIENCIAS SOBRE CESÁREAS

“EL PORQUÉ DE LAS CESÁREAS EN PARTOS MÚLTIPLES”

Cuenta la leyenda que **Indra**, Rey de los dioses, y **Buda**, nacieron por puro capricho suyo a través del abdomen de su madre, negándose a venir al mundo por vía natural, como si a través de la vagina fuera prosaico y vulgar. Si nos atenemos a lo que **San Agustín** dijo, “entre las heces y la orina nacemos”, eso no es digno de dioses, aunque a nuestro señor **Jesús** no le importó nacer así.

Allá por los años 700 antes de Cristo, **Numo Pompilio** disponía la **LEX REGIA**, en la que se decía que toda mujer que falleciera durante el embarazo debía de ser sometida a la extracción de su hijo del vientre para salvarlo, y así se ha hecho durante muchos siglos. El objetivo no era otro que el de hacer valer el derecho a la vida del Nonato. Los intentos por hacer que esta intervención sirviera también a la mujer viva, hizo que en 1797, **Jean François Sacombe** fundara la **Sociedad Anticesariana**, debido a los desastres ocasionados por los intentos de avance de la obstetricia, y que causaron 24 muertes post - partum. Hasta bien entrado el siglo XIX no se mejoraron los resultados, gracias al desarrollo de la técnica quirúrgica, la mejora de la asepsia y antisepsis, amén de otros logros que a mediados del siglo XX hicieron a de la cesárea un procedimiento fácil y seguro con el que se enfrentan la mayoría de las complicaciones serias que surgen durante el parto.

Puede que, haciendo una extensión de la mitología alrededor de los nacimientos de divinidades varias, se le haya dado la categoría divina a la operación cesárea, lo que no deja de ser paradójico. A esta divinización de la cesárea se le suma el hecho de que al ser una forma de nacer que riñe con lo natural, lo fisiológico y lo espontáneo, se le rodea de un halo de espectacularidad en el que el médico obra el milagro de la vida, bajo admiración y complacencia de todos, dejando a la madre,

verdadera protagonista del parto, eclipsada por toda esa sabiduría y habilidad.

La espectacularidad bajo la que se esconde esta intervención alcanza más notoriedad cuando el milagro es múltiple, y el “obstetra”, pare con sus manos a los gemelos, trillizos y cuantos hijos pueda concebir de golpe la sin par naturaleza de la mujer. Esto nos lleva a preguntarnos sobre el carácter divino de nuestros bebés, ya que CESAREA es un término que acompaña a la mayoría de los múltiples al anuncio de tan amplio embarazo.

Aunque para nosotros es más que evidente que cada uno de los retoños es un tesoro divino para cada madre y padre, no deja de escandalizarnos que se acompañe a los partos múltiples siempre con la misma piedra pesada de la cesárea, sobre todo si es programada.

Hace ya dos décadas **P.R. Myes-cough** expresaba en **Munro Kerr's Operative Obstetrics** “tengo miedo de que en la actualidad, más que en ninguna ocasión anterior, existe el

peligro de considerar el parto abdominal como el método legítimo para enfrentar y solucionar cada una de las anomalías obstétricas”, y nada mejor para comprobar sus palabras las cerca de 36.000 cesáreas innecesarias que se practican cada año en nuestro país, hecho denunciado desde hace 25 años por la Organización Mundial de la Salud.

Para justificar el alto índice de cesáreas, que no debería ser de más de un 10 o un 15% para cualquier región geográfica según la OMS, se alude al también elevado incremento de los partos múltiples, cuando solo representamos el 7.2% del total de las cesáreas realizadas.

La cesárea en partos múltiples es bastante habitual teniendo en cuenta que las diferentes posiciones de los niños en el vientre de la madre detectados precozmente por las ecografías lleva a programar las cesáreas anticipadamente de manera injustificada. Normalmente cuando el médico decide hacer una cesárea tiene que haber una “buena razón” que lo justifique, y frecuentemente se practica esperando beneficios para el feto.

En el caso de los gemelos un estudio

del **British Medical Journal** del 2002 que estudiaba los nacimientos de gemelos en Escocia entre 1992 y 1997, concluía que normalmente el segundo gemelar era más vulnerable a riesgos derivados del parto, y que en los nacidos a término la cifra de la mortalidad del segundo gemelo aumentaba con respecto a los de gemelos prematuros. Por ello se recurría a la cesárea programada en los partos gemelares como medida de prevención. Según el estudio, todas las mu-

eres que esperan gemelos deberían ser informadas de este hallazgo para que incluyan la posibilidad teórica de evitar complicaciones con una cesárea programada.

La realidad es que en la mayoría de las cesáreas programadas para partos múltiples no existe una justificación de bienestar fetal, y por el contrario se amenaza la salud de los bebés obligándoles a adaptarse a un mundo para el que todavía no están maduros. Hasta la fecha, la mejor incubadora es el vientre de la madre, y el mejor indicador de la madurez fetal es el parto espontáneo, salvo los casos de partos pre-término ocasionados por infecciones o exceso de peso del vientre de una gestante de múltiples. La salud de los niños se ve más comprometida si la cesárea se practica sin que haya habido un trabajo de parto previo: mayor riesgo de dificultades respiratorias, taquipneas, o prematuridad. Varios estudios dejan clara la importancia que tiene que el parto se desencadene espontánea, bien se finalice por vía vaginal o por vía abdominal, ya que los beneficios los comparten ambos protagonistas del nacimiento, la madre y el hijo/s. Hay un montón de cosas que se pierde un niño que nace por cesárea programada, todo un baile de hormonas, de cambios bioquímicos, psicológicos y emocionales de gran importancia para la salud final y de toda la vida. Cuando **Michel Odent** hablaba de la "violencia ejercida durante el nacimiento" no lo hacía en balde, y se refería a esto que nos ocupa, porque como acababa diciendo "está sembrando violencia en el mundo". No es la primera vez que se relaciona posibles conductas agresivas con esta cita previa para nacer, estudios avalados entre otros por **A. Raine** en la más prestigiosa revista de Psiquiatría del mundo, *Archives of General Psychiatry*. (Birth complications combined with early maternal rejection at one year..)

El nacimiento no es una enfermedad, es la culminación del proceso natural

Múltiples Marzo 2003

de la procreación, que seguramente se inició con el acto del amor entre un hombre y una mujer y finalizó con el parto, resexualizando el nacimiento ("Resexualizing childbirth" de Leilah McCracken) y otorgándole un aura de magia y un significado sagrado y gloriosos que perdurará eternamente en la mente de sus padres.

El parto como proceso fisiológico conlleva esa espontaneidad y esa ausencia de intervencionismo desmesurado por parte de los médicos, dándole a la madre el papel protagonista de esta etapa de su vida con respeto, aprendiendo el significado de la vida, entendiéndolo que aunque al final sea una cesárea, se debe dar tiempo al tiempo.

Para la realización de este artículo pedí la colaboración de las mamás de múltiples, a las que agradezco cada palabra, y que han reflejado con ellas lo que yo más me temía. No han puesto en duda en ningún momento la decisión de la cesárea, y no la creyeron injusta. Entre las indicaciones de cesárea sobresalió el antecedente de una cesárea previa y el temor a una rotura uterina debida al exceso de distensión del útero, lo que ya parece justificar la intervención. Lamentablemente las anteriores cesáreas podrían haberse resuelto de otra forma si no se hubiera tendido a practicar una medicina defensiva, ya que como decía el maestro Santiago **Dexeus-Font**, "*Se cesariza más porque parece más seguro, pero también para huir de un terreno donde no se pisa firme*", lo cual nos lleva a pensar que muchos de los profesionales adoptan la vía facilista por falta de conocimientos en la atención de partos complicados, como los de nalgas o los partos múltiples, complicaciones susceptibles de haberse resuelto con otras intervenciones que no sean necesariamente rajar a la mujer por el abdomen. La cesárea, según **Dexeus-Font** no es un arte, y no entra a formar parte de la tocurgia, que es un arte.

Otras indicaciones de cesáreas más poderosas en los múltiples son los partos de más de dos fetos y las pre-

sentaciones distócicas, los gemelos monocoriónicos - monoamnióticos, un sufrimiento fetal demostrado, placentas previas oclusivas, desprendimientos de placenta o prolapso de cordón, que no tienen otra alternativa que la vía abdominal.

Nunca hemos de olvidar que la cesárea es una cirugía mayor abdominal con un riesgo hasta ocho veces mayor de mortalidad para la madre que un parto vaginal, con muchos riesgos importantes como hemorragias, infertilidad, infecciones y lesiones de vísceras contiguas como la vejiga o el intestino, que se debe de hacer aplicando el principio de la beneficencia, bajo el cual no hay ninguna objeción moral y ajustándose en todo a las elementales normas de la ética médica. Para ello hay que procurar que la mujer y su familia sea respetada y se deposite en ella la plena confianza a la hora de tomar decisiones sobre las intervenciones que se le vayan a practicar, justificadas y demostradas, de las que se habrá informado previamente de forma clara y veraz, de todos los riesgos y beneficios. Solo de esta manera se estará actuando éticamente. A esto se le conoce como principio de autonomía.

Cuando hablamos de partos con maltrato nos referimos a la pérdida de estos principios tan importantes de la ética, hablamos del olvido de la realidad del parto, de su naturaleza, ponemos trabas a un proceso de la vida. **Consuelo Ruiz**, una de las pocas verdaderas matronas que quedan de la antigua escuela, escribía en su artículo "**El parto en el siglo XXI**" que los cuatro grandes enemigos del parto son la ignorancia, el miedo, la impaciencia y el dolor. Y esos cuatro puntos son los que hacen fracasar los partos normales en España. "*Actualmente, no es de extrañar que en un tiempo en que todo se hace deprisa, la impaciencia tenga un lugar preeminente en acontecimiento tan pesado y tan parsimonioso como es el parto y esa impaciencia está reforzada por la supina ignorancia que se tiene sobre lo que es y en qué consiste, realmente, el parto.*"

La OMS reclama a España que tome nota de las recomendaciones sobre la

atención al parto, para que el nacimiento se vuelva a humanizar. A las mujeres nos queda aprender sobre nuestro cuerpo y sobre nuestros derechos. Quien tiene información tiene opinión, es algo que aprendí después de parir.

Referencias bibliográficas:
www.encolombia.com/etica-medica-capituloXII.htm

Gema Cárcamo González.
Madre de gemelos.
Lda. Ciencias de la Información.

I PREMIO AMAPAMU DE RELATOS (BASES)

1 - Podrán optar al premio los relatos, cuentos y narraciones inéditas que tengan como tema principal algo relacionado con los gemelos, trillizos...

2 -Las obras serán presentadas en castellano, por **triplicado**, mecanografiadas a doble espacio. Con un máximo de 5 folios por una sola cara.

3 - Los originales serán entregados **bajo lema o seudónimo**, adjuntando en un sobre cerrado el nombre completo, DNI, número de teléfono y dirección completa, así como el nombre del relato a que corresponde. El jurado procederá a la apertura de sobres una vez realizado el fallo del concurso. La organización no devolverá los originales no premiados.

4 - El plazo de presentación de las obras se dará por cerrado el día 6 de junio de 2003. El fallo del jurado se hará público a mediados de septiembre de 2003, y será notificado a los ganadores por carta o teléfono. La decisión del jurado será inapelable.

5 - Los originales se enviarán a :

I Concurso AMAPAMU de relatos.
Centro Cívico Anabel Segura.
Av. Bruselas 19 - 28108 Alcobendas
6.- Premios :

Primer Premio, 60 € y lote de libros
Segundo Premio, 30 € y lote de libros.

Los trabajos podrán ser eventualmente publicados por AMAPAMU, sin que su autor pierda los derechos del mismo.

7 - El concurso podrá ser declarado desierto.

8 - El jurado estará compuesto por personas relacionadas con el mundo de los nacimientos múltiples.

9 - La presentación a concurso implica la aceptación de estas bases.

10 - Cualquier supuesto que se produjese no especificado en estas bases, será resuelto inapelablemente por los organizadores del concurso: AMAPAMU.

MÚLTIPLES

OTROS TEMAS QUE NOS INTERESAN

AMAPAMU

EL DENTISTA

¿CUÁNDO LE SALEN LOS DIENTES A MI HIJO?

La erupción dentaria es un proceso aparentemente sencillo pero complicado en esencia. De hecho, aún desconocemos realmente cómo se reabsorben las raíces de los dientes temporales y "suben" los dientes permanentes. Vamos a analizar brevemente cuáles son los procesos que acontecen en el maxilar y en la mandíbula en los niños según crecen; desde el nacimiento hasta los 12 años, momento en el que en teoría termina de estabilizarse la dentición permanente.

En el momento del nacimiento un niño tiene al menos los incisivos inferiores casi formados, ¿dónde están? Dentro de la mandíbula o el maxilar, en el caso de los superiores. Los dientes se forman dentro del hueso y poco a poco van "subiendo". La fecha **estimada** para que aparezca el primer diente son los 6-7 meses. Es infrecuente ver bebés con menos edad con dientes (yo he visto recién nacidos con algún diente) pero

Múltiples Marzo 2003

no es infrecuente ver bebés con nueve meses o más que no tienen ningún diente aún (mi hija mayor). Entonces ¿qué hago si a mi hijo no le ha salido ningún diente a los 7 meses? Pues nada, esperar a que le salgan y no preocuparse porque no hay porqué. No se conoce el porqué en un momento dado los dientes aparecen en la boca, sí se sabe que puede tener relación con algunos problemas generales. Se relaciona en ocasiones con alguna enfermedad endocrina general que cursa con un retraso en el crecimiento, en estos casos suelen estar diagnosticados ya por el pediatra, y esto es más importante que el hecho de que le salgan antes o después los dientes al niño. Es muy, pero que muy difícil que en este momento se retrasen por problemas con la alimentación (es que no toma suficiente leche, es que no come bien, es que no asimila el calcio...) aunque no es imposible, recordad que cuando nace el niño tiene ya los primeros dientes formados.

Otra cuestión es la velocidad después del primer diente. Hay niños a los que les erupcionan (que es el nombre técnico) los

dientes casi todos de golpe ("tardó mucho pero luego le han salido todos seguidos") y otros en cambio que tardan meses y meses entre una tanda y otra ("el primero le salió en seguida pero ahora lleva mucho tiempo y no le salen más"). En mi experiencia y en la de pediatras a los que he consultado lo infrecuente es ver un bebé que cumple con las tablas de erupción de los libros. ¿Qué hacemos entonces? La conclusión a la que llegamos es que prácticamente todo en los tiempos de erupción de los dientes temporales es normal, hay cosas más importantes por las que preocuparse en estas edades, si bien la existencia o no sobre todo de molares, va a condicionar el tipo de alimentación que podemos ofrecerles.

En principio la dentición temporal termina en torno a los dos años (cada vez más se acerca a los tres). Cuando erupciona un diente temporal y empieza a funcionar (el niño empieza a masticar con él) al diente se le va terminando de formar la raíz. Pues sí, los dientes temporales tienen raíz como los permanentes. Lo que sucede es que esta

raíz tiene que desaparecer (reabsorberse) para que el diente temporal se caiga y pueda erupcionar el diente permanente. ¿Cuándo empieza a formarse los dientes permanentes? Pues el primer diente permanente que se forma es el primer molar inferior. Comienza a formarse en torno al primer cumpleaños del niño y erupcionará en torno a los 6 o 7 años, durante todo ese tiempo se está formando dentro de la mandíbula. Este diente, molar, no reemplazará a ningún diente temporal, y erupcionará por detrás del último molar temporal. Tenemos entonces un periodo sin dientes (0-7/9 meses) un periodo sólo con dientes temporales (9-24/36 meses) un periodo con dientes temporales y permanentes a la vez (7-12/13 años) y un periodo con dientes permanentes únicamente a partir de entonces.

De nuevo nos encontramos con preguntas sobre cuándo es normal que le salgan los dientes permanentes. Estamos ante la misma situación, lo normal es que los primeros sean los incisivos centrales inferiores o los primeros molares inferiores en torno a los 6 años en las niñas y a los 7 en los niños. Es infrecuente verlos antes pero no lo es ver a niños de 7 años sin dientes permanentes.

MÚLTIPLES

PAPÁ TAMBIEN IMPORTA

El día 19 de Marzo celebramos el día del padre, esa figura tan principal para todos nosotros sin la cual la crianza de nuestros múltiples sería más dura y costosa. Como homenaje al padre hemos querido investigar sobre el papel de éste a lo largo de la historia, en el transcurso del tiempo.

Durante mucho tiempo se ha intentado definir la familia sin llegar a una conclusión total. En los años 50, en la definición de familia había un aura de estabilidad, felicidad y complacencia. Según **Friedman** (1986) se considera familia a "dos o más individuos con un compromiso emocional y que viven en una proximidad geográfica". Esta era la familia tradicional, en la que la función principal del padre en el tema de los hijos se centraba en la socialización, con la educa-

Múltiples Marzo 2003

En este caso debemos tener algunas consideraciones:

En primer lugar sí sabemos que el tipo de alimentación influye en la reabsorción de las raíces de los dientes temporales, cuanto más fuerza hagan los dientes antes se caerán y antes erupcionarán los permanentes (aunque esto no es siempre, siempre así). Y por otro lado con esta edad sí podemos realizar radiografías por la posible agenesia (ausencia definitiva de un diente porque no se ha llegado a formar) de algún diente. En principio irán erupcionando dientes hasta los 12 años, de nuevo cada vez es más frecuente ver que terminan a los 13 no a los 12. Si existen muelas del juicio o no, (porque algunas personas no tienen alguna o ninguna muela del juicio, por cierto llamadas "cordales" por los antiguos griegos, porque la edad a la que erupcionan se relaciona con la adquisición de la cordura) se puede saber en torno a los 6 u 8 años que es la edad a la que empiezan a formarse dentro del hueso.

Cuando no conocemos en profundidad un proceso solemos encontrarnos con múltiples teorías para explicarlo. En este caso no conocemos realmente el

ESPECIAL DÍA DEL PADRE

ción de los hijos y naturalmente proporcionando recursos para la supervivencia. La mujer es la que domina en su hogar, es de gran valor para la familia, pero no tiene prestigio en la sociedad, que corresponde al cabeza de familia, la figura del padre. En el mundo de la mujer prácticamente no interviene el hombre. Con los movimientos políticos y sociales de los años 60 y 70 la sociedad cambia de valores. La integración de la mujer al mundo laboral y la ansiada igualdad de sexos trae consigo una nueva definición de la familia y por lo tanto de sus miembros. **Stanhope y Lancaster** (1988) definen la familia como "dos o más individuos que provienen de estirpes similares o distintas, que participen en un arreglo de vida continuo, casi siempre residen en la misma casa, experimentan lazos emocionales comunes y comparten ciertas obligaciones entre ellos". Aparece la familia contemporánea. El papel del padre empieza a cambiar, y se integra en más fun-

proceso de la erupción dentaria (no conocemos qué fuerza "mueve" los dientes a "subir" a la encía). Por lo tanto nos encontramos con multitud de respuestas distintas para las variaciones de la norma. En mi experiencia viendo niños y tratando con bebés casi todo es normal en la erupción de los dientes temporales, en cualquier caso, no podemos hacer nada realmente para influir sobre el proceso. En cuanto a los dientes permanentes es un hecho que la edad de erupción está aumentando y que cada vez salen los dientes más tarde (¿tenemos un tipo de alimentación en la que realizamos menos fuerza con alimentos cada vez más blandos y menos fibrosos? Recordad que estamos hablando desde los 3 años más o menos a los doce). Sí hay que estar pendiente con tu odontólogo de cabecera para intentar saber si es que un diente no ha salido o que no va salir nunca porque está ausente, pero considerando que los plazos son cada vez más largos y teniendo mucha paciencia.

Dr. Luis A. Moreno López
Prof. Asoc. Patología Méd. Bucofacial
Universidad Europea de Madrid.

AMAPAMU

ciones familiares. La familia ya no tiene un esquema fijo de miembros. De los padres y madres solteros a las parejas de homosexuales que se deciden a crear una familia. El cambio que se produce en la sociedad entorno a la misma es muy relevante. El hogar deja de ser terreno exclusivo de la figura materna, se da confianza a la figura paterna, no sin problemas. Existen cinco funciones que cumple la familia: afectiva, reproductiva, de socialización, de cuidado de la salud y económica. A través de una serie de estrategias

la familia va cumpliendo con sus objetivos y el padre elige variarlas para ser más

participativo, sobre todo en las parcelas donde antes no tenía nada que hacer. Las familias que reaccionan a estos mo-

vimientos se vuelven más complejas y menos complacientes. El término colaboración empieza a hacer mella. Se produce una nueva organización de la responsabilidad y de los patrones de comportamiento.

Al padre, que era un simple observador de todo cuanto acontecía en la familia, se le prestaba poca atención cuando llegaba la etapa de la crianza de los hijos. Nadie se daba cuenta de que él también era objeto de tensiones, de cambios psicológicos y emocionales tan complejos como los que su pareja atravesaba cuando estaba embarazada. El tener un hijo es cosa de dos, cosa de pareja, y por tanto algo compartido. El hombre empieza a sentirse parte de la concepción, no un vehículo para alcanzarla. En 1986 los doctores **DC. Longobucco y MS. Freston** hablaban de una verdadera sintomatología del padre relacionada con el embarazo, síntomas que eran reales, no psíquicos. A esto se le ha llamado **síndrome de la Covada**. La Covada es *“la práctica según la cual el padre, después de haber dado su mujer a luz, se acuesta en la cama con o sin el niño, ya sea simulando el acto del nacimiento o simplemente cuidando al pequeño, al mismo tiempo que la mujer se levanta y recibe a la visita o prosigue inmediatamente con sus labores domésticas.”* (**Francisca López y Eva Valiente**).

En realidad es una actitud que se remonta a la antigüedad y que ha sido practicada por muchas culturas primitivas e indígenas. El término de covada se amplía para describir como aparecen estos síntomas no intencionales del embarazo en el hombre quizás por una total empatía con su pareja. Parece que tiene una incidencia de entre un 11 y un 65 % y son síntomas como la fatiga, la dificultad para el sueño, mayor apetito, trastornos estomacales (**Brown, 1988**) y otros como cefaleas, dolor de espalda, irritabilidad y depresión (**Clifton, 1985**). Durante el embarazo, el parto y la crianza el entorno sanitario empieza a tomar a la célula familiar completa como paciente, no sólo a la madre y su hijo. Todos se preparan para la llegada de los hijos. En 1990 **Jordan** sugiere que *“la esencia de la experiencia de la futura y nueva*

paternidad es trabajar para obtener la relevancia[...]El varón trabaja para incorporar el papel paterno a su identidad personal como un componente destacado e integrado de su personalidad y para que otros le consideren relevante en el nacimiento de su hijo y la crianza.” Así vemos como el papá tiene que luchar por hacerse un hueco en el proceso fisiológico que vive su pareja y compartir la emoción de traer vida al mundo. Un proceso que se inició con el acto del amor, prosigue como tal y acaba como tal, en otro acto de amor, el parto. No solo la madre tiene el deber de hacerle sentirse un con ella, sino que tiene que ayudarle a ser reconocido frente a la sociedad como parte esencial del nacimiento, sin ser visto como un bicho raro y sin perder con ello su masculinidad y su prestigio social.

Lejos del tradicionalismo donde el padre esperaba impaciente en la sala de espera el nacimiento de sus hijos, la realidad hace posible que también conciba, se embarace, de a luz y críe. El papá se prepara para el parto, participa de la respiración, de la relajación, se concentra en cada contracción y puja con su mujer. El papá parece emocionado a través de las manos y el sudor de su esposa, incluso si se trata de una cesárea tiene la posibilidad de estar acompañando a su mujer y hasta de recibir a sus hijos. Es padre es testigo de todo el trabajo del parto, de la dilatación y de todos los expulsivos. Siente, respira, jadea, llora comprendiendo la preciosidad de la vida y por fin es entendido y tratado como debe, como una unidad con su pareja y sus hijos. Estamos viendo nacer a los papás al mismo tiempo que nacen sus bebés.

Gracias a esos papas por su confianza. **Gracias** por comprender, **gracias** por luchar por ser escuchados y tenidos en cuenta. **Gracias por todo**, porque tras un duro trabajo de parto, están ahí para ser papás. Pone a sus hijos al pecho de su madre, calma el hambre del que espera con besos y ternura, si no hay teta le da el biberón junto a su pecho, mientras comparte con su mujer un amor recién nacido, el amor de padres. Un papá que cambiará pañales como

un experto en menos de cinco días, que sostiene a su segunda mamá cuando se recupera y toma aliento tras el parto. El padre, que sufre con los pinchazos y las pruebas a los que someten a sus querubines y se cabrea por no poder cambiarse por sus hijos en ese momento de dolor. Un señor padre que cuando llega a casa no se queda sentado en el sofá leyendo el periódico, ni viendo televisión, sino que limpia, cocina, plancha, hace las camas, ayuda en la crianza a cambio de nada, porque todo lo que está pasando por su vida no tiene precio. Aunque no dormirá tampoco, y tendrá que madrugar igual, lo hará satisfecho porque está disfrutando, y cuando llegue a casa, tras una dura jornada de trabajo, sus hijos le recibirán con los brazos abiertos para pasar un rato de juego con él.

Papá sí que es importante, por eso desde AMAPAMU, les deseamos a todos MUCHAS FELICIDADES.

Gema Cárcamo González.
Relaciones Públicas.

EXPERIENCIAS

!!! QUÉ ALEGRÍA !!!

La idea.

Hace algo más de año y medio, Belén y, sobre todo yo, pensamos que ya iba siendo hora de que Sofía tuviera un compañero de juegos.

“¿Vamos a por la parejita ya?”, nos preguntamos, ilusionados con darle un hermanito.

Además de traerle un juguete inolvidable a Sofía, también pensamos que “esto de tener niños es un *marrón*, pero es mejor pasar malas noches con esta edad -30 y 32 años- que pasarlas con más. Y como queremos tener dos hijos, pues vayamos a por el segundo ya”. Y así empezó todo.

Cuando Belén, mi mujer, se quedó embarazada, los tres dimos saltos de alegría. Aunque Sofía tampoco entendía mucho el concepto, también saltó al vernos a nosotros. ¡¡¡Qué alegría!!!

La noticia.

Pocos días después, Belén tuvo una pequeña hemorragia y nos fuimos a Urgencias. La doctora que nos atendió quiso hacer una ecografía. “Parece estar todo bien, pero quiero hacerte una ecografía. Aunque a lo mejor no se ve nada, ya que llevas muy poco tiempo de gestación”, nos dijo.

Belén se puso en postura *ecografica vaginal* y yo me apoyé en la pared, delante de la pantallita donde, a veces (porque casi nunca vemos nada) se ve algo. “Hemos tenido suerte. Sí que se ve algo”, comentó la doctora. Analizó la *situación* y dijo que todo estaba bien y que no había porqué preocuparse.

Pero cuando ya iba a retirar el *aparato* del interior de Belén, dijo lo que dijo. Nunca olvidaré esos segundos posteriores. “*Un momento... un momento. Aquí hay algo más*”, dijo. Yo no veía nada por más que miraba, pero en ese justo instante supe (tengo antecedentes, al igual que Belén) de qué se trataba. “¡¡ Joooooorder!!”, pensé.

“Hay dos. Son dos embriones. No había visto el otro, que estaba detrás. Enhorabuena”, nos dijo con una ligera sonrisa, pero al mirarnos, debió pensar “vaya, ya les he estropeado la noche, con lo contentos que estabais hacía unos segundos”.

Belén perdió la postura al escuchar aquellas palabras. A mi, que estaba apoyado en la pared, se me cayó el cuerpo al suelo. La doctora redujo el zoom de la pantallita y pude ver dos *puntitos*. Aunque lo sabía, no quería aceptarlo. “Venga ya... Eso no puede ser. En esta pantallita, donde se ven los puntitos... ¿no se habrá quedado grabado lo de una paciente anterior, como los videos de casa? ¿Por qué no lo mira otra vez? Pero hágalo bien esta vez, ¿vale?”. Aunque lo hubiese repetido...

¿Queríamos parejita? Pues... ya estaba en camino... la PAREJA. ¡¡¡Qué alegría!!!

Los amigos.

Entre los amigos, la noticia era recibida de distinta forma, según tuvieran o no niños.

Si estos no tenían hijos, se alegraban y me daban la enhorabuena. “Me alegro mucho que TÚ y TU MUJER vayáis a tener mellizos”, me decían muchos amigos. (“Qué gracioso. Yo también me alegraría mucho si los tuvieseis tú... No te j...!!!!”, me decía a mi mismo.)

Pero si tenían hijos, ponían cara de susto. “Bueno... no os preocupéis. Armaos de paciencia. Seguro que son unos santos y se portan muy bien”. Pero en realidad, seguro que pensaban “¡¡ Coño!!... ¡¡ coño!!, vaya lotería que les ha caído, porque además ya tienen a Sofía. Si me pasa a mi, me suicido”.

Pues sí, la verdad es que piensan lo correcto. Y esa lotería nos ha tocado a Belén y a mi. ¡¡¡Qué alegría!!!

El nacimiento.

Durante los meses de embarazo, fuimos aclimatando la casa y metalizándonos de cómo sería la convivencia con los dos nuevos inquilinos que estaban de camino. Ya sabíamos que Sofía tendría dos compañeros más en casa.

Yo tenía una esperanza para el día del nacimiento. Si nacían negritos o amarillitos... qué alegría. Le daba un beso a mi mujer y le diría “¡¡ Te quiero mucho!!, Dale al padre la enhorabuena de mi parte”. Me perdería del mapa y a vivir de nuevo la juventud.

Pero, no. Nacieron blanquitos y encima... como dos fotocopias más (“son *clavaditos* a Rafa”, dicen) reducidas de tamaño. ¡¡¡Qué alegría!!!

Los primeros meses (el marrón).

Mi casa ha sido como El Corte Inglés en plenas rebajas. A todas horas estaba llena de gente: los amigos, la familia, los vecinos, los amigos de la familia, la cartera, el lechero, los primos de los vecinos... Todo el mundo quería ver a Álvaro y Guillermo.

“Qué *cositas*, qué bonitos, qué majos, qué guapos...”, repetían constantemente.

“Pues llévatelos a tu casa. Tú los crías y yo te los mantengo. Te hago una transferencia todos los meses hasta los 18 años. No olvides llamarme para la comunión”, pero nadie aceptaba. Qué bien se ven los toros desde la barrera.

¡¡ Vaya primeros meses!!.. No sé como lo hacían, pero lloraban 30 horas de las 24 que tiene el día. A todas horas. Como dice Belén, “no saben como parar de llorar y por eso lloran”. Yo escuchaba lloros donde nos los había: en el metro, en el autobús, en el trabajo, ...

Si a los lloros día y noche, le sumamos la casa siempre llena de gente, lo poco que hemos dormido, y que la pobre Sofía es también una niña pequeña que necesita atención y cuidados... tenemos POKER de MARRONES ¡¡¡Qué alegría!!!

La verdad.

Ahora que estas dos criaturitas comienzan a entender alguna cosa (y no lloran tanto) y hay comunicación *ellos demás*, la alegría está llegando a raudales día a día.

Aunque tengamos trabajo con ellos durante los próximos 30 años (hasta que se independicen), estamos seguros de que si volviésemos a nacer, repetiríamos el marrón. Porque nadie nos va a poder discutir que nuestra vida se llenará de momentos alegres e inolvidables.

¡¡¡Qué alegría!!!

Rafael Ferre.
Padre de mellizos.

Cierto día, poco después de las ocho y media de la mañana, éste que suscribe subía las escaleras que conducían a la planta de Neonatología con el corazón encogido, pero con esa tranquilidad pasmosa que te da la naturaleza cuando estás en un momento crucial. Hace sólo unos minutos, toda mi familia nuclear estaba convenientemente empaquetada en un solo sitio: el cuerpo de mi mujer. Pero ahora tenía una esposa

Padre de trillizos.

zurcida como un calcetín en la sala de recuperación, dos hijas en Cuidados Intensivos, y un hijo en Cuidados Medios. Hijas. Hijo. Dios mío, qué palabras. Primero vi a las niñas: dos muñequitas con bracitos del grosor de mi pulgar, coloradas como cerezas, asaetadas de cables, sondas y monitores. Luego al niño: una arañita pálida de ojos aturdidos por la luz, moviendo sus miembros diminutos bajo la lámpara de la mesa de reconocimiento. Durante los dos días en que mi mujer reunía fuerzas para que le dejaran salir de su habitación, estuve haciendo de embajador entre su madre y los tres, separados antes de tiempo por las circunstancias, acariciándoles, cantándoles, tomándoles en brazos (sondas mediante). Y con eso, con la presencia física de mis hijos, no por anticipada menos increíble, empezó a desarrollarse la dimensión carnal de la paternidad, esa realidad que en nosotros los hombres no pasa de ser un concepto en tu cabeza hasta que tocas a tus hijos y los tienes en brazos. Desde entonces, esa dimensión se ha abierto paso en mi vida con la energía propia de los fenómenos naturales. Bueno, cuando hablo de fenómenos naturales no me refiero a la floración de los almendros o el crecimiento de los árboles, sino más bien a las crecidas, huracanes o inundaciones. Los días de atontamiento por la falta de sueño, las continuas e inevitables manchas de leche regurgitada en la ropa, la aprensión imposible de compartir con tus amigos por palabras como "ventriculomegalia" o "percentil", pañales, pañales y más pañales. Y, poco a poco, con cuentagotas, la primera risa, el primer "pá-pá", los primeros pasos para precipitarse en tu abrazo, esas miradas que parecen decir: "Papá está aquí. Seguro que todo va bien". Y ahora, los juegos rudos en medio de carcajadas y revolcones, las primeras complicidades. Y tanto que queda por venir. A cualquiera que vaya a pasar por algo parecido a esto, sólo le puedo decir: enhorabuena. Estás a punto de convertirte en el hombre más poderoso del mundo.

César Astudillo.

Un poco más y no llega el día.

Tanto esperar, tantas semanas separado de Teresa y sus fetitos, tanto telefonazo "Luis, coge un avión que creo que estoy de parto", falsas alarmas e ingresos en La Paz y, finalmente, cuando todo está bajo control y no nos separamos de la futura mami más de 10 minutos... la llamada me pilla en el único momento de tranquilidad. A los 10 minutos de salir a correr por Alcobendas, mi suegro me avisa que Teresa está en el quirófano.

¿Como?, ¿no será dilatación?. Ay, mi amor. Que la he dejado leyendo un libro y con pinta de que, otra noche, no pasaría nada y, ahora me la rajan - ay- y yo en pantalones cortos por los parques de la ciudad.

Taxí, carrera, un pantalón largo a toda prisa, bendito Septiembre que hace calorcito y esto no es Holanda, 5 minutos de carretera de Burgos y estamos en Maternidad. Otro papi que llega acelerado. Me cuelo con el "por favor a quirófanos que estamos de parto" prendido de los labios. Pero que va. No estamos de parto. En cuanto llego me paran los pies, hace diez minutejos que mami va a ser mami y le están sacando a Martín y Nicolás, Nicolás y Martín según el parte oficial, de las tripas. En otros 5 minutos me los sacan, los veo y "ay mis niños!". Que guapos que son. Dos pelusillas negritas cubren a dos conejitos de dos kilejos largos. Ya soy papi. Bueno, para ser honestos, las señoras de mi lado ya son abuelas, Félix ya es abuelo, mi padre también, pero yo... jeje... ya tengo categoría de papá. Y eso no me lo quita nadie. Papi múltiple, y en pocos días estamos todos juntitos, disfrutando de la cercanía que nos quitaron cuando eran meros proyectos de niño. Que volveremos a repetir los primeros meses, los más difíciles. Esos tres primeros meses estuve con ellos a trozos. Las

malas lenguas dicen que me ahorré las primeras malas noches. Qué sabrán ellos de malas noches cuando, ahora, al despertarme a las mil y verlos respirar en la cunita, siento el alivio de que ya estamos todos juntos.

El presente.

Porque ahora todo ha pasado. Tras un traslado de campamento gitano por los aeropuertos de Europa, por los taxis de Europa, por las calles -mojadas- de Europa, la pandilla enamorada está juntita. Ese par de gemelos, su mami (mi mami) y el papá que en pocos días celebrará el primer día del Padre. Ahora con mayúsculas, porque ya me toca y porque somos tropecientos. Ahora ya salimos a la calle, ole la expedición, los cuatro. Nos mojamos cuando vamos a correr al parque. Nos nieva a todos. Cargamos las mochilas mami y yo mientras estos dos chavalillos llenan de alegría las calles de Amsterdam, de Toledo, los caminos de la Pedriza... ya; es que somos muy excursioneros.

Epílogo.

Esto es un homenaje a las mamis que nos permiten ser papás. Además, multiplicado por dos o por tres o por los que vienen, en el caso de esta familia de asociados. Las reuniones de Navidad, pasado el primer susto de ver tanto carro-autobús y tanta energía infantil clonada, las actividades que se organizan cada cierto tiempo, los congresos, el material... son un apoyo enorme a las familias de partos múltiples. Pero, mucho más, son ayuda para unos papis que, salvo recibir corbatas, hemos tenido que pasar desapercibidos demasiados siglos en la educación y crianza de nuestros peques. A nosotros nos sirve muchísimo. Podemos, gracias a todo esto, ponernos al día como papis-mamis. Esto último no viene en el diccionario. Pero amor tampoco viene tal como debería venir descrito.

**Luis Arribas.
Padre de gemelos.**

LA ESCOLARIZACIÓN DE GEMELOS Y TRILLIZOS

CLASES DISTINTAS ¿O NO?

Seguro que te preguntará si tus gemelos, mellizos o trillizos deben ir a clases separadas o no. Vamos a ver en qué factores hay que pensar para tomar una decisión acertada.

Empezar juntos.

Cuando tus hijos todavía son pequeños y empiezan la guardería, es mejor que vayan juntos. A los dos años aún no conocen muy bien el concepto del 'yo' y del 'otro'; se sienten una unidad con el hermano y no pocas veces dicen el nombre de los dos, cuando se les llama por su nombre. Además, separarles a una edad tan temprana, dificultaría la adaptación a la nueva situación; separarse de la madre ya es suficiente reto como para también separarles del hermano-gemelo. Al empezar juntos, se apoyan mutuamente el uno en el otro, lo cual es toda una ventaja.

A partir de los 3 ó 4 años.

Ahora la situación es distinta: a esta edad los niños saben quién es cada uno y ya no se equivocan con su nombre. Tienen el concepto del 'yo' bien establecido. Si se llevan bien, no hay motivos para separarles. No obstante, si uno es muy dominante y arrastra al otro, puede ser una ventaja separarles. Así cada uno puede desarrollar su propia fuerza y ser sí mismo. En caso de mellizos (tanto en parejas de niña-niño como en las del mismo sexo) lo he aconsejado algunas veces. Siempre fueron casos en los que uno llevaba la batuta sobre el otro y se daban muchas peleas y rivalidad entre ellos. Hasta ahora no lo he aconsejado nunca en caso de gemelos (de esta edad). Como bien es sabido, los mellizos (también llamados bivitelinos) son fruto de dos óvulos distintos y los niños se parecen en un 50% del material genético. Son, en realidad, como dos hermanos, pero nacidos en el mismo parto. Los gemelos son fruto de un óvulo, que tras su fecundación se dividió en dos partes.

Múltiples Marzo 2003

Son genéticamente iguales y los niños se parecen mucho. Entre los gemelos existe una relación muy íntima. Por lo tanto separarles a una edad tan temprana en general les cuesta y les

causa tanto dolor que es mejor esperar. En otras palabras, conviene

hacer una distinción entre el tipo de gemelos sobre los que estamos hablando. Muchos colegios últimamente mantienen una sola norma: **¡separar a los gemelos!** No hacen ninguna distinción entre mellizos y gemelos y no valoran la relación que existe entre los niños. No estoy a favor de una norma dogmática y rígida. ¡Es necesario valorar la relación que existe entre los niños y a base de ella optar por una u otra elección! Si tú te encuentras en tal situación, explica al colegio tu punto de vista o lléales material (artículos, libros) para que se informen sobre el mundo de los gemelos. Hay que tener en cuenta que muchos profesores no disponen de conocimientos profundos sobre el mundo de los niños que nacen en el mismo parto.

Si tienes trillizos, la situación suele ser más complicada. Muchas veces sólo existen dos clases. No obstante, en este caso puedes optar por poner a uno de tus trillizos en una clase y los otros dos juntos. Esto es conveniente, cuando uno de los hijos domina a los otros dos y hay mucha rivalidad entre ellos. Una madre de mi grupo de estudio lo hizo así y le funcionó bien. La relación entre sus trillizos mejoró. No obstante, lo más frecuente es que los niños vayan juntos. Pero si hay tres grupos, puedes optar por poner a cada uno en una clase distinta.

A partir de 6 años.

Ahora conviene valorar la situación de nuevo. Quizás tus hijos han ido juntos hasta ahora, pero en este momento sopesas la posibilidad de separarlos. Las razones suelen ser las siguientes: uno domina al otro, uno se responsabiliza para los dos, uno lo cuenta todo en casa

y el otro no puede añadir nada suyo, uno critica continuamente al otro o son muy dependientes el uno del otro. La separación puede ser costosa (sobre todo en los idénticos) y por lo tanto conviene prepararles ante este cambio. Ponles al tanto con antelación y explícales que no es un castigo, sino una ayuda para que el día de mañana cada uno sepa desenvolverse sin el otro. Procura que conozcan el aula del hermano y permíteles que se lleven algún objeto del otro al colegio (un juguete, una mascota). Pide también a sus respectivos profesores que les echen una mano y se

muestren comprensivos (conozco a una maestra que permitía que dos niñas idénticas pudieran verse entre horas durante el

primer medio año tras la separación). Puede que tú prefieras que tus hijos vayan separados, pero que emocionalmente no estén preparados para ello, ya que dependen mucho el uno del otro. En este caso conviene hacer un plan, junto con la maestra: ella les pone en grupos de trabajo distintos y tú en casa creas momentos en los que estén separados; pej. uno se va a jugar a casa de un amigo, mientras otro está en casa, o uno se va un fin de semana a casa de los abuelos sin el otro, etc. Así aprenden a estar el uno sin el otro, antes de llevar a cabo la separación de clases, por lo que ésta, cuando ocurra, les resulte menos difícil. Y si tus hijos ya iban separados en los años anteriores, normalmente esta situación continúa así.

Sea cuál sea tu caso, te aconsejo que cada año de nuevo sopeses la situación escolar de tus hijos. Esto es necesario, mucho más que en el caso de hijos de diferentes edades. Los niños cambian y lo que parecía una decisión acertada, puede no serlo en otro año; pej. los niños iban juntos, pero de repente hay muchos roces entre ellos. O quizás uno resulte ser más inteligente, lo cual causa celos en el otro; uno es muy sociable y el otro no logra entablar amistades, o uno sólo tiene amigos en la otra clase,

etc. etc. Todos pueden ser motivos para separarles en el curso próximo.

A modo de conclusión.

No existe una regla general que sirva para todos los gemelos, mellizos o más. Tampoco existen estudios que confirmen que la separación de gemelos en sí conduzca a una mayor individualidad. Conozco a unos gemelos que compartieron durante toda su vida escolar el pupitre e incluso los libros por falta de recursos económicos. A, ahora a sus 36 años, llevan una vida satisfactoria e independiente del hermano gemelo. Y también conozco a otros, que se molestaban tanto que los padres mandaron a cada uno a un colegio distinto. En dos mundos aparte, donde nadie les trataba como gemelos, pudieron, por fin, desenvolverse con éxito. Son dos extremos que demuestran la importancia de valorar la situación de cada pareja de gemelos individualmente.

Consejos para cuando los gemelos compartan el aula:

- Cuando tienes un cita con la maestra, procura hablar de cada hijo por separado durante el tiempo que corresponda a cada niño.
- Controla si el maestro/ maestra es capaz de tratarlos como dos individuos y no como una unidad. Es importante que el profesor tenga una relación individual con cada hijo. Si son idénticos, dale pistas sobre cómo distinguirlos (una peca, una cicatriz) o vístales con un distintivo, como lazos en el pelo de distinto color, etc. Sólo así puede haber una relación satisfactoria entre profesor y alumno. A los gemelos les gusta que les conozcan por su nombre y que no les confundan.
- No compares los trabajos de tus hijos y menos delante de ellos. Esto aumenta la rivalidad. Es mejor destacar los puntos fuertes de cada uno ('sí, tú pintas muy bien y tú sabes sumar de maravilla').
- Pide al profesor que, en caso de trabajo en grupos, no les ponga juntos. Así aprenden a valerse por sí mismos.

• Explícale también las características de cada hijo: a veces el profesor no conoce las experiencias que viven los gemelos ni está al tanto de este mundo único. Tu información sobre tus hijos (sus dependencias, sus peleas, sus rivalidades y su compañerismo) es importante para él.

Coks Feenstra.
Psicóloga Infantil.
Autora "El gran libro de los gemelos"

EXPERIENCIAS

" GEMELAS EN COLEGIOS DIFERENTES"

Sofía y Susana habían cumplido dos años y medio cuando terminaron su primer curso de guardería, que realizaron en la misma clase.

En ese momento se presentaban dos problemas que nos animaban a separarlas para el siguiente año escolar: El primero un llamativo retraso en el lenguaje y el segundo la "violencia doméstica", era imposible explicarle a Susana que le había tocado una hermana con la que compartirlo todo, empezando por los bienes más preciados: papá y mamá. Ella a falta de recursos expresivos más sofisticados se dedicaba a marcar el territorio de forma primitiva y contundente: a mordiscos. Además de esto ambas presentaban escaso o nulo interés por otros niños, cosa que tampoco era tan extraño a su edad.

El retraso en el lenguaje nos permitió solicitar plaza en la comunidad de Madrid de "integración con apoyo", vía por la cual las niñas tienen apoyos dentro de la escuela de logopedia y sicolopedagogas, etc. Como acudimos tarde a esta solicitud tuvimos que elegir entre tenerlas de nuevo en la misma clase o llevarlas a colegios diferentes. Optamos por la última vía.

La experiencia ha sido extraordinaria en los aspectos que comentaba antes: Los mordiscos han desaparecido, mejor dicho se han desviado ¡ahora me los llevo yo! y entre ellas se ha creado una permanente luna de miel. Están contentísimas de verse y disfrutan mucho

juntas. La tensión de los celos sigue estando viva pero no lo pagan entre ellas. En cuanto al lenguaje han progresado mucho ambas. Además han madurado mucho en su independencia: se han repartido juguetes, ropas, platos, ... ¡ellas solas y sin violencia! Yo por supuesto he aceptado encantada el reparto y las he animado a afirmarse.

Otra cosa que me ha gustado mucho de la experiencia es la independencia que mantienen en su entorno, es decir, hasta ahora las comparaciones eran inevitables y pesadísimas. Nadie me hablaba de las niñas en términos absolutos, siempre era en términos relativos: Susana es más obediente que Sofía, Sofía se concentra más que Susana ¡y no había forma de romper esa dinámica! Ahora las niñas han conquistado su sitio y me hablan de ellas como individuos. He observado que esa dinámica comparativa se mantiene cuando los niños comparten el centro aunque sea en distintas clases.

¿El problema? ¡El problemón! La logística familiar se convierte en una locura porque los colegios no están cerca. Es cierto que en ambos sitios se muestran comprensivos y me dejan llegar tarde para poder llevar a ambas cuando no podemos repartírnoslas mi marido y yo. Y claro ¡sólo puedo acudir a una fiesta navideña!

Para el curso próximo si pudiera acercar los colegios no dudaría en mantener la fórmula, si tenemos que seguir haciendo rallies mañaneros de cole en cole creo que optaremos por juntarlas en un sitio, aunque por supuesto en clases separadas. Yo creo que debe ser maravilloso tener una hermana con la que compartir la vida ¡pero no hay amor que resista la convivencia ininterrumpida! ¿O acaso una breve separación no enciende el amor en las parejas?

Sofía Moreno.
Madre de gemelas.

“MELLIZOS EN LA MISMA CLASE”

Mis hijos Eduardo y Ander cursan actualmente 2º de Primaria. No se parecen físicamente, por lo que no hay problema para diferenciar quien es quien, ninguno domina al otro y tienen caracter y aficiones diferentes. También tienen un hermano, Mikel, dos años mayor.

La primera vez que fueron a la guardería tenían 16 meses. En esta ocasión no tenía sentido el dilema de juntarlos o separarlos porque sólo había un aula para su edad. Pero en cualquier caso yo quería que vayan juntos porque separarse de mí ya les costó bastante y con eso era suficiente.

Con tres años comenzaron en un colegio público. La verdad es que entonces, sin experiencia y sin haber oído casi nada del tema, mi marido y yo no teníamos muy claro lo que sería mejor para nuestros hijos y dejamos este tema tan importante y crucial para ellos en manos del colegio.

Comenzaron su escolarización juntos, y de repente, el segundo año la profesora, nos empieza a insinuar la idea de separarlos. Yo me opuse rotundamente. En dicha época teníamos las cosas habituales de la edad; rabietas, celos... pero además Ander llevaba un aparato ortopédico en la pierna debido a una enfermedad llamada Perthes. Esto último sí que le estaba afectando en su conducta, y a la de toda la familia, pero el hecho de tener a su hermano al lado yo pensaba que le beneficiaba tremendamente y sígo creyendo que así fue.

Comenzamos entonces las reuniones con la psicóloga del centro...etc. y yo accedo al posible cambio, con la condición de que se haga en 1º de Primaria, para aprovechar el cambio de ciclo, de profesora, que Ander ya no llevaría el aparato, que fuesen más maduros para aceptarlo... una serie de razones que parecían hacer propicio el momento. Y por supuesto cambiarles a los dos de clase (suerte que había tres aulas) para

que nadie se sintiera “desterrado” de sus amigos, ni favorecido.

Yo entendía que las razones que proponía la profesora y el equipo directivo para separarlos era simplemente que eso les iba a favorecer a ambos, pero no se basaba en ningún comportamiento extraño ni en un mal desarrollo académico, lo cual a mí ya me hacía pensar *¿y si todo va bien... por qué separarlos?.* Realizamos una tabla con “pros” y “contras” y a la vez comenzamos a “preparar psicológicamente” a los niños.

Los “pros” ya los he explicado anteriormente, pero los “contras” nos los hicieron ver ellos mismos:

“¿Por qué nos van a separar si no nos copiamos?”. ¿Y que pasa con nuestros amigos?.

Para mí sus opiniones fueron decisivas, así como las opiniones que recibí de varios gemelos ya adultos de España y México con los que contacté a través de Internet y me contaron su mala experiencia al ser separados ya de mayores y en contra de su voluntad.

Al final como padres decidimos dejarlos juntos como estaban y el Colegio aceptó nuestra decisión. Así continúan y de momento todo va bien y no se nos pasa por la cabeza separarles de momento. Creemos que serán ellos mismos los que se irán separando.

Eso sí, que creamos que la decisión ha sido acertada no quiere decir que sea fácil de llevar, y aquí creo que viene parte del éxito:

En casa tenemos que trabajar el doble, hacer los deberes con cada uno por separado, los trabajos con cada uno, interesarnos igualmente cuando uno nos cuenta algo que ya sabíamos por el otro... Si uno dice que la maestra le ha pedido algo o que tiene que hacer un trabajo...etc. pero el otro no lo dice, no se lo recordamos para que se acostumbre a ser responsable de sus cosas y a escuchar bien en clase.

En clase, su profesora Carmen, tiene también un doble trabajo que hacer; conoce perfectamente a cada uno, dentro de la clase los pone en grupos di-

ferentes e incluso algunos días les manda deberes distintos para casa. Cuando hablamos con ella lo hacemos de cada uno por separado evitando comparaciones.

Conclusión:

Después de mi experiencia como madre, si volviese a empezar creo que les pondría separados, sin embargo, me parece que hay que valorar muchas cosas antes de separarlos si ya han empezado juntos.

**Elena Fdez. de Mendiola.
Madre de mellizos.**

“NOS SEPARARON”

Recuerdo muy bien aquel día. Quizás no el peor de mi vida, pero doloroso como el que más. Después de varios años acompañado de mi hermano gemelo, desde párvulos, llegó el día en que se separaría nuestros caminos y marcarían el resto de nuestras vidas. El suspenso en dos asignaturas me impedía pasar de curso, concretamente a 6º E.G.B. Un curso que suponía “una mayoría de edad” ya que tendríamos un profesor por asignatura, no como hasta ahora, que una única profesora nos evaluaba de todas las asignaturas. Mi hermano con todas las asignaturas aprobadas pasaba seguro de curso. Nunca sabré si yo fui un mal estudiante, ya que se me ha olvidado decir que tras una reunión de nuestra “querida profesora Paquita”, como olvidarla, mis padres decidieron, “asesorados” por ella, no darme la oportunidad de evaluarme de aquellas, nada difíciles a priori asignaturas, lenguaje y matemáticas. Bueno las mates, siempre se me han atravesado. Pero sobre Lenguaje, tiene gracia. Llevo ya varios años dedicándome a escribir guiones, y novelas, y nadie diría alguna vez me quedo para el verano esta. Lo injusto fue que aquella profesora, se creyera con derecho a separarnos, jugar a ser DIOS, debido a “nuestra excesiva unión”, principal argumento en que baso su decisión. Dí-

ganme ustedes si eso es malo. En cuanto supe la noticia, no supe como reaccionar. Mezcle sentimientos de furia, impotencia, frustración y otros, que prefiero omitir hacia la situación y aquella "maravillosa profesora". ¡¡AAyyy Dª Paquita !! ¿Donde estás?, "Me gustaría comentarte un par de cosas..." le diría seguidas de unas lindezas. Siento, bueno la verdad que no, mi agresividad contra ella, pero quien se creyó para manipular nuestras vidas, y hacerlas empezar de nuevo de cero.

Curiosamente el primer día del nuevo curso, llegamos tarde, los últimos de todo el colegio. Y llego el momento de la separación. Allí estábamos. Cada uno en la puerta de su clase. No se me olvidara jamás. Nos mirábamos sin saber que decir. Para nosotros se había congelado el mundo. Y sin palabras nos despedimos con la mirada. Empezábamos una nueva vida los dos solos. A partir de entonces, mi hermano siempre me saco un año en bdo, o

quizás más, en estudios y en la escuela de la vida, ya que en cuanto acabo la EGB, se fue a Madrid, con lo cual me quede más solo aún, una soledad que nunca le declare. Y él tampoco a mí. La consecuencia más directa, es que me trata como un niño pequeño, debido a



su experiencia. Ya sé que lo hace por cariño, pero no niego que me revienta, porque se extiende su actitud al resto de mi familia, y así durante años. Ahora soy la oveja negra de la familia por mi "hobbie" como le llaman ellos al CINE, y lo pongo en mayúsculas, porque finalmente descubrí, después de muchos ir y venir, y de aprender solo sin ayuda de alguien cercano, que es lo

que más me gusta y me realiza como persona. Tal vez era evidente que el CINE, era mi vocación, ya que me permite imaginar vivir en nuevos mundos, los mismos con los que fantaseaba en mi soledad de antaño.

Los dos sabíamos que hubiéramos estado mejor juntos. No creo que nuestra personalidad se hubiera visto afectada por nuestra "excesiva unión", y si lo hubiera sido, ¿que hubiera pasado? ¿alguien se habría muerto? ¿se hubiera producido un cataclismo? Seguro que nosotros ni nos hubiéramos enterado. Así que mi consejo para familias que se encuentren con "esa profesora" es que le digan: "La decisión no es suya, ni nuestra. Es de nuestros hijos."

Miguel Ángel Escudero
Director - Guionista

MÚLTIPLES

ACTUALIDAD

AMAPAMU

DEDUCCIÓN POR MATERNIDAD

A partir del 1 de enero de 2003, las mujeres con hijos menores de tres años con derecho al mínimo familiar por descendientes que realicen una actividad por cuenta propia o ajena y estén dadas de alta en el régimen correspondiente de la Seguridad Social o mutualidad pueden minorar la cuota diferencial del impuesto sobre la renta hasta en 1.200 anuales por hijo o bien optar por un pago anticipado de 100 euros mensuales.

La deducción se calcula proporcionalmente al número de meses en que concurren los requisitos. En el caso de tener varios hijos menores de tres años, el límite para cada hijo será el importe íntegro sin bonificaciones de las cotizaciones y cuotas totales a la Seguridad Social y Mutualidades devengadas en cada período impositivo con posterioridad al nacimiento o adopción.

Más información en:
901 200 345 - www.agenciatributaria.es

DESCUENTOS EN EL IBI

Algunos Ayuntamientos ya han aprobado rebajas en el impuesto de Bienes Inmuebles, cada cual con diferentes porcentajes y en base a diferentes cláusulas.

Infórmate en tu Ayuntamiento.

FAMILIAS NUMEROSAS

La Federación Española de Familias Numerosas acaba de lanzar el Plan + Familia y una tarjeta con la que acceder a diferentes ventajas y servicios.

Más información en:
914345780 -
www.familiasnumerosas.org

FEDERACIÓN DE PARTOS MÚLTIPLES

Desde el 14 de febrero de 2003 está registrada FAPAMU, la federación de Asociaciones de Partos Múltiples con nº 2260.

ANPAMU ocupa la presidencia y AMAPAMU la vicepresidencia.

23 de abril - DÍA DEL LIBRO

Coks Feenstra, psicóloga infantil, colaboradora de Crecer Feliz y de www.partosmultiples.org autora de "El gran libro de los gemelos" y "So-corro, mi hijo no come", ha editado un nuevo libro, basándose esta vez en su propia experiencia como madre de tres hijos.

"EL DÍA A DÍA CON LOS HIJOS"
de Ediciones Médici
que saldrá a la venta el 23 de abril.

La autora:

Este libro empecé, sin saberlo, hace 20 años cuando nació mi primer hijo, Ramón. La recién ma-



ternidad me dejó maravillada (nunca había visto algo tan hermoso como este pequeño bebé), al mismo tiempo que me llenaba de dudas y temores (¿iba a hacerlo bien?). Comencé a anotar todo lo que vivía, como modo de asimilar la avalancha de las nuevas experiencias. Cuando dos años más tarde nació Thomas y algo más tarde Helena, seguí escribiendo; la maternidad ya no era tan desconcertante como al principio, pero el anotar mis vivencias me servía para no olvidar estos momentos tiernos, las preguntas inocentes y las ocurrencias de mi pequeño tribu. Quizás era, inconscientemente, una manera de detener el tiempo. Y también me sirvió - ¿para qué negarlo? - para saber cómo afrontar ciertos conflictos. Anotándolo lo veía todo más claro. La idea de utilizar estos relatos para un libro se me ocurrió más tarde, cuando notaba que a mis amigas les gustaban. Se reconocían en lo que contaba. Decidí añadir a cada relato, que a fin de cuentas es algo personal, un recuadro con sugerencias pedagógicas más generalizadas, de modo que lo personal se compagina con lo profesional. Este libro para mí es algo especial; en el fondo es un alegato para disfrutar de la maternidad, a pesar del cansancio, las dudas y los problemas, que también son parte de ella'.

CLUB DE DESCUENTOS

El nuevo teléfono de la asociación para realizar los pedidos de leche y cereales es:

607 240 407
(sólo del 1 al 5 de cada mes)

LECHE Y CEREALES

Para mayor comodidad, a partir de mayo de 2003 los precios se redondearán al alza.

MEDELA

Colabora con AMAPAMU haciendo un 10% de descuento en sus productos para lactancia, así como en el alquiler del sacaleches eléctrico. Si necesitáis algo llamad a la asociación al 686 323 410

A GATAS

10% de descuento en ropa infantil hasta 10 años, canastilla..etc.
C/ Pérez Herrera, 5 - 2º Izda. Madrid

AGRADECIMIENTOS

Desde AMAPAMU agradecemos a



la concesión de un carrito de trillizos que hemos podido entregar a la familia MAÑÓN - VALENTÍN para sus trillizos Carmen, Estefanía y Ángel, que nacieron el 9 de enero de 2003.

Gregorio Pozo.
Dpto. de relaciones con empresas.

NOTICIAS BREVES

La actriz Lydia Bosch ha sido mamá de mellizos. Los bebés, un niño y una niña que se llaman Juan y Ana, nacieron el domingo 23 de marzo por cesárea en la clínica madrileña Ruber Internacional.

El 3 de abril nacieron cuatrillizos en San Sebastián. Los pequeños Axel, Rubén, Evelyn y Alaine pesaron al nacer 970, 1.025, 1.030 y 1.035 gramos y permanecerán hospitalizados «entre mes y medio y dos meses, si todo va bien»

MÚLTIPLES

SOCIEDAD

AMAPAMU

CUMPLEAÑOS de gemelos y trillizos en el segundo trimestre del año. Múltiples felicidades para:



22-05-95	Eduardo	Ander	Goig	30-06-01	Gabriela	Rania	Sofia	Briales
23-05-97	Javier	Raúl	Nerea Alonso	09-04-02	Alejandro	Laura		Gonzalo
29-06-97	Jaime	Nadia	Irene Tabernero	20-04-02	Jaime	Ricardo		González
18-04-98	Víctor	Elena	Mario Bocos	18-05-02	Enrique	Juan Luis		Brito
20-05-99	María	Lucía	Gamboa	22-05-02	Diego	Raúl		Villafruela
02-04-01	Jaime	Rafael	Luengo	31-05-02	Eduardo	Juan		Vega
19-04-01	Inés	Sofia	Díaz	05-06-02	Álvaro	Daniel		Fernández
22-04-01	Elisa	Juan José	Patricia Pavón	05-06-02	Blanca	Sara		Zapatero
27-04-01	Raúl	Tomás	García	05-06-02	Álvaro	Jaime	Manuel	Peralvarez
16-05-01	Iván	Mario	Torrado	05-06-02	París	Ismael	Alberto	Martínez
24-05-01	Alejandro	Mario	Martínez	22-06-02	Marcos	Aitor		Larrauri
25-05-01	Javier	Alejandro	Sergio Martínez	26-06-02	Manuela	Mª Pilar		Gavira
21-06-01	Alejandro	Ada	Ainoa Astudillo	30-06-02	Ángel	Raúl		Ruiz
27-06-01	David	María	Héctor Alcalde	01-08-02	Paula	Lidia		Gallego
29-06-01	Daniel	Javier	Ignacio LLano	14-08-02	Mario	Héctor		Iglesias
y para los hermanos/as								
8-05-92	Dayra		Iglesias	31-05-02	Natali			Mañón
16-05-93	Mikel		Goig	15-06-00	Javier			Gallego
19-05-91	Victor		Alonso					

NACIMIENTOS en el primer trimestre del año - Múltiples felicidades para:



01-01-03	Laura	Sandra	Pérez	20-01-03	Jesús	Ainhoa	Florido
09-01-03	Carmen	Estefanía	Ángelo Mañón	24-01-03	Adriana	Adrián	Enrique
11-01-03	Santiago	Carlos	Llover	27-01-03	Laura	Sara	González
13-01-03	Alejandra	Paula	Muñiz	29-01-03	Álvaro	Elisa	Beatriz Utazu
14-01-03	Ignacio	Pablo	Morillo	01-02-03	Helena	Gonzalo	Campos
14-01-03	Borja	Pablo	Echevarría	06-02-03	Mónica	Laura	López

Por favor, comprueba que estas fechas son correctas. Si detectas algún error ponte en contacto con nosotros para modificarlo.

Manuel Thomas - Dpto. Administración.

Próximo número

El número 6 de nuestra revista "MÚLTIPLES" verá la luz a finales de junio. Todos podéis participar enviándonos cartas, artículos, dibujos, chistes, crucigramas.... y todas las sugerencias que se os ocurran para que nuestra revista vaya mejorando día a día.

Edita

Esta edición ha sido elaborada con la mayor atención posible, no obstante la asociación no se hace responsable de posibles errores en el texto ni de las opiniones expresadas por las personas que participan.



”Depósito Legal: M-16991-2002
ISSN 1579-7163

Impresión: L. Soto Montesinos S.L.

Tirada: 200 ejemplares
Distribución gratuita

Redacción y diseño:
Elsa Aguiar
Gema Cárcamo
Elena Fdez. de Mendiola
Carmen Peleato
Lourdes San Juan
M^a José Dilla

MÚLTIPLES

es una edición trimestral de:

AMAPAMU

CENTRO CÍVICO
ANABEL SEGURA
Avda. de Bruselas, 19
28108 - Alcobendas (Madrid)
Teléfono: 686 323 410
amapa-
mu@partosmultiples.org