

APOYO |||| Toda ayuda es bienvenida

A multiplicar por dos

■ EL NACIMIENTO DE GEMELOS NO TIENE POR QUÉ VOLVERSE UN MOTIVO DE ESTRÉS EXTREMO ■ SEPA CÓMO SOBRELLEVAR EL VENDAVAL INFANTIL

●●● César Sarria Gomí

Luego de la primera ecografía que descubre un embarazo múltiple, el sentimiento que embarga a los padres es de felicidad. Sin embargo, apenas se recuperan de la impresión inicial, su rostro se llena de incertidumbre. ¿Podremos? Es la íntima pregunta que se hacen. La respuesta de los especialistas es: sí. “El secreto es la organización. En especial hoy, que la noticia de gemelos no sorprende a nadie gracias a las ecografías y otros exámenes. Los padres tienen suficiente tiempo para establecer horarios y concientizarse de que el trabajo será doble”, explica la psicóloga Blanca Álvarez Calderón.

Una vez nacidos los gemelos, la primera preocupación que agobia a los padres es si serán capaces de alimentarlos adecuadamente. Según el doctor Fernando Sumalavia, pediatra de la clínica Maison de Santé, “los gemelos suelen nacer con las mismas necesidades de alimentación, incluso mayores, que cualquier otro niño, mientras que la madre está preparada para dar de lactar a uno solo. No hay que preocuparse si se hace necesario complementar su lactancia con fórmula”.

AL PADRE CON CARIÑO

Si hay una palabra que debe definir a una pareja que ha tenido gemelos es la colaboración. Los especialistas coinciden en que la misión del padre es fundamental desde dos frentes: el práctico y el emocional.

“Las madres en general, y en especial las que han



PARTIDA DOBLE. La llegada de gemelos es un reto, pero también una felicidad al cuadrado.

No desesperarse

■ Antes del parto es necesario que todos los cálculos (cantidad de pañales, biberones, fórmula y ropa de recambio) se multipliquen por dos.

■ La ayuda del padre, los abuelos y otras personas cercanas permitirá un descanso necesario para la madre. Eso sí, deben respetar la forma de crianza que la madre ha elegido.

■ Se recomienda que, durante las primeras semanas, las madres no salgan solas en previsión de cualquier problema con alguno

de los bebés. Una sola persona no puede con una emergencia doble.

■ Los gemelos suelen nacer con peso inferior a los otros recién nacidos, es vital respetar sus necesidades de alimentación y otros cuidados.

■ Una forma de ganar tiempo libre es conseguir que los tiempos de los bebés (de lactar, dormirse o, incluso, de enfermarse) se igualen. Esto se logra después de semanas en las que comparten costumbres y el mismo espacio.

dado a luz gemelos, requieren períodos de descanso para recuperar las fuerzas y el ánimo. Para brindarles ese tiempo de descanso están los padres, que pueden encargarse de ciertas labores relacionadas con los hijos o la casa. De esta manera, en sus tiempos libres, la madre descansará en lugar de cocinar o limpiar”, comenta Sumalavia.

La psicóloga Blanca Álvarez Calderón añade: “El padre suele ser el principal apoyo de la madre y tiene la función de contenerla emocionalmente. Por eso es fundamental sentir que el padre la comprende y la ayuda en todo lo relacionado con el cuidado y la crianza de los niños”.

ECOLOGÍA EN FAMILIA |||| Montaje teatral

Aprender a valorar lo que tenemos

Nada como una actividad en familia los fines de semana, pero mucho mejor si aquella distracción se convierte en una lección de vida. Padres, tienen ahora una opción para que sus hijos se diviertan y a la vez tomen conciencia de la importancia del respeto al medio ambiente.

El grupo de teatro Maguey presenta la obra “Inticha y el pájaro Nubero”, con la que propone de manera lúdica una reflexión sobre el deterioro del medio ambiente, etnias y culturas originarias. Asimismo, se resalta la importancia de la familia y la actitud creativa como un valor importante para la vida.

Valiéndose del teatro, movimiento, títeres ecológicos y música en vi-

vo, los actores del grupo Maguey –María Luisa De Zela, Fabiola Alcázar, Sayandro Kaliski y Wili Pinto– cuentan episodios de la vida del Sol, Inticha –representante de la vida– desde que es un niño jugueteón y junto a su amigo, el pájaro Nubero, enfrenta los peligros de la depredación.

La obra se presenta todos los sábados y domingos a las 5:00 p.m. hasta el 12 de octubre. La entrada general está S/.15 y está a la venta en el mismo centro y en Teleticket. Hay paquetes promocionales para instituciones, grupos y colegios. ●

MÁS INFORMACIÓN

maguey@terra.com.pe, o visitar www.magueyteatro.org
TELÉFONO: 263- 5118.



MENSAJE. La obra teatral aboga por la sana convivencia.