

SUS FRASES

Ana Monente

'CESTALAND'
"Quería que los consejos que daba desde el mostrador de la farmacia llegaran a más gente"

Ruth de Rioja

'SE ME CAE LA CASA ENCIMA'
"Nos conocimos en el patio del colegio y queremos ofrecer planes a las familias con niños"

Yolanda Vélaz

'NADIE COMO MAMÁ'
"Como enfermera de pediatría conocía a los bebés pero cuando tuve a mis hijas aprendí"

Las redes sociales, claves para darse a conocer

• Compaginan sus blogs con sus trabajos y escriben 'entradas' una o varias veces por semana, que comparten en Facebook o Instagram

Facebook e Instagram son las dos redes sociales más utilizadas por las blogueras para dar a conocer las entradas en su blogs. "Es mucho trabajo pero hay que estar en redes para que te sigan", apuntó la tudelana Ruth de Rioja, de 'Se me cae la casa encima'. "Como somos cuatro, nos lo repartimos. Y cada semana es una la que se encarga de las redes sociales, de contestar a los comentarios..." En su caso, hacen una entrada semanal de cada tema (ocio al aire libre, cocina y libros). La pamplonesa Yolanda Vélaz, de 'Nadie como mamá' y que ahora está en excedencia, publica tres 'post' semanales y cuenta con la ayuda de una agencia de comunicación. Sin embargo, Ana Monente ('Cestaland') se encarga de todo. "Tengo tres hijos y dos empresas (una farmacia y una tienda online). A veces, es una locura porque voy mirando Facebook mientras ando de la farmacia a la guardería". En cualquier caso, todas ellas reconocen la satisfacción que sienten cuando ayudan a otras personas y les hacen comentarios.

dad". No es cierto, añadió, que sean niños que no se relacionan con los demás o "emocionalmente inestables". "Depende del entorno y el afecto recibido. Tienen necesidades afectivas". Sobre su rendimiento en las aulas, Díaz recordó que "tener dificultades puntuales o necesitar apoyo" no implica que no se tengan altas capacidades. "Pueden destacar en algunas áreas y en otras no".

Las familias deberían "estimular" el potencial de estos pequeños, pero sin "presionar". "No hay que olvidar que son niños". Por eso mismo, recomendó evitar "tratarles como a adultos", por mucho que sus "preguntas y razonamientos sean muy profundos".



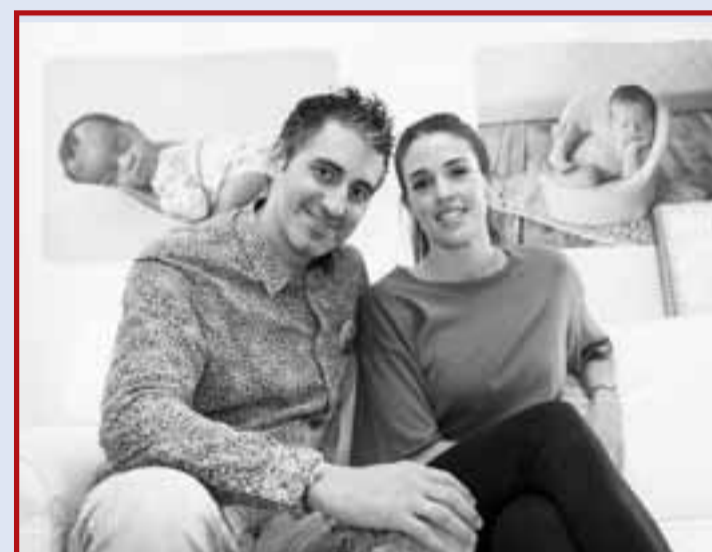
LA ASOCIACIÓN DE FAMILIAS NUMEROSAS ANTICIPA LOS SANFERMINES

La Asociación Navarra de Familias Numerosas (ANFN) celebró ayer su particular 'escalera sanferminera' a media mañana en Baluarte. Ataviados de blanco y rojo, con la música de la charanga 'Turrutxiki' de Esquíroz, pequeños y mayores se dejaron inbuir del espíritu sanferminero para reivindicar "que la fiesta también se vive de día", explicó Irene Latorre, responsable de comunicación de la asociación. La celebración incluyó la degustación de un almuerzo con productos locales y el sorteo de figuras de gigantes de la comparsa. J. GARZARON



POTENCIAR LAS CAPACIDADES INFANTILES

El centro infantil 'Nenoos' de Pamplona, dirigido por Leticia Urdaci y María Otero, ofreció una charla y un taller en los que explicó el "método educativo integral" que siguen en el centro. Es complementario a la formación reglada en los colegios y sirve para potenciar las capacidades y el talento de los niños de entre 0 y 13 años. JESÚS GARZARON



FOTOS ARTÍSTICAS DE RECIÉN NACIDOS

Desde hace 5 años, el pamplonés Nacho Gutiérrez inmortaliza de forma artística a bebés recién nacidos. Especialista en la técnica americana 'newborn', se considera "un artista" más que un fotógrafo. Él configura el 'atrezzo' que acompaña a las instantáneas. "Las fotos deben tomarse antes de que el bebé cumpla 15 días". GARZARON



TALLER DE GIMNASIA HIPOPRESIVA CON MATRONAS

Dos matronas del centro 'Maternalia' de Pamplona, Susana Cerdán y María Jesús Zabalegui, ofrecieron ayer un taller de gimnasia hipopresiva, una modalidad de ejercicios que consisten en mantener ciertas posturas en apnea (sin respirar) para reforzar la musculatura abdominal, lumbar y del suelo pélvico. "Tiene muchos beneficios y no sólo para mujeres que acaban de dar a luz, aunque es verdad que ellas son quienes más lo demandan", explicó Zabalegui. "También lo pueden practicar mujeres que no han sido madres y hombres. Sirven para aliviar dolores crónicos y corregir posturas", detalló. Las dos matronas ofrecieron también un taller de masaje para bebés y niños. J. GARZARON



APRENDER A RESPIRAR EN UNA ESCUELA DE CANTO

La Escuela de Canto Eugenia Echarren acercó hasta el público infantil algunas nociones de esta disciplina a través del juego. Inflar globos o imitar el sonido de una moto sirvieron de actividades lúdicas que invitaron a experimentar con las distintas maneras de respirar y a trabajar el control del diafragma. En el marco de la feria, profesionales de la escuela ofrecieron un breve recital. GARZARON