

AMPAPA't

EL BUTLLETÍ DE L'AMPA DEL CEIP VILA OLÍMPICA / NÚM15/ BARCELONA, 22 DE DESEMBRE DE 2009

Editorial

Aquest número de l'Ampapa't l'hem volgut dedicar a un altre tema important i que pensem és motiu sovint de conversa (i preocupació, perquè no dir-ho) entre pares i mares: la Salut. Des de l'entrevista a una persona que, per la seva activitat professional com a pediatra i homeòpata, ens pot donar moltes claus sobre aquest tema vinculat als nens i nenes, fins a enllaços i dades d'interès que ens han semblat interessants, passant per remeis cassolans que alguns pares i mares de l'escola posen en pràctica de vegades.

També hem aprofitat per a referir-nos a la recent obertura dels camins escolars, un projecte que ha estat seguit i impulsat activament per la corresponent comissió de l'AMPA i que recentment va encetar una sèrie de mesures que ja són palpables al voltant de l'escola, que creiem enceten un nou àmbit on tots i totes podem fer molt per a què els nostres fills es desplacin d'una manera més sostenible, autònoma i segura al centre.

Aprofitem per desitjar-vos Bones Festes de Nadal i que el proper any 2010 sigui ple de bones coses per a totes les famílies i professionals del col·legi!

..ES



Inauguració de la 1a fase del Camí Escolar del Poblenou

Per Agustí Clua

Èxit de participació en l'acte d'inauguració del Camí Escolar, la vigília de Tots Sants. Més de 400 persones amb globus de color verd (el color que identifica els camins escolars) van formar la rua que va anar des del CEIP Antoni Brusi fins al Parc del Poblenou. Acompanyats per la Colla del Drac i la dels Gegants del Poble Nou, pels timbalers i gralles, capgrossos i gegants del Brusi, i els sis capgrossos del CEIP Vila Olímpica.

Aquest projecte que ja es comença a fer realitat compta amb la col·laboració de 15 escoles del Districte de Sant Martí, docents i famílies, i l'Ajuntament de la ciutat. Mares, pares i quixalla fèiem el recorregut que aspirem que facin amb total normalitat els i les escolars, aprofitant tota l'avinguda de Bogatell i el passeig central de l'avinguda d'Icària.

En els parlaments, una representació de l'alumnat del nostre CEIP va deixar de banda l'autocomplaença i, davant del regidor del Districte, van exposar tot un seguit de qüestions pendents, com ara els entrebancs dels sacs de runes, l'etern problema de la cruïlla d'Arquitecte Sert amb l'avinguda d'Icària o la petició de semàfors sonors per a invidents.

Com Torí, ciutat europea pionera en la creació de camins escolars i, tot sigui dit, el nucli urbà amb més densitat de circulació de tot Itàlia, Barcelona necessita començar a donar exemple en el foment d'altres formes de transport que no siguin el cotxe. I si han de ser els nostres fills, les nostres filles, qui ens hagin de donar una lliçó, millor. Que la canalla comenci a regnar els carrers. Perquè anar de casa a l'escola és una oportunitat més per créixer i per aprendre.

Agenda

Moisés Espinosa i Núria Fagella

Circ Raluy
www.raluy.com

"EL VIATGE"

Lloc: Moll de la Fusta. BCN
Fins el 10 de gener 2010.
Dissabtes: 17:00 i 19:30 hores.
Diumenges: 12:15, 17:00 i 19:30 h
Preu: de 8 a 30 €
Telèfons: 609 321 207 - 609 329 343



Teatre Poliorama: "La màgia dels Ki-Kids"

www.3xtr3s.com/polio/2009/12/la-magia-dels-ki-kids/

Lloc: Teatre Poliorama. Rambla dels Estudis, 115. BCN
Els dies 13, 20, 27, 28, 29 i 30 de desembre de 2009 i 3 i 10 de gener de 2010, a les 12:30h
Preu: 12 €
Telèfon: 93 317 75 99

Teatre Tantarantana: "Una de pastorets", un espectacle de titelles muppets

www.tantarantana.com/principal.asp?0=1&1=396462



Lloc: Teatre Tantarantana. Les Flors, 22. BCN
Dies: 12,13,19,20,2, 27, 28, 29 i 30 de desembre
Telèfon: 93 441 70 22

Parc de Collserola

Nadal per a tothom: imagina, recicla, construeix
www.diba.cat/parcsn/newsletter/default.asp?parc=8&essio=A&ordre=0&Ida=23141565



Lloc: Can Coll, Centre d'Educació Ambiental. Ctra. de Cerdanyola a Horta, Km 2
Accés gratuït. Activitat per a totes les edats
Telèfon: 93 280 35 52

Poble Espanyol www.poble-espanyol.com

Gener Diumenges de Màgia: "Somriures i màgia"

Tallers. Construcció d'un truc de màgia. Espectacle amb el Mag Lari.

Febrer: "La calle es nuestra" Always drinking Marching Band

CosmoCaixa: La Pista del milió

http://obrasocial.lacaixa.es/nuestroscentros/cosmoaixabarcelona/cosmoaixabarcelona_ca.html



La Pista del milió: Les exposicions en família
Del 7/1/2010 al 14/2/2010
Centre CosmoCaixa
Barcelona, C/ Isaac Newton, 26. BCN

Petit Liceu: Allegro Vivace

www.liceubarcelona.cat



Febrer-Març 2010
Lloc: Gran Teatre del Liceu. La Rambla, 51-59. BCN
Telèfon: 93 485 99 00

L'Entrevista

Entrevista a la doctora Dolors Martín, del Grup Terapèutic Bruc i vema de la Vila Olímpica. Titulada en pediatria i homeopatia. Per Enric Senabre

"DE MEDICINA NOMÉS N'HI HA UNA, LA QUE PASSA PER FER UN BON DIAGNÒSTIC I UN BON RECONeixEMENT AL PACIENT"



La doctora Dolors Martín és titulada en pediatria i homeopatia, i dins la seva activitat professional atén a diari a nens i nenes de totes les edats.

Ens ha semblat, en aquest sentit, una bona oportunitat entrevistar-la per a poder comentar amb ella diversos temes relacionats amb la salut dels més petits, i alhora saber més de les diferències entre la medicina convencional (o "alopàtica") i l'homeopàtica.

ES.- Quins hàbits i prevencions poden incidir més en la salut i correcte desenvolupament dels nens?

DM.- No hi ha grans variacions en això respecte al que ja se sap des de sempre: que el que és bàsic són uns bons hàbits higiènics i dietètics. Fer que els nens es rentin les mans sovint, per exemple, o oferir-los una alimentació ben equilibrada, basada en bones matèries primes (verdura, fruita, peix, etc). Tot i que de vegades no els hi agradi i costi introduir-ho, s'ha de saber insistir perquè la bona alimentació sigui un hàbit. Avui dia hi ha més obesitat infantil per culpa de tota la bolleria, precuinats i menjar ràpid que consumeixen els més menuts. I també actualment hi ha més hàbits sedentaris que afecten la salut i el desenvolupament, nens que de tant jugar amb ordinadors i videoconsolles practiquen menys esport físic. En aquest sentit, una recomanació seria complementar-ho bé un cop surten de l'escola amb les activitats extraescolars, compensant activitats més intel·lectuals amb la pràctica d'algun esport, i també aprofitar els espais a l'aire lliure (la zona de la Vila Olímpica és privilegiada en aquest sentit). Un altre aspecte important és la prevenció d'accidents a la llar, per exemple a la cuina o altres espais de la casa amb potencials perills per als més menuts, tot i que en aquest cas hi ha força conscienciació per part dels pares. Les hores de dormir també són molt importants per a la salut i el correcte desenvolupament, tenir una regularitat d'horaris, doncs ja que allò recomanable és que durant tot el període escolar els nens i nenes facin entre 8 i 10 hores de son (quelcom que després no es pot aspirar a recuperar durant els caps de setmana, perquè el cansament es pot fer acumulatiu).

ES.- Des del teu punt de vista, com es pot complementar la medicina alopàtica i l'homeopàtica? En què es diferencia?

DM.- En principi, de medicina només n'hi ha una, la que passa per fer un bon diagnòstic i un bon reconeixement al pacient, basat en el coneixement de les malalties i de com actuar en conseqüència per a curar-les. Després hi poden intervenir diferents terapèutiques: l'homeopàtica, l'alopàtica, la quirúrgica, etc., que ja depenen de la formació del metge. En el meu cas, normalment valoro com a primera opció el tractament homeopàtic, sempre que sigui possible, però també hi ha malalties que per la seva gravetat o característiques l'actuació més immediata de la medicina tradicional pot complir la seva funció. El que és important essencialment és el pacient, conèixer el tractament més adient per a ell, que de vegades pot fins i tot ser quirúrgic. Per exemple, un tema freqüent com són les otitis de repetició, amb l'aplicació de la homeopatia es pot estalviar una intervenció de drenatge, però de vegades hi ha casos molt greus o avançats en què no es recomana. L'homeopatia, molt sovint, té avantatges en el sentit de la prevenció. El terme prové d'homeo, que vol dir 'igual' o 'similar'. La medicina convencional (també anomenada alopàtica, ja que 'alo' prové de 'contrari') tracta

(continua al darrere)

(continuació de l'entrevista)

amb els contraris a través de determinades substàncies, l'homeopatia busca elements de la natura que subministrats en certa quantitat provocarien en un individu sa els símptomes que volem tractar. Amb això el que es fa, amb un mecanisme similar al de les vacunes, és que sigui el propi organisme qui d'acord amb petites quantitats reaccioni per a curar-se per mitjà dels seus propis mecanismes de defensa, tot reequilibrant-se. En el cas de la medicina convencional, diguéssim que és el fàrmac el que actua. L'homeopatia en aquest sentit és més respectuosa amb la natura i els mecanismes de defensa del cos, mentre que la medicina tradicional acostuma a ser més agressiva. Però per això mateix les malalties més agressives es poden tractar sovint millor amb substàncies no homeopàtiques més potents com els corticoides, que, per exemple, en casos com un asma greu poden ser importants fins i tot per salvar vides. Una altra diferència és que l'homeopatia pot tractar més les característiques del pacient, individualitzant molt el tractament segons cada persona. A nivell preventiu, per exemple, l'homeopatia fa una altra lectura de la malaltia, en què poden jugar un paper sovint símptomes emocionals o psíquics (tot i que la medicina tradicional, més mecanicista, també comença a tenir en compte aspectes psicòmatics dels processos). Es té en compte de manera global coses com la predisposició hereditària o la psique, i altres respostes diferents del cos, per a continuació ajudar l'organisme a autorregular-se. Normalment, amb tractaments efectius de la medicina tradicional es combat el símptoma extern, com podria ser un èczema, que pot per raó d'un fons d'atòpia, d'hipersensibilitat. Amb els corticoides es treu el símptoma extern però no l'arrel del problema, on els atòpics i factors externs com la climatologia s'ajuden a tractar progressivament amb l'homeopatia, i de vegades requereixen més temps. Seguint amb l'exemple del corticoides, l'homeopatia no talla el símptoma de cop com la medicina tradicional (després del tractament pot sorgir de cop novament) sinó que

ho fa a més llarg termini, tractant les causes que fan emmalaltir, tractant de prevenir perquè no tinguin excedència posterior o en tinguin menys.

ES.- Què és el que més preocupa els pares i mares que acudeixen a la teva consulta actualment?

DM.- Un motiu de consulta molt freqüent són els èczemes o atòpia, avui dia molt freqüents, i també la hiperreactivitat bronquial, nanos que encara no es pot dir que siguin asmàtics però que tenen comportaments que ja apunten aquesta possibilitat. D'això darrer, les causes no es coneixen encara del tot, però darrerament n'hi ha molt, tot i que no acaba sempre en quadres asmàtics. També hi ha moltes amigdalitis i otitis, infeccions de repetició en què sovint es recepta l'antibiòtic, però aquests acostumen a ser efectius temporalment perquè es mata el microbi que ha fet la infecció però l'organisme no ha fet cap aprenentatge. Tenim un sistema immunitari que cada cop que "surta a la guerra" aprèn a defensar-se, i tot i que hi ha infeccions que es poden tractar amb antibiòtic, n'hi ha moltes que són víriques i després de deixar l'antibiòtic cada cert temps es recau. Altres temes habituals amb nens i nenes són la hiperactivitat i els dèficits d'atenció, en què depenen del grau també es poden ajudar amb homeopatia, que és efectiva en molts d'aquests casos en que s'incideix en el sistema nerviós. Molts casos de dificultat d'atenció originats per inquietud, angoixa o ansietat poden ser tractats també amb l'homeopatia, com a alternativa a antidepressius i ansiolítics. A més pot ser efectiva per a diferents trastorns del son, en que de totes maneres afecten els mals hàbits (que es poden identificar i corregir), però quan hi ha inquietuds en èpoques entre els 4 i els 7 a causa dels malsons també pot ajudar. Els tractaments homeopàtics també poden ser aplicats en alguns casos d'enuresi, quan es fan pipí al llit, si el factor genètic no és massa fort (en aquests casos són realment complicats de resoldre).

Les mares opinen

QUIN REMEI CASOLÀ FAS SERVIR QUAN ELS NENS ES POSEN MALALTS?



Cistina Torra, mare de la Maria (4t A), del Pol i de l'Anna (4t B)

Remei: De fet, només faig servir aquest remei casolà que garanteixo que funciona: Quan els nens/es tenen tos, els poso mitja ceba al costat del llit. No estossen en tota la nit! Això sí, al matí ja cal que ventileu l'habitació, no hi ha qui entri de la pudor.



Meritxell Gimeno, mare de la Laia (P5A) i la Paula (P5B)

Remeis: Dos remeis per a la tos: Aigua calenta amb mel que els agrada tant que l'arriben a demanar fins i tot per esmorzar. Un altre remei és posar una olla amb aigua a bullir a la cuina amb eucaliptus i herbes variades. Quan l'aigua està bullint tanquem la porta de la cuina i així podem respirar-ne els vapors de forma concentrada tots alhora.



Tània Munro, mare de l'Àlex (P5)

Remeis: Per curar cops o irritacions de la pell a casa fem servir Aloè Vera. Es poden fer servir les herbes directament preparades amb aigua o barrejades en algun gel. L'Aloè Vera fa baixar ràpidament inflamacions.

Un remei per quan els nens tassen que fem servir a casa és posar el coixí sota el matalàs. D'aquesta manera el matalàs es doblega una mica i aquesta inclinació fa que el nen no tussi tant.

Per a les lleganyes i la conjuntivitis fem servir la camamilla calenta, que va molt bé per netejar-los els ulls.

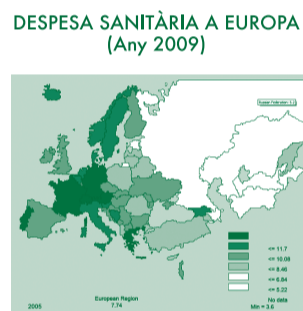
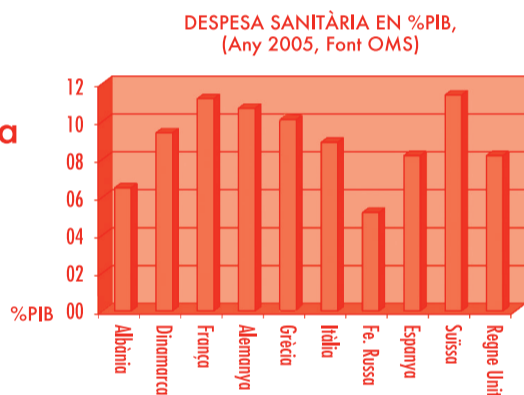
Xifres

Per Albert Girona

Despesa Sanitària a Europa

% de la despesa sanitària respecte del PIB l'any 2005 a Europa.
Font OMS - European health for all database (HFA-DB)
<http://data.euro.who.int/hfad/>

*Font: OMS, Agost 2009



Linkoteca

MONJA TERESA: www.youtube.com/watch?v=tuWzyXZaqdc

Polèmic i popular video sobre el tema de la Grip A de la Mare Teresa Forcades, metgessa especialista en Medicina Interna i doctorada en Salut Pública per la Universitat de Barcelona.

EVOLUCIÓ DE LA GRIP A: www.google.org/flutrends/es/

En aquest enllaç podreu veure l'evolució de la Grip A a Espanya elaborada per Google. Les estimacions s'han realitzat utilitzant un model que s'ha demostrat que és precís en comparar-ho amb les dades històriques oficials de l'activitat de la grip. Dades actuals corresponents a 9 de desembre de 2009.

VIDEOS SOBRE PRIMERS AUXILIS: <http://primerosauxilios.org.es/videos-primeros-auxilios>

Recull de videos sobre com actuar en cas d'emergència en situacions d'accident i riscos que poden ajudar a saber com procedir de manera ràpida i útil per a ajudar en diferents casos de gravetat.

Llibres

Per Agustí Clua

• **La crueldad del fotógrafo.** Cardiel, Antonio. - Mira Editores. Saragossa, 2009.

Un vell àlbum de fotos abandonat. Aquest és el punt de partida d'aquesta nova novel·la de l'Antonio, pare de l'escola (la seva filla, l'Ada, va a 6è B). La necessitat d'encalçar records que reposaven somorts en una foto concreta acabarà convertint-se en una obsessió. La crueldad del fotógrafo és una reflexió profunda sobre la fotografia com una forma més de subsistència, però també sobre el passat, la memòria, l'oblit. I és que una foto pot arribar a convertir-se en una petita tragèdia, d'imatges i personatges inerts que, amb una mar estranyament quieta de fons, gairebé mai no recorden ni recordaran què feien i què pensaven en aquell moment determinat.

A mesura que avança la lectura, hom acaba prenent partit pel protagonista, en una barreja d'il·lusió i de fosca inquietud, una espiral de sensacions que constantment ens interroga. Entremig, com perfectes oasis de lucidesa, apartats com El àlbum inexistent o El àlbum negatiu aporten moments d'un lirisme sensat que s'agraeix.

Podem trobar el llibre a l'establiment Lleure del barri, i també a La Casa del Llibre (Pg. de Gràcia, 62) i a La Gàbia de Paper (Marià Cubí, 26).

• **La maternidad y el encuentro con la propia sombra.** Gutman, Laura. "Del nuevo extremo". - Buenos Aires, 2007.

Aquest és un llibre escrit per a dones i per a homes disposats a compartir. Suposa fer una aturada en el camí de les mares per a interrogar-se sobre aquesta nova faceta que mai més no abandonaran. Donant nom constantment a sentiments diversos, l'autora replanteja idees preconcebudes, prejudicis, els tòpics sobre la maternitat o l'educació dels fills i de les filles. Capítol a capítol, un total de tretze, es reflexiona sobre qüestions ja debatudes com el paper del pare, la veritat i les mentides, la comunicació amb les criatures, les malalties... I d'altres més específiques, com ara la fusió emocional entre mare i fill/a o el part com a desestructuració espiritual.

El llibre pretén crear espais de trobada sincers entre dones, per tal de generar més preguntes que les plantejades d'antuvi i facilitar l'intercanvi d'informació, la comunicació i la solidaritat.



Ester Miguel, mare de la Blanca (4t B) i de la Bruna (2n B)

Remeis: A casa, les nenes, que per sort no estan malaltes sovint, quan han patit refredat que les fa tossir a les nits, fem servir l'aigua marina per a netejar-les molt bé el nas i la gola i, sobretot, l'humidificador. Hi ha un líquid inhalador (jo el compro a farmàcia) que és mentolat i l'afegeixo. El vapor estava la mucositat, fa espectorar i evita que tussin. Això sí, a l'endemà cal ventilar molt bé.



Pilar Gallego, mare de l'Ariadna (P3 B) i de la Mireia (de 9 mesos)

Remeis: Quan comencen els canvis de temps i per tant, els encostipats i mals de coll, tenim un remei molt efectiu: Preparam una infusió, ja sigui camamilla, marialluisa o una barreja, i li afegim el nostre toc: unes cullerades de mel, unes gotes de llimona i sobretot que no falti una estrella d'anís. L'endemà al matí tenim un coll preparat per cantar totes les cançons que coneixen els nostres fills.

;) **Joana Sánchez, mare de la Mar (6è B) i de l'Estel (4t B)**

Remei: Quan les nostres filles estan malaltes, tractem d'acompanyar-les el màxim de temps possible, tant de dia com de nit i, si la malaltia ho permet, intentem que beguin molta aigua i que s'alimentin només de sucres naturals i fruita.

facebook

Pàgina AMPA Vila Olímpica al FACEBOOK: tinyurl.com/cr3wfs Us hi esperem :)