

2016

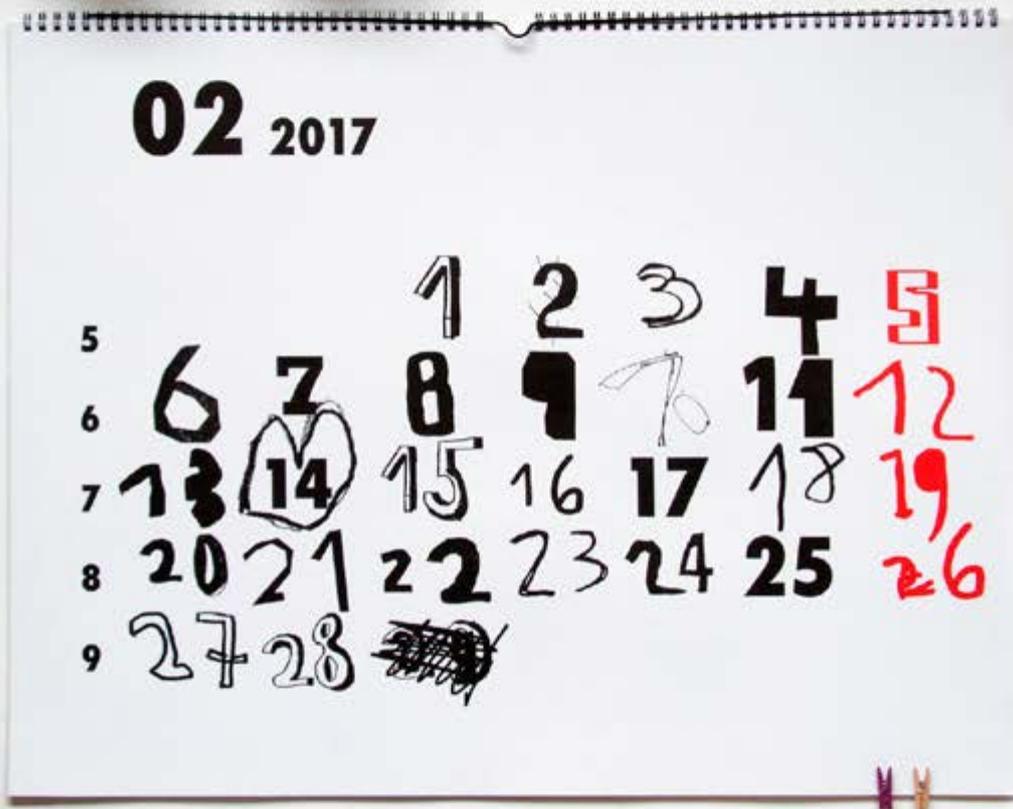
NAVIDADES

MADE IN
FAMILY

CELEBREMOS LA DIVERSIDAD
DEL NEGOCIO LOCAL

mamma
BY *proof*.ORG

Las cosas de la casa de Carlota



El mundo está demasiado triste como para hacer regalos aburridos, por eso, el equipo de La Casa de Carlota ha preparado la colección de regalos más loca del planeta. Magnets para engorriarse, cuentos para adultos que no han crecido, tazas para tener sueño todo el día, libretas para no tener prejuicios y manoplas para la mano izquierda.



Editorial

Por **Mavi** de Mammaproof.org

Esta Navidad, volvemos a retomar la idea de promover un consumo **#Madeinfamily**. Pero ¿Qué quiere decir este nuevo hashtag? Quiere decir que la mayoría de las propuestas de regalos y planes para esta Navidad que encontrarás en esta revista están creadas, producidas y vendidas por y para familias.

Hemos querido en esta revista rendir homenaje a la **diversidad del pequeño negocio familiar**. Pensamos que este es uno de los pilares que sustenta la vida y color de nuestras calles. Nuestros tenderos y tenderas de barrio son los que se esfuerzan cada día por tener una sonrisa amable, ofrecer un buen consejo a sus clientes de todas las edades y seguir levantando cada día la persiana de su tienda a pesar de las muchas dificultades que afrontan los negocios hoy en día.

Además son **familias como nosotros, diversas, especiales, únicas**. Entre los perfiles entrevistados tenemos familias monoparentales, numerosas, recompuestas, con dos mamás, varias familias asociadas, diversos perfiles humanos que nos recuerdan que la sociedad está cambiando y nosotros también. Nadie se siente excluido, todos somos parte de una gran familia amarilla.

¡Feliz Navidad!



CONTENIDOS

- 4 JUGUETES
- 6 LA COLMENA
- 8 PLANES IN THE CITY
- 12 CHANDAL
- 14 ESCAPADAS BCN
- 16 LA CASA DE CARLOTA
- 18 CAMPAMENTOS Y CASALES
- 21 LA CITTÀ INFINITA
- 22 OLGA DE DIOS
- 24 VIOLETA E FEDERICO
- 26 LIBROS
- 28 JUGUETERÍA LOBO FELIZ
- 30 AGENDA
- 33 ESCAPADAS MAD
- 34 WISHLIST
- 36 SUPER8 CINE & CAFÉ
- 38 MAMMA BROOKLYN
- 40 RECETA
- 42 GESTIONANDO EMOCIONES
- 44 RESTAURANTES
- 46 ESCAPADAS UNPLUGGED
- 47 DEPORTE EN FAMILIA
- 48 COLABORADORAS
- 49 EQUIPO MAMMAPROOF

STAFF

Editora: Mavi Villatoro.
Redacción: Belén Llorente, Txell Hernández, Mar Domènech y Mari García.
Publicidad: Ana Ariño y Beatriz Millán.
Diseño y maquetación: aNnA Prats (Feelink).
Colaboran: En Barcelona colaboran: Ana (Bateau Lune), Vinyet (Small & Nice), Laia (In Love Magazine), María Jaques, María y Úrsula (Hansel y Greta), Vanessa (Tres Chanchitas), Laia (Petits Retrats) y Gemma (Tierra Remota). Y en Madrid: Ami (Tardes de Domingo), Miriam Nerecan, Laura (La Chimenea de las Hadas), Almudena (Across My Universe) junto con Rut y Nahir del blog Esturirafi.
© 2016 Ciudades Family Welcome

cdmon Empresa líder en hosting

Ven a CDmon, cuidaremos de tu proyecto. Hosting y dominios. www.cdmon.com

Juguetes y jugueterías bonitas

Madrid, Barcelona y tiendas online

mamma
proof^{ORG}

En Mammaproof nos encantan los juguetes y, sobre todo, que los niños tengan tiempo libre para jugar. Pero esta Navidad el reto no es jugar, ¡que sabemos que tus hijos son auténticos expertos! El reto es hacer un consumo más consciente: comprar menos juguetes pero de más calidad y apoyando al comercio local. Por eso, te damos ideas de juguetes que despierten su imaginación, que fomenten su creatividad y que tengan también algún valor añadido. Juguetes hechos con materiales naturales o fruto de un proyecto emprendedor que apueste por el juego infantil



NAN CASTELLER

www.elnan.cat

Un juego de construcción de casas y mundos para el Nan. ¿Conoces a esta famosa figura de madera que ha recorrido medio mundo? Ahora además de construir torres, podrás invitar a los pequeños arquitectos a idear sus casitas.



Juego de construcción

BROKS

www.playbroks.com

Con este entretenido juego que Cecilia y Hernán idearon pensando en su hijo, se pueden inventar estructuras que funcionan y se mueven. Puedes hacer las construcciones que proponen o simplemente crear libremente uniendo las piezas. Además de potenciar la creatividad, estimula el pensamiento y la coordinación. ¡Un acierto!



Juguetes de madera ilustrados

PALOPALÚ

www.palopalú.com

Elena y Rosalía hacen de manera artesana en su taller de Bilbao estos juguetes educativos de madera. La creatividad y el diseño sostenible van muy de la mano en este proyecto tan bonito. Puzzles, tangram, apilables, memory... ¡Piezas únicas de edición limitada que te encantará tener sin guardar!



Juego paneles de madera y cordones

MORAIG THE STORE

www.moraigthestore.com

Moraig The Store es una tienda online multimarca de productos infantiles. Ángela y José la fundaron hace un año desde Valencia. En su afán por encontrar productos diferentes, crearon su propio negocio y traen a España marcas que les enamoran. Este juego de Melissa & Doug es perfecto para practicar psicomotricidad fina.

4

🎁
Circuito
de canicas



LA LUCIÉRNAGA

Rodríguez San Pedro, 10. 28015 Madrid
www.jugueterialaluciernaga.com
Lucía es el alma de esta juguetería con encanto y donde no encontrar lo que tus peques pidan en sus cartas a los Reyes Magos es imposible. Además, ahora comparte local con la zapatería Leopótamo. Una combinación perfecta para facilitarte las compras navideñas.

5

🎁
Pizarra
portátil



JULIE&JANE

www.julieandjane.es
Una tienda online en la que encontrar productos hechos a mano con tejido de pizarra: camisetas, mochilas y hasta una pizarra portátil. Por un lado, un estampado súper alegre, por el otro...¡una pizarra para que los peques dibujen en cualquier parte!. Tiene un bolsillo interior para guardar las tizas. ¡Enróllala y llévala siempre encima!

6

🎁
Marco
Family
Tree



ME&MINE

www.meandmineworld.com
Una tienda online con una selección de productos muy especial. Productos infantiles pensados para potenciar el nexo entre niños y adultos, como este marco "Family Tree" para enmarcar las fotos de familia de una manera diferente. Echa un ojo también a sus manualidades y juguetes de madera.

7

🎁
Prismáticos
infantiles
pequeños
exploradores



KINUMA

www.kinuma.com/es
Detrás de esta hermosa tienda online están Núria y Markus que mueven cielo y tierra para dar con juegos y juguetes de buena calidad, fabricados en materiales naturales y ecológicos y que proporcionen una libertad de juego infinita (además de promover la creatividad y el conocimiento).

8

🎁
Camión Vilac
juego de
apilar coches
de madera



FABRE

www.libreriafabre.com
Fabre es una tienda que te transporta al pasado. Detrás de su mostrador te atienden con amor personas que llevan media vida despachando juguetes de madera, educativos y hermosos. Tienen además una cuidada selección de cuentos (muchos de ellos en alemán).

9

🎁
Mini
pandereta
con
cascabeles



JUGAIA

www.jugaia.com/es
Una e-shop que ofrece una selección de juguetes responsables y respetuosos. Responsables con el medio ambiente (muchos de ellos de km. 0), sostenibles y respetuosos con los niños y niñas, inclusivos, con valores. Jugaia tiene una filosofía que nos parece de lo más ética y loable.

10

🎁
Juego
de yoga
Yoguitos



JUGAR I JUGAR

www.jugarijugar.com/es
Caudia y Carmen crearon Jugar i Jugar con la intención de ofrecer juguetes que respetaran los procesos evolutivos de los niños, sus tiempos y ritmos. Sus materiales difunden y facilitan el juego libre, imaginativo y personal, proporcionando herramientas y apoyos físicos de calidad.

11

🎁
Encajar
formas
geométricas



LOVELY KIDS

www.lovelykidsbarcelona.com/es
Detrás de Lovely Kids hay un equipo de pedagogos, apasionados del mundo infantil que llevan años recorriendo mercados temáticos y ferias por España y Europa para dar con juguetes de madera sostenible para la primera infancia, juguetes creativos y evolutivos, disfraces originales de aire medieval y artículos de decoración y puericultura.

12

🎁
Marionetas
de lana
de Löndgi



HAPPY MILK

www.happymilk.org
Happy Milk es el primer club para mamás y niños de Barcelona. En este luminoso y amplio espacio encontrarás una tienda multimarca con una bonita selección de productos de diseño infantil y de juguetes para hacer regalos perfectos.

Conociendo a Giorgia Bussolino,

Responsable de la Colmena Puerta de Hierro de Madrid

Giorgina es una mamá inquieta, que un día decidió unir sus dos pasiones: la alimentación saludable y conocer familias de su entorno abriendo una Colmena en su barrio

Puedes crear tu propia Colmena rellenando el formulario de la página “Abrir una Colmena” en la web www.lacolmenaquedicesi.es

COLMENA PUERTA DE HIERRO.
ASOCIACIÓN CINE MAMÁ.
Calle Mirador de la Sierra, 10
(28035 Madrid).
Horarios del mercado
efímero: jueves de 17
a 18:30h.



¿Cómo te convertiste en Responsable de una Colmena?

Conocí ¡La Colmena Que Dice Sí! mediante las redes sociales y primero participé como consumidora en la Colmena de Tetuán. En ese mismo instante en que fui a recoger mi primer pedido ya me pareció una iniciativa maravillosa y pensé “Yo también quiero algo así en mi barrio”. Así que decidí dar un paso más y yo misma creé mi propia comunidad de consumo.

La Colmena Puerta de Hierro ¿es mammaproof?

Mi Colmena es muy “family friendly” porque tiene un horario que permite a los padres recoger a los niños y luego pasarse por la distribución sin tener que esperar mucho tiempo, ya que empezamos a las 17h. Además en el local hay dos jardines y una zona para familias, ofrecida y acondicionada por Cine Mamá, la asociación de la que soy cofundadora y que tienen las oficinas en el mismo espacio donde se organiza la distribución.

¿Concillas o trabajas?

Trabajo y concilio. Trabajo por las mañanas cuando los niños no están y el jueves por la tarde dinamizo mi Colmena. Lo bueno es que al ser en un espacio de mi casa, mis hijos entran y salen y Diego, el mayor, también me echa una mano. ¡Sobre todo cuando llegan las familias de sus compañeros de clase!

Un plan divertido sin gastarse un duro

Ir a pasear entre los pinos de la Dehesa, recoger todo tipo de material como piñas, hojas, frutos y al volver a casa clasificarlos y separarlos en diferentes cestas de mimbre. ¡Así el juego se lleva a casa y se recicla durante la semana!

Un producto/servicio imprescindible para

Una Colmena es una comunidad de compra directa a los productores locales.



las familias urbanitas

Sesiones de cine acondicionadas para familias con bebés y niños, como las que organizamos desde nuestra Asociación Cine Mamá.

Una tienda o lugar Mammaproof que no nos podemos perder

A ver... ¡Sí! (esto es un chivatazo). Para mi un imprescindible es la peluquería infantil Pablete's, de calle Isla de Oza, a menos de 100 metros de nuestra Colmena. Allí las mamis también son bienvenidas y puedes ir a lavar, cortar, peinar el pelo, hacerte mani-pedicure y más servicios de estética y belleza mientras los niños juegan en la zona de ocio.

Tus ciudades o lugares preferidos para viajar con niños

Ibiza, Milán, mi ciudad natal, Rio de Janeiro y el país de mi madre, Ecuador, que lo tiene todo y alberga uno de los lugares más

bonitos del planeta: las Islas Galápagos, donde los niños pueden vivir la experiencia más única de sus vidas al ver especies animales y marinas que solo viven allí.

Define tu plan de fin de semana perfecto en familia

Dependiendo del tiempo. Si hace calor es escaparnos a la playita y jugar horas y horas en la arena. Si hace frío es ir al cine y aprovechar a la salida para ir a cenar una hamburguesa ecológica con patatas fritas en TGB.

Último descubrimiento

No sé si ya lo habéis descubierto pero mi último descubrimiento es el nuevo espacio de ocio para familias abierto hace un mes por una de mis mejores amigas, Lara Amboage. El sitio se llama “Mamá Aloha” y está en el barrio del Pilar. Tienen todo tipo de actividades para hacer con niños o mientras cuidan de ellos, aeropilates, bailes, fitness, ritmos latinos, etc...

Conecta con tus vecinos para comprar productos de calidad en un ambiente Family Friendly y directamente a los productores locales.



Tu plato estrella:

El "risotto alla milanese", típico de mi ciudad hecho con el Azafrán Solidario de Villacañas (La Mancha), considerado como el de mejor calidad del mundo por su aroma y capacidad colorante, cultivado por una cooperativa agrícola social que intenta generar todo el empleo posible entre parados, estudiantes, am@s de casa, profesionales de todo tipo, empresas, etcétera. Financian este bonito proyecto a través de una campaña de crowdfunding. Los vecinos de Villacañas les ceden tierras de cultivo y el Azafrán recogido es envasado y distribuido por ellos para añadir más valor al producto y generar más empleo.

¿Qué planes tienes para estas navidades?

Organizar una comida en nuestra casa con todas las personas que forman parte de esta bonita familia itañola (italiano-española), ya que finalmente tenemos sitio para todos. ¡Y esperar con muchas ganas a que llegue mi padre desde Italia!



PLANES IN THE CITY

Uno de los mejores regalos de la Navidad es el tiempo que podemos disfrutar en familia. Tiempo de calidad para recorrer la ciudad de la mano de nuestros hijos. ¡Ponte la bufanda, sal de ruta por tu ciudad, empápate de las luces, de la decoración de las calles y márcate uno de los #planesinthecity que te recomendamos! Y... ¡aprovecha, ya que estás, para hacer las compras navideñas!. ¡Dejarlo todo para el último momento hará que se te atraganten los polvorones!

mamma
proof^{ORG}

Madrid

1 MALASAÑA - CHUECA

¿Hace frío eh? ¿A que apetece comenzar el día con un café calentito y comprar pan recién hecho? Pásate por “**Levadura Madre**” (c/ San Joaquín, 6) y después echa un vistazo para coger buenas ideas de regalos en “**El Paracaidista**” (C/ La Palma, 10).

Un plan de tarde perfecto por Malasaña empieza comprando unas deliciosas palomitas en “**All pop palomitas dulces**” (c/ Espíritu Santo, 20) para llegar dando un paseo hasta el Museo del Romanticismo y hacer una visita familiar.

Encuentra el regalo perfecto en:

MON PETIT RETRO. c/ San Andrés, 2.

DADÁ FOR KIDS. c/ Velarde, 1.

ALVÁ FOR KIDS. c/ San Andrés, 17.



2 RETIRO

Un planazo para hacer en familia y con amigos: Visitar la expo que hay en el Teatro Fernán Gómez. **The art of the brick: DC Super Heroes. Todos los superhéroes y villanos en piezas de Lego.** Hasta el 5 de Febrero 2017.

¿Algo pendiente en la lista de la compra para los menús navideños? Tienes cerquita el nuevo local de **Veritas**, un supermercado ecológico que te encantará (c/ Lagasca, 54.) Y para terminar, algo más relajado: pasar un buen rato leyendo cuentos en la **Bebeteca** de la Biblioteca Pública Municipal Eugenio Trías. (Paseo Fernán Núñez, 24.).

Encuentra el regalo perfecto en:

THANKS MUM. c/ Lagasca, 27

LA BOLSA MÁGICA. Av. de Menéndez Pelayo, 25

BABY DELI. c/ Alcalá, 91.





3 CHAMBERÍ - MONCLOA

Comprar chocolate o frutos secos a granel en **"Pepita y Grano"** (c/ Santa Engracia, 77) y de paso enseñar a los peques a comprar de manera responsable. Desde ahí, una opción es visitar la estación fantasma **"Andén 0. Estación de Chamberí"**.

Para la tarde te damos dos planes: merendar y poder disfrutar del espacio de juego libre en **"Dando la Nota"** (c/ Belvis, 3) o... ¿quizá apetece una tarde de magia?. En los **Teatros Luchana** (c/ Luchana 38) se celebra desde 8 de Diciembre al 8 de Enero un Festival de Magia infantil, y desde el 26 de diciembre hasta el 8 de enero habrá funciones infantiles todos los días con 7 espectáculos infantiles más y el espectáculo familiar **The Funamviolistas**.

Encuentra el regalo perfecto en:

SIETE PECAS. c/ Cardenal Cisneros, 8.

LUNA DE PAPEL. c/ General Arrando, 5.

JIMBO JAMBO TOYS. c/ Modesto Lafuente, 1.



CHANDAL
concept store for small
and big people
www.chandal.tv



REGÁLALE SU PRIMER LOGO:

El primer dibujo con el que se sentirá identificado e identificará todas sus cosas sin necesidad de saber leer.

Tienes más de 250 diseños diferentes a elegir!



miomiomio.com

Sellos personalizados para  + 



PLANES IN THE CITY



Barcelona

1 GRÀCIA, UN BARRIO CON ENCANTO

Un barrio tan tradicional y auténtico que parece un pueblo. Os invitamos a recorrerlo a pie, abrigaos bien para recorrer sus callejuelas, al caer la tarde, cuando la iluminación navideña lo embellece todo.

Cuando tengáis las manos heladas parad en **La Nena** (C/ Ramón y Cajal, 36) y tomad un chocolate caliente. Compraros unos deliciosos frutos secos a granel en **Gra de Gràcia** (C/ Astúries, 26) para poder comerlos mientras véis una función familiar en Teatreneu (C/ Terol, 26).

Encuentra el regalo perfecto en:

BATEAU LUNE. Plaça de la Virreina, 7

BULBO. C/ del Montseny, 5

PETIT PETIT. C/ Torrent De l'Olla, 36



2 POBLENOU, EL BARRIO HYPE Y FAMILY FRIENDLY

Parece que todo lo nuevo que se cuece en la ciudad está en este barrio. Una zona para explorar de cabo a rabo en familia. Os recomiendo que cojáis un mapa de los que editan la gente de **Poblenou Urban District** y que os paseis a vuestras anchas por **La Superilla**, visitéis tiendas de muebles vintage como **Noak Room** (C/ Roc Boronat, 69) ¡regentada por una bonita familia madrileño-sueca! y os dejéis sorprender por uno de los talleres de costura creativa, estampación y artesanía de **Vernita Studio** (C/ Joncar, 27).

Encuentra el regalo perfecto en:

AÚPA ORGANICS. C/ Marià Aguiló, 1

NOARI KIDS. C/ Marià Aguiló, 94

PEDRA PAPER I TISORA. C/ Marià Aguiló, 118

3 SARRIÀ - LES CORTS, EL NORTE DE LA CIUDAD

La ubicación de esta zona la convierte en algo desconocida por parte de algunos barceloneses. Os animamos a tomar los **FGC** y recorrer la zona como si fuerais turistas. Podéis visitar la "**Cova dels xumets**" de **Aúpali!** (C/ Tradició, 5), una preciosa iniciativa para acompañar de forma respetuosa (¡y mágica!) a los peques que quieren dejar el chupete. Podéis pasear por la emblemática calle de Major de Sarrià, parar a hojear libros en **A peu de pàgina** (Major de Sarrià, 50) y finalmente tomar algo en **Family Room** (C/ Joan Gamper, 13).

Encuentra el regalo perfecto en:

THE TOY BOX. Paseo de la Bonanova, 110

KINOBS. C/ Major de Sarrià, 41

LA SALA KIDS. C/ Dr. Ibáñez, 32



Ángeles de Chandal, criar en femenino singular

Cervezas, bailes en el bar Manchester, Barcelona, veintipico de años y un grupo de amigos. Chandal surgió como una alocada idea de una noche de fiesta pero el tiempo la ha consolidado como una tienda de referencia. Un lugar donde encontrar cosas de estética vintage y con sentido del humor. Un espacio en continuo cambio en el que es posible comprar revistas maravillosas, material para la Polaroid y juguetes simplemente perfectos



Entrevistamos a Ángeles que junto a Isa y a Ivan, está detrás de Chandal. Ella es una mejicana inquieta que decidió tener a la pizpireta Mia por su cuenta. La entrevistamos para saber cómo se lo monta para ser una madre soltera, emprendedora y no morir en el intento.

1. Un momento importante en la vida de Chandal

Cuando nos asociamos con Impossible, la marca que hace la película para Polaroid, nos dió el empujón para profesionalizarnos. Nos ha permitido vivir de cerca el resurgimiento de un formato increíble, que estuvo a punto de desaparecer para siempre.

2. Una tienda o lugar Mammaproof que no podemos perdernos en Barcelona

HappyMilk, porque Mia está fascinada con el lugar. Ella va a una actividad que llaman "Happy Ludo" que consiste en jugar y hacer actividades en inglés. La profe es dulce, divertida y básicamente PURO AMOR. Me gusta porque es una forma super relajada y atractiva de introducir el inglés.

3. ¿Qué es lo que más te ilusiona de la maternidad?

Tener la oportunidad de vivir una segunda vez la infancia, pero esta vez desde fuera y de una forma muy íntima. Me parece un auténtico privilegio. Vivo flipada con las cosas que dice, con su creatividad lo-quísima, con la forma en que se relaciona y comunica, cómo supera los retos... Y extendiendo esta admiración a los otros niños con los que tengo contacto.

4. ¿Qué es lo que más te estresa de la maternidad?

Cuando pasas la noche en vela intentando controlar un ataque de tos perruno de la niña pero nada funciona y se te pasa por la cabeza darle el jarabe tóxico que te daban de niña. Madre e hija se despiertan de mal humor. La llevas al cole, vas a trabajar, no te cunde el tiempo y ya tienes que volver al cole. Vas cargada como una mula y tu humor pre-regla no te ayuda. Tienes que pasar al super de tu barrio que odias. Te da remordimientos comprar esa comida pero no queda de otra, las opciones orgánicas

están muy lejos. Explicas una y otra vez porqué no podemos comprar esas galletas o ese cuento de Peppa Pig. Llegas a la caja y cuando empiezas a pasar los productos, tu queridísima hija se pone a llorar y gritar a lo exorcista porque ELLA quería hacerlo. La respuesta corta: los berrinches y la tos.

5. ¿Cómo organizas tu día a día como madre soltera para poder conciliar?

Tengo suerte al tener mi propia empresa y unos socios encantadores, lo que me permite bastante flexibilidad. Mia sale a las 4 así que normalmente voy corriendo con la comida en la garganta y cara de desesperación. Lo bueno es que a medida que va creciendo cada vez puedo hacer más cosas desde casa y reducir esa enorme lista de pendientes.

6. ¿Qué consejo le darías a alguien que decide formar una familia por su cuenta?

Que intente crear su propio sistema de soporte, con amigos, familiares y gente que vas conociendo en el camino de la maternidad, porque es un trabajo duro y muchas

veces solitario, sobre todo cuando son bebés. Huir de preconcepciones acerca de lo que te hijo va o no a experimentar porque tu hijo será feliz con tu amor y dedicación sea cual sea la circunstancia.

7. Define tu plan de fin de semana perfecto en familia

Definitivamente viajar. Ya sea aquí al lado o en la otra punta del mundo, en camping, intercambiando casa, en un airbnb, en casa de amigos de fuera, con sol o nieve. La idea de la aventura y de cambiar completamente de escenario me fascina y tengo la sospecha de que Mia puede haberlo heredado.

8. Último descubrimiento

La revista Lunch Lady. Es una publicación australiana que se centra en el tema de la familia y la comida desde una perspectiva muy lúdica y con un diseño chulísimo. La premisa de las recetas es que sean sanas, deliciosas y que las puedas hacer con los niños. Así que si buscáis alternativas saludables y ecológicas que satisfagan a vuestras barriguitas golosas ya estáis tardando. Naturaleza, tips y manualidades de lo más guay.

9. Cuando no tienes nada en la nevera, ¿cuál es la cena que te saca del apuro?

El fin de semana honramos la tradición familiar de hacer tortitas y como sólo somos dos, terminamos congelando un montón. Así que cuando no hay ningún otro recurso, tortitas a la tostadora y nos hacemos una merienda-cena (o breakfast for dinner) en toda regla.

10. ¿Qué planes tienes para estas navidades?

Para nosotros son fechas de muchísimo trabajo así que nos lo intentamos tomar de la forma más relajada posible. Mi familia está en México así que para la cena nos juntamos con mis socios y sus respectivas familias para festejar como es debido (emborracharnos, comer sin límite y abrir regalos como una familia americana de los 50's).



Ángeles regenta junto a Ivan e Isa CHANDAL, una tienda increíble en pleno Born. Un lugar donde comprar revistas, juguetes, libros y película para tu Polaroid.



CHANDAL STORE.
www.shop.chandal.tv
D'Allada Vermell, 13
Born (Barcelona)



6 escapadas Navideñas de ida y vuelta

Adoramos nuestra ciudad, pero especialmente en vacaciones, nos entran muchas ganas de salir fuera y descubrir... que Barcelona es mucho más de lo que nos imaginamos



CULTURA Y ADRENALINA

+ INFO

1 CATALUNYA EN MINIATURA A VISTA DE PÁJARO

Recomendado por **Anna** 🍷

Un plan familiar que incluye cultura y deporte en un mismo día. Dentro del recinto del parque de Catalunya en Miniatura, cuya visita recomendamos, se encuentra El Bosc Animat, en el que podrás experimentar el efecto de la adrenalina en familia. Existen circuitos a partir de los tres años de edad.

DE PASADA, TAMBIÉN PUEDES APROVECHAR EL VIAJE PARA IR A VISITAR LA COLONIA GÜELL, PATRIMONIO MUNDIAL POR LA UNESCO.



PARA FANÁTICOS DEL TREN

+ INFO

2 DESAYUNAR EN UN COCHE DE PASAJEROS DE ÉPOCA

Recomendado por **Vinyet** 🍷

Visitar el Museo del Ferrocarril en Vilanova i la Geltrú (Garraf) es un plan muy navideño para escaparse de la ciudad sin necesidad de coger el coche. Si te organizas bien puedes reservar con antelación uno de sus coches de viajeros de colección y montar un desayuno en familia (a partir de 5 personas).

PODÉIS COMPRAR UN BILLETE COMBINADO CON EL TREN Y LA ENTRADA AL MUSEO.



MARAVILLAS NATURALES

+ INFO

3 VISITAR UNAS MINAS DE SAL

Recomendado por **Txell** 🍷

Una visita imprescindible para pequeños y grandes exploradores. Las minas de sal, se han convertido en el símbolo de Cardona, por lo que merece la pena salir de la urbe y hacer su recorrido guiado a 86 metros de profundidad.

LAS VISITAS TEATRALIZADAS AL CASTILLO DE CARDONA PUEDEN SER UNA MUY BUENA OPCIÓN PARA COMPLETAR EL DÍA.

Con la colaboración de:



PARA AMANTES DE LOS ANIMALES



+ INFO

4 **DESCUBRIR EL CAN (CENTRE D'APROPAMENT A LA NATURA)**

Recomendado por **Laia** 🐾

Un centro de educación ambiental para escuelas y familias a menos de una hora de Barcelona. Durante la visita a los animales recogidos, los niños podrán identificar diversas especies y entenderán la gran responsabilidad que implica cuidar a un animal. Por estas fechas organizan actividades navideñas como por ejemplo excursiones por el bosque en busca del cagatió.

PODÉIS TRAER LA COMIDA DE CASA Y DISFRUTAR DE SU ZONA DE PICNIC, O HACER USO DE SU SERVICIO DE CATERING.

AL AIRE LIBRE



+ INFO

5 **JUGAR EN UN PARQUE ESPECTACULAR**

Recomendado por **Maribel** 🐾

Siempre es una buena opción hacer una escapada hasta el parque de Francesc Macià en Malgrat de Mar. Popularmente conocido por sus múltiples esculturas de cuento, este parque tiene 40.000 m² de zonas de juego para todas las edades: desde areneros hasta toboganes gigantes, pasando por trolinas para los más aventureros.

MUY CERQUITA TENÉIS EL PARC DEL CASTELL, UN SITIO IDEAL PARA PASEAR, DISFRUTAR DE LA VEGETACIÓN Y CONTEMPLAR LAS PRECIOSAS VISTAS.

NATURALEZA A TOPE



+ INFO

6 **VEN A BUSCAR EL CAGA TIÓ**

Recomendado por **Elena** 🐾

Ester y Natxo han creado en lugar en el Berguedà donde se promueven actividades educativas relacionadas con la salud en contacto directo con la naturaleza. Su base de operación se llama Cal Peguera, una preciosa casita que les sirve de base para programar actividades tan divertidas como salir al bosque a buscar el Caga tió.

LAS FECHAS PARA SALIR A BUSCAR AL CAGA TIÓ SON LOS DÍAS 11, 17 Y 18 DE DICIEMBRE ¡NO TE LO PIERDAS!

La Casa de Carlota

Contagiando su alegría, ahora también con todas sus cosas...

... magnets para engorilarse, cuentos para adultos que todavía no han crecido, tazas para tener sueño todo el día, libretas para no tener prejuicios y manoplas para la mano izquierda, que es la derecha de los zurdos. El mundo está demasiado triste como para hacer regalos aburridos por eso el equipo de La Casa de Carlota ha preparado la colección de regalos más loca del planeta

Para presentar qué es La Casa de Carlota e introducirnos su nueva línea de productos, ¿quién mejor que su propio líder y creador? Os dejamos con **Jose María Batalla**, un creativo con mucho impacto social.

“Un día pensamos que no era justo que a las personas con síndrome de Down las llamen discapacitadas, simplemente porque son diferentes respecto a los que nos consideramos normales. Así que un día decidimos mover el culo y crear un innovador equipo de diseño con sede en Barcelona y Medellín en el que trabajan diseñadores profesionales de todo el mundo, creativos con autismo, síndrome de Down y estudiantes de escuelas de diseño. Una locura de equipo que un coctel insólito de este maravilloso equipo ha creado diseños de cajas de bombones, campañas de publicidad, páginas web y lo más reciente, una colección de regalos absolutamente divertidos.

1. Un momento importante en la vida de Las Cosas de la Casa de Carlota.

Quizás el momento más importante y a la vez más significativo, fue cuando uno de los chicos del equipo, firmó su contrato laboral y nos dijo que dejaba de ser síndrome de Down y que ahora, sería solo un diseñador.

2. Un plan divertido.

En La Casa de Carlota todos los días son diferentes, pero quizás los mejores son cuando nos vamos a la playa del Port Olímpic a dibujar y fotografiar. Las fotos que hacen no son nada profesionales, son rarísimas, con encuadres que nadie suele hacer, pero ellos sí. Y eso las convierte en únicas. A los que tengáis niños os propongo que les dejéis las cámaras de fotos, y que se sientan libres y disparen sin parar. Tendréis una colección de fotos únicas y muy divertidas.



3. Música que nos recomendáis.

En La Casa de Carlota no es qué música escuchamos sino cuántas a la vez escuchamos. Desde el grupo maño de heavy TAKO, Shakira, boleros románticos de Luis Miguel hasta las músicas merengue de mover el culo. Dale Maraca Maraca Maraca es la canción que suena como herencia de nuestros amigos de La Casa de Colombia Medellín.

4. Un producto/servicio imprescindible para las familias urbanitas.

Hemos creado unos cuentos que se llaman “cuentos para adultos que todavía no han crecido” que son una maravilla, porque son cuentos muy cortitos, intrascendentes, escritos para mayores, pero

pensados por niños. Son siete cuentos ilustrados maravillosamente por Inge Nouws para leer uno cada noche, antes de acostarse. Te dormirás como un niño y soñarás como hace años que no soñabas.

5. Un consejo para padres novatos.

Mi consejo es para padres de niños con síndrome de Down o sobrinos o hijos de amigos. No los tratéis como tontos porque no lo son. Han nacido con una característica especial que los hace diferentes. Y nada más. Intentad luchar para cumplir sus sueños. Seguramente no podrá ser médico o astronauta, porque no todo el mundo puede ser médico o astronauta. Intentad descubrir cuál es su talento, lo que les

LAS COSAS DE LA CASA DE CARLOTA

lascosasdelacasadecarlota.com

+
INFO

Hemos creado unos cuentos que se llaman "cuentos para adultos que todavía no han crecido". Son siete cuentos ilustrados maravillosamente por Inge Nouws para leer uno cada noche, antes de acostarse.



gusta y ayudarles a que sean felices.

8. Tus ciudades o lugares preferidos para viajar con niños.

Personalmente Nueva York y Londres son mis ciudades favoritas para viajar con niños. Hay millones de cosas preparadas para ellos. Pero si viajas con niños, cualquier ciudad del planeta puede tener su encanto, porque para ellos es todo nuevo, supone una dosis de nueva información para rellenar neuronas y combinarlas entre sí. A veces, pensamos que hay que ir a Disney para que el niño sea feliz, cuando muchas veces es más feliz en una playa, en una granja con animales que están a la vuelta de la esquina. ●



LAS COSAS QUE ME HACEN FELIZ

Los macarrones con queso. Los abrazos. Los amigos que llaman por teléfono los domingos por la tarde. Miriam, Gema y Mireia. Ir en bici. Que el colchón no haga ruido. Luis Suárez y su novia. Que la semana que viene sea fiesta. Las olivas aragonesas y palomitas. Un perro que mueva la cola. Que me envíen un wassap por mi cumpleaños. Los pies de cerdo rebozados. Ayudar a Joan a buscar novia. Que el Nàstic gane siempre. Trabajar en La Casa de Carlota. Ser amigo de un amigo con síndrome de Down. Las ballenas. Estar al aire libre y nada más. Que las chicas me digan cosas bonitas. ¿Y si eres una chica? Pues también. Entender a los italianos. Ayudar a la gente pobre. Subir montañas y después bajar. Que suene el timbre de casa y te traigan una pizza. Que la pasta de dientes pique. El amor. Un perro que te haga cosquillas en los pies en verano. El olor de los bebés. Casarme todos los días. Las noches con ruido de buhos. Mirar por el móvil. Cuando canta un gallo. El olor de un coche nuevo. Tener un millón de amigos pero no en el facebook.

LAS COSAS DE LA CASA DE CARLOTA

Campamentos y Casales de Navidad

Nuestra selección de campamentos o casales de navidad son garantía de niños felices y familias que pueden conciliar (o algo parecido...)



1 HAPPYMILK

EIXAMPLE

Fechas: Del 27 al 5 de enero

Edad recomendada: De 12 meses hasta 9 años

Creatividad, diversión, aprendizaje, música, canto, danza ,expresión corporal y teatral, manualidades. Como siempre en HappyMilk el Casal más divertido, todo en inglés nativo inmersión completa para niños 3-9 años y castellano y ingles para niños 12-36 meses. Todos los días salidas al parque, Scopic, museos. Actividades y temáticas chulas cada día diferentes.

+ INFO



2 KIDS&US: "ROCKING AROUND THE CHRISTMAS TREE"

ST. MARTÍ,
POBLENOU
I SANT
ANDREU

Fechas: Del 27 al 30 de diciembre y del 2 al 5 de enero

Edad recomendada: De 3 a 10 años

Si te gustan las aventuras, ven con Jack Frost a conocer uno de los grandes misterios de las montañas nevadas: ¡el Yeti!.ingles para niños 12-36 meses. Todos los días salidas al parque, Scopic, museos. Actividades y temáticas chulas cada día diferentes.

+ INFO



3 WONDERFUN: CHRISTMAS CAMPS

SARRIÀ

Fechas: Del 23 de diciembre al 5 de enero

Edad recomendada: De 3 a 12 años

(grupos por edades de máximo 10 niños)

Casal 100% en inglés en el que nos lo pasaremos súper bien creando adornos navideños, nos disfrazaremos para cantar y bailar villancicos, cuidaremos de nuestro huerto para que no pase frío, nos relajaremos haciendo yoga ¡y muchas sorpresas más!

+ INFO



4 HELEN DORON BONANOVA: HAPPY OH OH DAYS!!!

SARRIÀ

Fechas: Del 27 al 30 de diciembre y del 2 al 5 de enero

Edad recomendada: De 3 a 11 años

La magia de la Navidad llega a la ciudad y en Helen Doron Bonanova hemos recibido una carta para todos los niños. Habrá diferentes actividades y talleres: Arts & Crafts, Time to Play, Songs, Happy Oh Days (taller de X-mas cookies con los abuelos y de felicitaciones de Scrap).

+ INFO



AFTERSCOOL

* Con el código **MAMMAPROOF** en la 1ª inscripción
10€
GRATIS*
Válido hasta 31/12/2016

El portal de actividades para después de la escuela, ¡y mucho más!



Descubre



Reserva online



Comparte

Navidad 2016

Consulta nuestro especial con las mejores actividades en Barcelona y contrata desde casa en pocos clicks

¡Haz tu reserva antes de que se agoten las plazas!

www.afterscool.com/navidad



¡También puedes regalar Afterscool!

Sorprende a tod@s con nuestra tarjeta regalo a canjear por cualquier actividad



1 CASA DE FIERAS: NAVIDADES CREATIVAS

SALAMANCA

Fechas: Del 23 de Diciembre al 5 de Enero

Edad recomendada: De 3 a 11 años

2 semanas creativas llenas de actividades con la firma de Casa de Fieras donde los niños se lo van a pasar muy bien! (¡asegurado!). Arte, manualidades, juegos, baile... y un proyecto solidario muy especial.

+ INFO



2 GREY ELEPHANT: WINTER CAMP

CENTRO

Fechas: Viernes 23 de Diciembre y del 26 - 30 Diciembre

Edad recomendada: De 3 a 11 años

Estaremos llenos de sorpresas navideñas para hacer juntos manualidades creativas y navideñas, juegos y baile durante la semana última del año. Nuestras profes son bilingües y lo que más les gusta es jugar.

+ INFO



3 ENGLISH FOR FUN: CHRISTMAS CAMP

CHAMARTÍN

Fechas: 23, 27 - 30 de Diciembre y 2-5 de Enero

Edad recomendada: De 2 a 12 años

Los niños aprenderán inglés a través de los cinco sentidos: teatro, cocina, manualidades, música, cuentos, magia, actividades al aire libre y mucho más! Todo 100% en inglés, con máximo 8 niños por grupo y profesores nativos.

+ INFO



4 ESPACIO KIKIRIKI: LA VUELTA AL MUNDO

CENTRO

Fechas: Del 23 al 30 de Diciembre. Y del 2 al 5 de Enero

Edad recomendada: A partir de 3 años

Nos inspiraremos en los viajes de la famosa obra de Julio Verne (y algunos más...) para explorar y jugar a través de diferentes culturas, sabores, paisajes y costumbre, en un ambiente tranquilo y relajado viajando sin salir de casa.

+ INFO



5 FAST ENGLISH

CHAMARTÍN

Fechas: Del 23 al 30 de Diciembre

Ampliación a confirmar del 2 al 5 de Enero

El campamento se desarrolla de forma íntegra en inglés, procurando que los niños se lo pasen bien jugando, pero en otro idioma. Desde bien pronto empieza el movimiento en la escuela: juegos en equipo, bailes, actividades deportivas...

+ INFO

La città Infinita

Un proyecto sostenible de juego constructivo

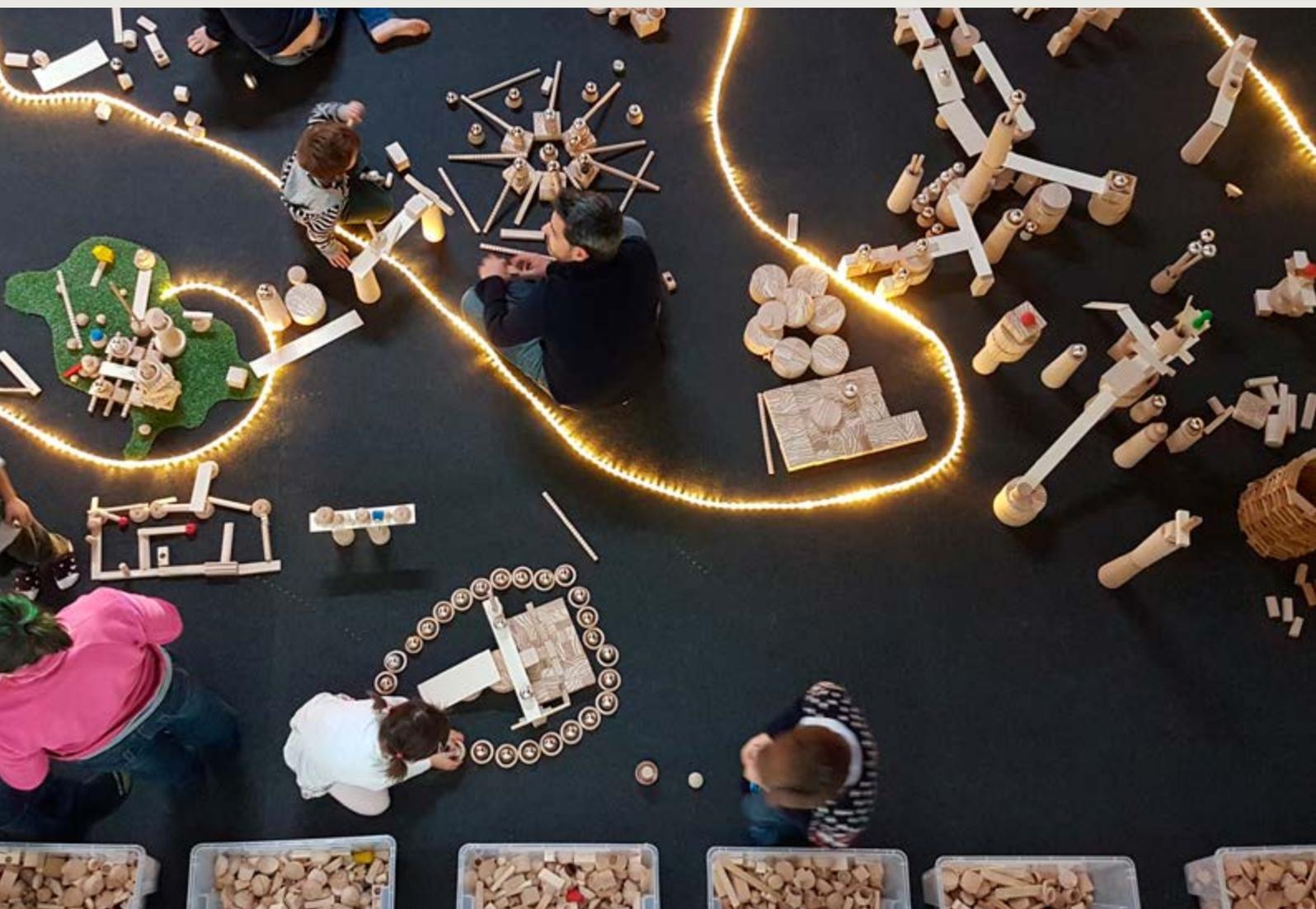
La città infinita es una performance de juego constructivo y cooperativo para diseñar espacios urbanos y naturales utilizando exclusivamente residuos industriales, principalmente de madera. Un trabajo en equipo donde niños, jóvenes y adultos cooperan juntos para construir una ciudad sostenible y potencialmente infinita. A partir de los mismos materiales, Roberta ha lanzado un nuevo proyecto artístico, Prohibit no tocar!: un espacio de juego libre, sensorial e interactivo, dedicado a los más pequeños de todos, bebés y niños hasta 3 años. Aquí tocar es la palabra clave, ya que el tacto es la puerta de entrada para descubrir y conocer, junto con todos los demás sentidos

+
INFO

Roberta Genova

Tel. +34 722299692

roberta@lacittainfinita.com

www.lacittainfinita.comPones: © Prohibit no tocar!
/ Pili De Juana Aiza

Olga de Dios, otras formas de ver y entender el mundo

Los libros de Olga de Dios son un soplo de aire fresco en la narrativa infantil. Por fin unas historias sobre personajes plurales, diferentes, honestos, libres. Monstruo Rosa fue el detonador de una colección de cuentos que destilan frescura y verdad por los cuatro costados. Aventuras que aportan nuevos puntos de vista, diferentes formas de ver la vida y de vivirla. Unos libros necesarios para que nuestros niños y niñas entiendan y valoren la diferencia. Aunque es probable que, en muchos casos, ellos y ellas lo tengan más claro que muchos de sus adultos

Entrevistamos a Olga de Dios, una autora con un talento tan grande como su corazón.

¿Qué es lo que más te gusta de tu trabajo?

Me gusta mucho mi trabajo y me interesan todas las partes que engloba pero lo más enriquecedor para mí es ver las reacciones de las niñas y niños cuando comparto mis cuentos. Conocer sus opiniones, sus visiones sobre las obras y ver cómo dibujan e interpretan a partir de mis personajes me encanta porque aprendo mucho.

¿Dónde encuentras la inspiración para crear tus personajes?

En todas partes, casi cualquier cosa me puede servir para pensar una idea o un concepto. Lo cierto es que muchas veces son experiencias vividas, gente conocida, artistas, libros, películas o asuntos de actualidad lo que da origen a mis historias y a mis personajes.

¿Cuáles son los valores que quieres hacer llegar a los niños a través de tus libros?

Trabajo muchos temas que me interesan y me preocupan con un objetivo transforma-

Fotografía Lucia Alba. 2014



“BUSCAR” Olga de Dios. Nubeocho Ediciones, 2014

Puedes seguir la pista de Olga a través de su **página web** www.olgadedios.es
página de facebook
Instagram [olgadedios_](https://www.instagram.com/olgadedios_)
Twitter [@olgadedios](https://twitter.com/olgadedios)
¡Y no dejes de leer sus libros!

**+
INFO**



Los libros de Olga de Dios suponen un soplo de aire fresco en la literatura infantil.



“LEOTOLDA” Olga de Dios. Silonia, 2016

dor. Intento generar materiales divertidos y atractivos a partir de los que se pueda disfrutar y también hablar y pensar con la infancia sobre cuestiones que pueden ser más difíciles de tratar. Me interesa mucho transmitir el valor positivo de la diversidad, la necesidad de construir una sociedad inclusiva en donde nadie se sienta diferente. Me preocupan aspectos de medio ambiente, consumo responsable, cultura libre, me interesa poner en duda el adultocentrismo y me siento muy comprometida con cuestionar los estereotipos de género y sexistas, los modelos normativos de ser, de estar, de construir familia.

¿De qué forma se ha visto reflejada en tu trabajo tu condición de mujer y lesbiana?

Mi condición de mujer y lesbiana está muy presente en todo lo que hago porque la sociedad heteropatriarcal en la que me he criado y vivo hace que así sea. Parte de mi trabajo se centra en intentar generar materiales transformadores que permitan disponer de más referentes y ampliar el espectro para que todas nos podamos encontrar en una sociedad rica y diversa.

Tus libros son una gran herramienta para trabajar en las escuelas, ¿qué inputs has recibido al respecto?

Muchos, aprendo cada día al ver el uso que hacen de mis libros en las escuelas. Me resulta muy enriquecedor conocer las experiencias de dentro de las aulas de infantil, la labor que hacen las educadoras y educadores y la generosidad con la que comparten sus experiencias en Internet es fantástica. Gracias a sus blogs y publicaciones online profesionales de otras disciplinas, como es mi caso, aprendemos a mejorar nuestro trabajo. Siento que trabajamos por un bien común.

Mi último trabajo parte de una idea que tuve al ver una actividad que la profesora Eva Béjar hizo con mi primer libro, les conté el cuento sin mostrarles las ilustraciones, tuvieron que dibujar a Monstruo Rosa sin haberlo visto y el resultado fue genial. A partir de esa idea he creado mi último libro Leotolda una aventura que nos invita a confiar en el poder de nuestra creatividad.

¿Qué deseas inspirar en los pequeñ@s lector@s con tus historias?

Me gustaría que disfrutaran leyendo los libros, que ese universo gráfico y creativo les motivara a imaginar, crear y construir una sociedad mejor en el futuro.

¿Cuál es el personaje que has creado al que le tienes más cariño? ¿Por qué?

Tengo mucho cariño a todos mis personajes, siempre pones algo de ti al crearlos y eso hace que siempre tengas una relación especial pero mi primer libro es muy diferente. Monstruo Rosa fue mi puerta de acceso a este mundo profesional, gracias a la aceptación que tiene esa historia y el cariño que despierta ese personaje es como yo he podido dedicar todo mi tiempo a trabajar en la creación de contenidos infantiles. Monstruo Rosa es el más importante para mí porque fue gracias al que pude crear todos los demás. ●



Violeta e Federico, Natalia, Rosa María y Betty

Natalia, su madre Rosa María y su amiga Betty, son las tres mujeres socias y emprendedoras detrás de la marca de ropa para niños Violeta e Federico. ¿Marca italiana? ¡no!, 100% made in Barcelona, con mucho amor y ambición internacional.

En el mundo de la moda infantil cuesta encontrar prendas elaboradas con tejidos y puntos de calidad, producción local y con un diseño clásico pero renovado. Nos agrada presentaos a las tres mujeres detrás de esta marca que con nombre italiano se corta y se teje en pequeños talleres de costura de Barcelona.

Si quieres conocer un poco más sobre Natalia, el alma matter de Violeta e Federico, aquí nos cuenta un poco sobre ella.

1. Un momento importante en la vida de Violeta e Federico.

Cuando nació mi hija mayor que tiene ahora 13 años y me inspiró para crear un tipo de ropa de calidad, con diseño renovado y un precio asequible. En aquel entonces no existían aún muchas marcas de ropa infantil en España con este posicionamiento.

2. Una tienda o lugar Mammaproof que no nos podemos perder:

Nuestra tienda Violeta e Federico en el barrio de Sarrià en Barcelona. Intentamos mantener el contacto con las familias del barrio que siguen siendo nuestra fuente de inspiración.

3. Un plan divertido sin gastarse un duro:

El mar. Con nuestra familia tenemos una tradición navideña: el día después de reyes siempre bajamos a la playa, jugamos y si hace buen tiempo, incluso nos bañamos.

4. ¿Qué diferencia Violeta e Federico?

Un valor diferencial de nuestra ropa es que siempre utilizamos el mismo tejido para niño y niña. También priorizamos cortes cómodos para permitir la movilidad de los niños y facilitar a los padres el cambio.



5. ¿Cómo ves el sector de la moda infantil en España?

Actualmente vivimos un boom en el sector de la moda infantil española. Pensamos que es el efecto Inditex. Muchos profesionales de Zara acaban cansándose de su trabajo y salen para montar su propia marca... no sabemos por qué muchos deciden crear una marca de moda infantil.

6. ¿Cómo es la familia Violeta e Federico?

Somos una empresa familiar. Yo estoy a la cabeza de las nuevas colecciones, mi socia se encarga de todos los temas administrativos y mi madre nos echa una mano con todo. Además de las 3 socias contamos con nuestra red de talleres en Barcelona que aseguran nuestra producción local.

VIOLETA E FEDERICO.

www.violetaefederico.com
C/Laforja, 105

+
INFO

Nos encantan sus
telas unisex,
tejidos nobles, lanas
de alta calidad y
cortes que facilitan
la movilidad de los
niños y niñas.



7. Tu foto de familia:

Aquí estamos las tres socias en el taller donde creamos los patrones.

8. ¿De dónde sacas la inspiración?

De mis viajes. Soy una persona que busca constantemente romper la rutina. Me gusta inspirarme de todo lo que me rodea, desde pinterest hasta un viaje familiar en África.

9. Un detalle Mammaproof de tu ropa.

Los pantalones de corte balinés para que los gateadores puedan moverse a sus anchas. También detacaría los cubrepañales con doble botunadura y corte alto: calentitos y prácticos para el cambio de pañal.



Lecturas para adultos

mamma
proof

Leer. Ese placer que literalmente te quitaba el sueño antes de tener niños y al que ahora, pocas horas puedes dedicarle. Porque no te da la vida y porque cuando llega la noche lo que más deseas es caer en los brazos de Morfeo. Como los nuevos años siempre vienen cargados de buenos propósitos ahí va uno para la lista: leer más. Aquí tienes la selección de libros “adultos” que nos han recomendado nuestras agentes



SI NO PUC VOLAR
Estel Solé
Ed. Rosa dels Vents

Vanessa de **Tres Chanchitas**
www.treschanchitas.bigcartel.com

Una novela sincera y divertida que retrata las miserias de una mujer neurótica, insatisfecha y descañada que lucha para encajar en la Barcelona actual; escrita por una autora con carácter y personalidad.



LIBERA TU MAGIA (BIG MAGIC)
Elisabeth Gilbert
Ed. Aguilar

Gemma de **Tierra Remota**
www.tierraremotablogspot.com.es

Un relato inspiracional de la autora de *Come, reza, ama*. Una ruta de acceso a la vida vibrante y plena con la que siempre has soñado. Vence al miedo y descubre el milagro de una vida creativa.



LA MAGIA DEL ORDEN
Marie Kondo
Ed. Aguilar

Laia de **Petits Retrats**
www.petitsretrats.com/es

Marie Kondo te ayuda a transformar tu hogar en un espacio limpio y ordenado de manera permanente, con unos resultados que te sorprenderán y cambiarán tu vida.



MI DIETA COJEA
Aitor Sánchez
Ed. Paidós Ibérica

Vinyet de **Small & Nice**
www.smallandnice.com

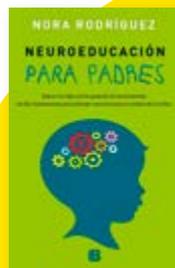
El autor desmiente ciertas creencias en el campo de la nutrición que todos hemos oído y que suelen provenir de la falta de información rigurosa y de la manipulación del mensaje publicitario por parte de la industria alimentaria.



EDUCAR EN EL ASOMBRO
Catherine L'Ecuyer
Ed. Plataforma Actual

María y Úrsula de **Hansel y Greta**
www.hanselygreta.blogspot.com.es

Educación en el asombro es replantear el aprendizaje como un viaje que nace desde el interior de la persona, una aventura maravillosa facilitada por una consideración profunda de lo que reclama la naturaleza del niño, como el respeto por su inocencia, sus ritmos, su sentido del misterio y su sed de belleza.



NEUROEDUCACIÓN PARA PADRES
Nora Rodríguez
Ed. Ediciones B

Ami Sacristán de **Tardes de Domingo**
www.tardesdedomingo.com

Saber cómo aprenden nuestros niños para poder tener una educación afectiva y efectiva.



THINKS FOR KIDS. DESARROLLA EL PENSAMIENTO CREATIVO
Raúl Bermejo
Ed. Kitsune books

Belén Llorente Responsable de Redacción Madrid y editora de **Oh my mum!**
www.ohmymum.com

Un libro con 14 actividades con las que aprender sin aburrirse. Creatividad para toda la familia.

Lecturas para niños

El momento más gratificante del día es el de la hora del cuento. Los niños se arremolinan en la cama con sus pijamas, los dientes limpios y las caritas de sueño. Un momento para estrechar vínculos, imaginar mundos imposibles y dejar volar la imaginación. Nuestras gabardinas amarillas nos han recomendado unos cuentos y cuadros ilustrados que querrás tener en casa



KAMISHIBAI
Ed. 7 leguas

Beatriz Millán Responsable de Publicidad y editora de **beatrizmillan.com**
www.beatrizmillan.com

Un pequeño teatro de madera fabricado íntegramente en España y diferentes cuentos en láminas para intercambiar. Una manera diferente de narrar cuentos.



MINIBIBLIOTECA VERDE
Pat Hegarty
Ed. Bruño

Miriam Nerecan
www.instagram.com/ronettepulaski

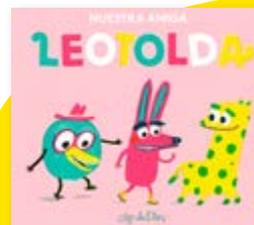
Libro compuesto por 15 mini cuentos sobre animales. Nos ha ayudado a conocer todos los animales y nos sirve hasta para jugar a hacer torres.



FABULOOS DREAMS
www.fabuloos-dreams.com

Belén Llorente. Responsable de Redacción Madrid y editora de **Oh my mum!**
www.ohmymum.com

Cuentos personalizados en los que los niños son los auténticos protagonistas. Una manera de crear un vínculo y amor por la lectura.



LEOTOLDA
Olga de Dios
Ed. Silonia

Txell Hernández. Responsable de Redacción de BCN y Editora de **Kiddult**
www.kiddult.net

Una aventura fantástica que nos invita a caminar libremente por nuestra imaginación.



NANA DE UNA NOCHE DE INVIERNO
Jean E. Pendziwol
Ed. SM

Almudena Marcos
www.acrossmyuniverse.es

Nos transporta a la magia de despertarnos una noche de invierno en un paisaje nevado.



INVENTARIO ILUSTRADO DE LOS MARES
Virginie Aladjidi y Emmanuelle Tchoukriel
Ed. Kalandraka

Laia de **In Love Magazine**
www.inlovemag.es

Un inventario bellamente ilustrado sobre la biodiversidad marina.



L'ÚLTIM VIOLÍ
Anna Manso
Ed. La meva Arcàdia

Ana de **Bateau Lune**
www.bateaulune.com

Se trata de la historia de un lutier, su hijo, una pareja de excéntricos coleccionistas y un violín.

5 consejos, para acertar esta Navidad con los juguetes por... Lobo Feliz

Lobo Feliz forma parte ya de la historia de Mammaproof. Una juguetería familiar, interesada en acercar a padres e hijos esos juguetes con algo especial. Mucha presencia de juguetes de madera, muñecos de tela y, en definitiva, juegos de calidad para estimular la imaginación de los peques

Luis es ya un consagrado y experimentado juguetero. Después de 6 años al frente de la juguetería “Lobo Feliz” no ha perdido ni una pizca de ilusión por su trabajo. Al contrario, verle disfrutar cuando te muestra las novedades, emociona.

En este número especial de Navidad, querríamos pedir consejo a un experto antes de ponernos manos a la obra para escribir las cartas a los Reyes Magos con nuestros hijos... para asegurarnos de acertar con los regalos y... ¡nadie mejor que Luis para asesorarnos!

Aquí van sus 5 consejos para acertar y que las auténticas sorpresas de estas fiestas sean las caras de ilusión de los niños:

1. Es importante que el juguete sea acorde con el mundo que rodea al niño, sin mirar si es “para él” o “para ella”.
2. Tener muy en cuenta los gustos, preferencias e ilusiones que te transmite tu hijo cada día en su vida cotidiana. Si estamos atentos, los niños nos darán muchísimas pistas.
3. Elegir juguetes que desarrollen aspectos concretos de su personalidad. Los juguetes enseñan, y deben ser un complemento fundamental de su aprendizaje.
4. La calidad del juguete es fundamental. Detrás de un buen juguete hay un profundo estudio de diseño pedagógico y mucha creatividad. Sobre todo maderas nobles y materiales sostenibles.
5. Apuesta por los juegos que fomenten la unión familiar, no hay nada mejor que pasar un buen rato jugando con tus hijos.

Esta Navidad no lo dudes. Deja que Papá Noel y los Reyes Magos acierten teniendo en mente los consejos de Lobo Feliz.





Lobo Feliz se ha ido especializando hasta llegar a ser una juguetería de barrio referente en su sector. Si no puedes acercarte, entran en su tienda online.



+
INFO

LOBO FELIZ.
SOMOS LO QUE JUGAMOS
www.lobofeliz.com
C/San Mateo, 28

AGENDA AMARILLA

Si, hace mucho frío y lo que apetece es quedarse calentito en casa viendo una película ¿verdad?. Pues no. La ciudad está en plena ebullición cultural en Navidad, y hay mil cosas que hacer, visitar y ver. En Mammaproof os lo queremos poner fácil y hemos seleccionado lo mejorcito de la agenda cultural de Madrid y Barcelona para que no tengas ninguna excusa y te lances directamente a disfrutar de los planes en familia. ¿Te apuntas?

BCN



INVISIBLES

21è Circ d'Hivern

Del 17 de diciembre al 22 de enero

El Circ d'Hivern del Ateneu de Nou Barris llega a su 21ª edición. Seis artistas nos contarán, a través del lenguaje universal del circo y de la música, historias de huidas que tantas personas y pueblos han vivido y siguen sufriendo a día de hoy. ¡Un imperdible!

+ INFO



UN NADAL DE PASTORETS

El Born CCM

Del 27 al 30 de diciembre a las 17h

Durante la Navidad ir a ver a los Pastorets en familia ya es un clásico, pero ¿y si vamos a ver a unos un poco más "modernetes"? En El Born encontréis a unos Pastorets muy diferentes a cargo de la compañía Maramàgnum y comisariado por Farrés Brothers i Cia.

+ INFO



Y EN NAVIDAD...

¡SACUDIDOS POR LOS 80!

MACBA en familia

23, 28, 29 y 30 diciembre y 2, 4 y 5 de enero a las 12h

En este taller, los niños se sumergirán de lleno en obras de la década de los ochenta que les permitirán descubrir los distintos relatos y manifestaciones artísticas de aquella época. Un viaje en el tiempo que les dará ideas para iniciar una acción colectiva.

+ INFO



MARIONETAS MODERNISTAS

Pabellones Güell

27, 28, 29, 30 y 31 de diciembre y 2, 3 y 4 de enero a las 11h y a las 12h

Después del éxito del verano, las marionetas modernistas de la compañía Xayovilanda repiten en los Pabellones Güell. En esta ocasión, con "El lladre, el drac i unes fruites d'or". Disfrutad de una visita guiada y de un espectáculo didáctico para toda la familia.

+ INFO

TITELLES DE NADAL

UN ESPECTACLE DE MARIONETES DE FIL

"EL LLADRE, EL DRAC I UNES FRUITES D'OR"

+
INFO



© 2014 José Antonio Alb&T



Titelles de Nadal als Pavellons Güell
27, 28, 29, 30 i 31 de desembre de 2016,
2, 3 i 4 de gener de 2017,
dos passis al dia,
a les 11 i a les 12 h.

 RUTA DEL
MODERNISME

PAVELLONS
GÜELL¹⁸⁸⁴/₁₈₈₇
ANTONI GAUDÍ

AGENDA AMARILLA

MAD



TEATRO CIRCO PRICE

Ronda de Atocha, 35

Del 2 de Diciembre 2016 al 8 de Enero 2017

Celebrar las Navidades en la pista de circo del Price es casi una tradición. Es un espectáculo para disfrutar en familia de acróbatas, trapecistas, clowns y...¡muchas más sorpresas!

+ INFO



CASA DEL LECTOR

Paseo de la Chopera, 14

Hasta el 8 de Enero

Noche de sol es la segunda exposición internacional de belenes que acoge Casa del Lector. Una manera original de conocer diferentes culturas a través de un elemento tan navideño.

+ INFO



CAIXAFORUM MADRID

Paseo del Prado, 36

Actividades para disfrutar en familia:

[La Navidad de los pequeños cinéfilos](#), 27-30 de diciembre

[Escucha el cine mudo](#), 3-5 de Enero.

[¡Navidad en Re!](#), 2 de Diciembre-8 de Enero.

+ INFO



MUSEO ABC

Calle Amaniel, 29

23, 27, 28 y 29 de Diciembre

La navidad despierta también el espíritu artístico y en el Museo ABC han programado varios talleres de ilustración de villancicos y cuentos de Navidad...¡No olvides reservar plaza!

+ INFO

ESCAPADAS

Escapadas Madrid

Uno de los planes más divertidos y asequibles de los meses de otoño e invierno es visitar alguno de los preciosos bosques que tenemos en Madrid o algunos de los pueblos que os proponemos

*mamma
proof*.org

1 PATONES DE ARRIBA

Un precioso pueblo al nordeste de Madrid en lo alto de una montaña, característico por sus caminos de piedra y sus casas de pizarra propias de la arquitectura negra. Caminar por sus callejuelas casi de cuento es toda una experiencia que podéis terminar al calor de uno de sus acogedores restaurantes. Accesible con carrito.

2 HAYEDO DE MONTEJO

Un auténtico bosque de hadas y duendes situado en el municipio de Montejo de la sierra, un pequeño pueblo con mucho encanto de la Sierra del Rincón. Visitar el Hayedo es casi obligatorio en otoño, y no es ningún secreto lo bonito que está en esta época. Recomendamos mochila de porteo y reservar los pases con antelación!

3 HOYO DE MANZANARES

A apenas 37 km de Madrid encontramos un pueblo rodeado de naturaleza y con muchas actividades en torno a ella. Recomendamos una visita al Aula Ápícola de Hoyo que realiza rutas en familia (imprescindible mochila de porteo), y para comer pasad por Calçot, un restaurante con zona infantil de columpios, tronas y cambiador.

4 RASCAFRÍA

Limitando con Segovia y Guadalajara encontramos uno de los bosques más bonitos de la Comunidad y una parada obligatoria si os gusta hacer escapadas rurales en familia ya que hay varias rutas accesibles con niños. No podéis perderos la Chorrera de los Litueros, una fatástica cascada que os dejará con la boca abierta.

5 ABEDULAR DE SOMOSIERRA

Merecen la pena los 100km desde Madrid para visitar este precioso pueblo de la sierra. Uno de sus paseos es desde el Puente del Perdón hasta llegar a la "ruta finlandesa" un sendero fácil de hacer con niños que lleva a un antiguo embarcadero y caseta de madera, que hace tiempo fue una sauna, de ahí su nombre. Es accesible con carrito.



Estas
Navidades
nos vamos a
Marruecos
con

**PASO
Junior**



www.pasojunior.com
info@pasojunior.com

La wishlist de las agentes Mammaproof

Nuestras Gabardinas Amarillas ya tienen su carta a los Reyes Magos lista. Son todas mujeres con muy buen gusto así que... ¡toma nota de sus recomendaciones para coger buenas ideas!



PARA LOS NIÑOS



1. Laia de **Petits Retrats**: Juego **Kapla** 2. Beatriz Millán de **beatriz-millan.com**: jersey de **Mikiumi** 3. Belén Llorente de **Oh my Mum!**: Ropa de cama de **Macaroom Kids** 4. Vanessa de **Tres Chanchitas**: Torno de cerámica para niños. 5. Miriam Nerecan de **Ronettepulas-ki**: Juego de Té de **OMMdesign** 6. Laura Martínez del Reguero de **la Chimenea de las hadas**: Zapatos para niño de **Camper** 7. Laia de **In Love Magazine**: Plato para niños de **Somos Bonjour**





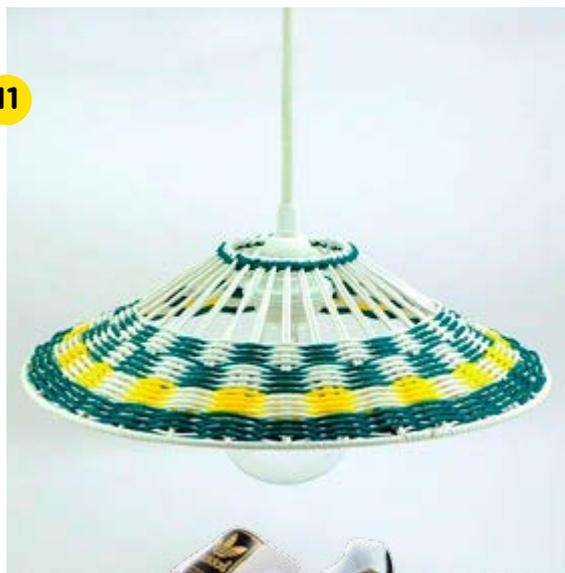
8



9



10



11



12



**PARA
ELLAS**

*mamma
proof*.ORG

13

8. Ami Sacristán de tardesdedomingo.com: Pack de productos de Naobay 9. Beatriz Millán de beatrizmillan.com: un Carrito para 2 peques para recorrer la ciudad Weeride 10. Mavi Villatoro de Mammaproof: Calendario homenaje a Vinçon de Las Cosas de La Casa de Carlota 11. Gemma de Tierra Remota: Taller de cestería de Duduà 12. Almudena Marcos de www.acrossmyuniverse.com: Adidas superstar, zapatillas clásicas, atemporales, retro 13. Ana de Bateau Lune: Jersey de lana de Babàa knitwear

Super8 Cine & Café, dos madres y una apuesta por dos pasiones

Detrás de Super8 están Patty, Bea y Nicolás. Una familia que ha apostado en este proyecto por las dos pasiones de Patty: el cine y el café. ¿Que si quedan videoclubs en Madrid?. Pues si, y Super8 es un buen ejemplo y además un planazo. Acércate a desayunar un buen café con repostería casera y sal de allí con las pelis recomendadas personalmente por Patty

Un momento importante en la vida de Super8

Hace 2 años, cuando decidimos apostar por el café de especialidad. El corazón del negocio se dividió en 2 amores, el cine y el café. Un sueño cumplido.

Una tienda o lugar que consideréis Mammaproof que no podemos perdernos en Madrid

Últimamente hemos descubierto los planes familiares que organizan en rural.it y los hemos disfrutado un montón.

Qué es lo que más os ilusiona de la maternidad

Estos cuatro años de maternidad están siendo una montaña rusa de emociones. Lo más ilusionante está siendo descubrirnos como madres y como familia y construir nuestro modelo de crianza.

Qué es lo que más os estresa de ser madres

Conciliar la maternidad con la vida. Un desafío diario.

Cómo organizáis vuestro día a día como familia para poder conciliar

Encajando, renunciando y eligiendo... Con la idea prioritaria de estar con nuestro hijo.

Qué consejo le daríais a una pareja como vosotras que quiere tener un hijo

¡Ay qué difícil! Cada familia tiene su librito... Pero nada como recomendar siempre dosis infinitas de amor, paciencia y respeto.

Define cómo sería un plan de fin de semana perfecto en familia: qué haríais, dónde.

A Patty le gusta improvisar al máximo, a Nicolás las prisas no le van nada y yo soy la que pone la dosis de organización. Intentamos regalarnos planes que poda-



mos disfrutar y compartir los tres juntos con nuestros amigos y familiares. Mezclando todo eso con un entorno al aire libre, el resultado se convierte en el plan perfecto de fin de semana.

Último descubrimiento. Algo interesante: música, una exposición, un lugar, etc...

Un excursión perfecta: La Cascada del Purgatorio en Rascafría.

Un disco: Rolf y Flor de The Pinker Tones.

Una expo: cualquiera de la Fundación Canal, de acceso gratuito con exposiciones y talleres para toda la familia.

Y de restaurantes, el plato de paella casera de los domingos en el Bar La Gloria.

Cuando no tenéis nada en la nevera. ¿Cuál es la cena que os saca del apuro?

Nada como una tostada de buen pan con

aguacate, tomate y gomasio y de postre... ¡Leche con un millón de galletas!

Qué planes tenéis para estas navidades. Cómo las viviréis.

La Navidad desde que nació Nicolás está adquiriendo un nuevo significado para nosotras. Estamos tratando de ir por detrás de nuestro hijo y que sea él el que vaya marcando su manera de vivirlo y entenderlo. Lo único que no falla cada año es la locura de la Nochebuena con nuestra enorme familia y la Nochevieja fuera de Madrid con amigos.

Recomendados, por favor, 3 pelis de adultos para ver con niños.

Una recién estrenada en cine Captain Fantastic de Matt Ross y dos, editadas en dvd: Héroes de Pau Freixas y Fantastic Mr. Fox de Wes Anderson. ●

Nicolás es la prioridad para Patty y Bea. Él les ha permitido descubrirse como madres y juntos los 3 crean su propio modelo de crianza.

+
INFO

SUPER8 CINE & CAFÉ.
c/Joaquín Bau,1. 28036 Madrid



Navidad en Brooklyn

Brooklyn y NYC no son lo mismo. Si estás pensando en viajar a Nueva York, Maria Folch te propone una pequeña pero inspiradora selección de lugares, todos ellos situados en el corazón de este barrio tan Mammaproof



1 CENTRAL LIBRARY DE BROOKLYN

La entrada a esta biblioteca se encuentra justo en frente de la Grand Army Plaza. Más que una biblioteca debería llamarse "Centro Cultural", pues entre las actividades que ofrece podemos encontrar desde una obra de teatro a clases para aprender tango en el hall. Es frecuente encontrar algún evento infantil o para familias, especialmente en fin de semana. Por su proximidad al Prospect Park y al Jardín Botánico, resulta también un excelente lugar para resguardarse del frío sin gastar ni un dólar!

10 Grand Army Plaza

www.bklynlibrary.org/locations/central

2 BROOKLYN MUSEUM

El Museo de Brooklyn cuenta con colecciones permanentes con obras de muy distinta temática, procedencia y antigüedad como arte egipcio, pintura europea, máscaras africanas, recreación de interiores de casas antiguas o fotografía. Sus exposiciones temporales tocan temas muy diversos, con artistas de reconocimiento internacional o local. Su amplio hall también alberga numerosos eventos musicales y actividades para niños. Por todo ello, el Brooklyn Museum es un punto de encuentro socio-cultural para todas las edades, y un museo destinado no sólo a ser "contemplado" sino también a ser "vivido".

200 Eastern Parkway

www.brooklynmuseum.org

3 BROOKLYN BOTANICAL GARDEN

Este jardín botánico es sin duda una de las joyas de Brooklyn. Es todo un privilegio poderlo visitar en cualquiera de las cuatro estaciones. Las imágenes de sus árboles florecidos en primavera se han convertido en todo un emblema de Brooklyn. Sin embargo, resulta también muy interesante visitarlo en invierno, especialmente si está nevado, cuando el silencio de la nieve se convierte en toda una experiencia estética para aquellos que normalmente no convivimos con ella en nuestras ciudades de origen.

Tres entradas: 150 Eastern Parkway, 455 Flatbush Avenue, 990 Washington Avenue.

www.bbg.org

MOTÍ-
VALOS!

TIPS PARA VISITAR BROOKLYN EN INVIERNO

- 1 **El tiempo** es muy cambiante, y resulta absolutamente imprescindible consultar la previsión del tiempo cada mañana.
- 2 **La ropa** adecuada para esta estación es ropa de mucho abrigo, y a poder ser adaptable a distintas temperaturas.
- 3 **La comida** no será un problema gracias a la gran oferta de restaurantes y cafeterías. Sin embargo, considerad llevar siempre alguna bebida caliente en termo y algo de comer.
- 4 **Los museos** tienen un día de gratuidad y horarios de cierre variables, mejor comprobar sus condiciones antes de salir de casa.

1 PROSPECT PARK

Este extraordinario parque, diseñado por los mismos arquitectos del Central Park de Manhattan, es el orgullo de los brooklynitas, los cuales presumen de que se trata de una versión mejorada de este último. Un inmenso pulmón verde que hace de Brooklyn uno de los destinos más queridos por las familias. He aquí algunos ejemplos de lo que podéis hacer allí en Navidad:

Patinar sobre ruedas o hielo en el Lefrak Center

Esta pista de patinaje ha hecho que el parque gane aún más popularidad. El espacio está situado en una zona preciosa junto a un lago donde descubrir fauna y flora del parque, y al lado de una cafetería y zona de picnic.

Descubrir la fauna que vive en los alrededores del Audubon Center

El Audubon Center es un centro de estudio de la naturaleza, ubicado frente a un pequeño lago. Una de las actividades preferidas de las familias es descubrir las distintas especies que configuran la fauna del parque. Se trata de una actividad de descubrimiento de la naturaleza realizada de modo totalmente respetuoso con los animales y apta para todas las edades. El Centro dispone también de un espacio interior con diversos materiales lúdicos y li-

bros de temática ambiental. Habitualmente cierra el dos de enero, para abrir de nuevo en primavera.

Jugar a "cocinitas" en la Lefferts Historic House

Construida en una casa de una familia holandesa del siglo XVIII, la Lefferts Historic House es una pequeña Casa-Museo Histórica, cuyo comedor intenta reflejar cómo era la vida en aquella época. Hay a disposición de los más pequeños algunos elementos de juego para jugar a cocinitas como frutas, panes, verduras o platos. Los voluntarios atienden en todo momento las preguntas de los visitantes acerca de cómo era la vida en el Brooklyn del siglo XVIII. Habitualmente cierra el 31 de diciembre y no vuelve abrir hasta la primavera.

Jugar en el parque Donald and Barbara Zucker Natural Exploration Area.

Este parque realizado exclusivamente con elementos naturales se construyó con una parte de los aproximadamente 500 árboles que cayeron en el Prospect Park durante el huracán Sandy. Por su ubicación, constituye uno de los rincones para niños más tranquilos del parque a nivel visual y auditivo, en el que apenas puede escucharse ningún ruido de coches.

www.prospectpark.org



Maria Folch

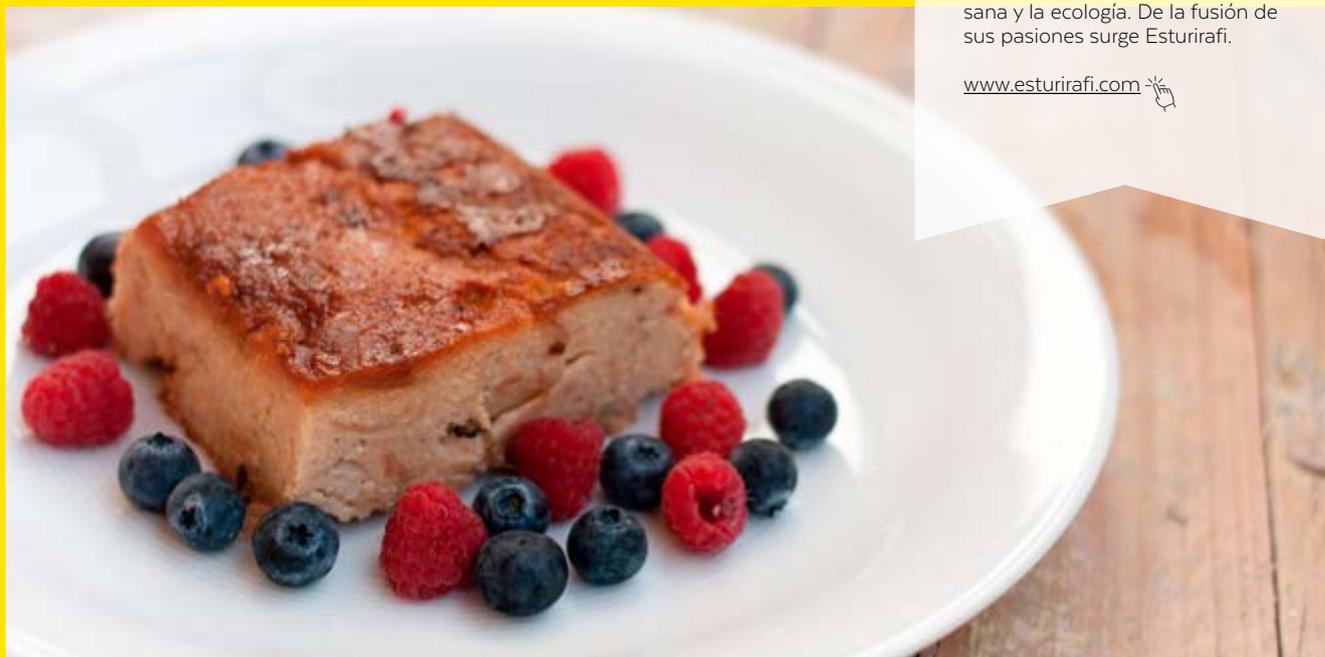
Artista, educadora artística, y consultante educativa. El leit-motiv de mi trabajo es: Ecología, Educación, Belleza, Arte y Creatividad.

www.mariafolch.com
maria@mariafolch.com

HOY COCINAMOS CON...

Bandullo o pudin de pan

Por Rut y Nahir de Esturirafi



Sobre nosotras

RUT Y NAHIR

Esturirafi

Hermanas, apasionadas por el mundo blogger, la fotografía, la vida sana y la ecología. De la fusión de sus pasiones surge Esturirafi.

www.esturirafi.com 

El bandullo o pudin de pan es un postre típico gallego. Una receta de aprovechamiento en la que le damos una nueva oportunidad al pan duro y lo transformamos en un delicioso postre.

Una receta rápida y muy fácil, ideal para hacer con niños. Además de aprender a cocinar, aprenden que la comida no se tira y que se puede reaprovechar, en este caso haciendo un postre muy rico.

Esta es la receta básica de pudin o bandullo de pan, pero puedes añadirle uvas pasas, pepitas de chocolate, ralladura de naranja... ¡imaginación al poder!

Y como buena receta casera, todas las cantidades son aproximadas. A lo mejor tienes que añadir un poco más de leche dependiendo del tipo de pan... Prueba la mezcla antes de echar el huevo para ver si necesita un poco de azúcar o canela.

¡Espero que os haya gustado! Nosotros tenemos bandullo para desayunar, comer y cenar! ;-)

INGREDIENTES

- Pan duro troceado (aproximadamente una ensaladera llena)
- 1 litro de leche (puede ser leche vegetal)
- 4 cucharadas de azúcar moreno
- 4 huevos
- Ralladura de limón
- Canela
- 2- 3 Manzanas ralladas

PREPARACIÓN

1. Corta el pan duro en trozos pequeños y ponlo todo en una ensaladera mediana. Añade la leche, el azúcar moreno, la canela, la ralladura de limón y las manzanas ralladas. Si la leche está tibia la absorberá mejor el pan.
2. Empieza a "machacar" el pan con un tenedor hasta que quede como una pasta húmeda. Este es el momento para probar la mezcla y ver si necesita más azúcar.
3. A continuación añade el huevo batido y remueve muy bien. Reserva la mezcla.
4. Puedes decorar el pudin con caramelo, para ello echa 3-4 cucharadas de azúcar en una taza, un poco de agua y unas gotas de limón. Mételo en el microondas un par de minutos hasta que empiece a coger color y sácalo rápido. Vierte el caramelo en el fondo de un molde para horno.
5. Encima del caramelo vierte la mezcla del pudin. Introdúcelo en el horno previamente calentado a 200°C durante 20 minutos aproximadamente (depende del tamaño del bandullo). Para saber si está hecho pínchalo con un tenedor, si sale limpio, ya está listo (como con los bizcochos).

**LE
KID**

Creativity for le kid

EXPERIMENTA
MEZCLANDO PIEZAS
Y OBTENDRÁS
FIGURAS IMAGINATIVAS

LAS
COSAS PUEDEN
SER DIFERENTES
A CÓMO LAS
CONOCEMOS



¿Cómo gestionar el exceso de juguetes estas navidades? 🎁🎁🎁🎁🎁

Por **Maria Jaques**

Creo que cada navidad, en casi todos los hogares, se habla de la avalancha de paquetes en la que se ven envueltos los niños. ¿Realmente necesitan o quieren tantos juguetes? ¿Van a disfrutar más con el más caro? ¿Les hará más feliz el más grande y luminoso?

Y es que, en estas fechas, estamos todos sumergidos en un consumir por consumir, quizás sin pensar en la esencia de la navidad, ni la inocencia y simplicidad de los peques.

Es por ello, que este año nuestra carta será algo así...

“Queridos Reyes Magos y Papá Noel nos gustaría que a nuestros hijos **les trajeseis ilusión y alegría, más ratos con nosotros para jugar** a estas construcciones y trenes que tanto les gustan y esa bicicleta que miran con esos ojitos cada tarde en el escaparate.

También, nos encantaría que les trajeseis cuentos de animales y de aventuras. ¡Ah! Y **unas entradas de cine para ir con sus primos y abuelos**, seguro que les hace súper felices. Por último, ahora que viene el frío les vendría bien unas bufandas y algún jersey nuevo.

Por nuestra parte, además de portarnos bien, prometemos seleccionar los juguetes con los que ya no juegan y **aprovecharemos para llevarlos a la campaña de recogida de juguetes.**

Avisar a vuestros pajes y ayudantes, que **menos es más**, que todos estamos im-

plicados en la educación de los niños. Y es que cada año vemos como nuestros hijos se dejan regalos a medio abrir por el ansia de abrir el siguiente **¿quizás no asimilan tantos regalos a la vez, no? Por eso, pajes y ayudantes no traigáis muchos paquetes, sino los niños no aprenderán a tolerar la frustración ni a desarrollar su imaginación.** Y por favor, escoger regalos que realmente **les haga ilusión** y que sean **apropiados para su edad**, también importante que sean lo más **sencillos** posibles, ya que nos encanta verles creando sus historias con lo más simple.

Y bueno...por si acaso llegan muchos regalos, **les propondremos escoger unos y los otros guardarlos para jugar otro día**, así multiplicaremos su ilusión y les facilitaremos que se puedan centrar plenamente en cada uno de los regalos el tiempo que quieran.

Somos conscientes que queréis traer a nuestros hijos lo mejor del mundo mundial y es normal que lo traigáis en forma de pelota, puzzle y muñeca, **pero no por más regalos les demostraréis más, al revés cada paquete de más quita valor al anterior. Muchísimas gracias”.**



Maria Jaques

Neuropsicóloga y psicóloga infantil, co-creadora y editora del blog **Hansel y Greta** pero sobretodo mamá de dos. Soy una apasionada de todo aquello que rodea la infancia, me encanta la espontaneidad de los niños y su forma de ver las cosas. Como madre y profesional intento poner mi granito de arena para facilitar un mundo feliz a los más peques, dando máxima importancia a las emociones, al juego y a una educación de calidad.

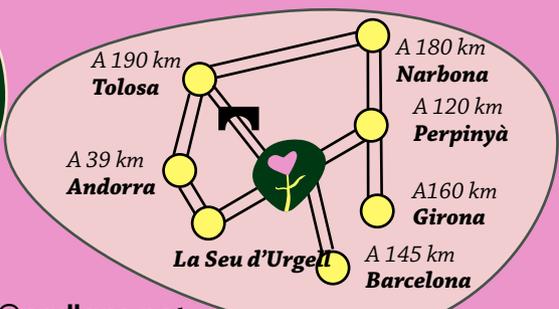


Cerdanya EcoResort Wellness



Naturalment

Hotel Muntanya & SPA****
Aparthotel Ca L'Aurèn
Bungalowpark La Cerdanya



www.prullans.net
973 510 260

Restaurantes selección Mammaproof

¿Eres una foodie empedernida? ¿De las que solían ir al penúltimo restaurante de moda y a la que todos los amigos preguntaban cuando querían quedar bien con una cita? Es probable que la cosa haya cambiado desde que tienes niños pero ahora eres la reina de los restaurantes #familywelcome. Estás al día de todos y conoces dónde comer saludable, dónde hay cambiador, trona y rincón de juegos, ¿no? Pues sigue leyendo...



Madrid



1 KIKI MARKET

Kiki Market inauguró su segundo local, esta vez en Malasaña, hace unos meses. Mucho más que un colmado donde hacer una compra eco de frutas y verduras de temporada. Te sorprenderá la cocina y su espacio de la planta baja. Kiki Deli es ideal para desayunar o para una cena privada.

Travesía de San Mateo, 4



2 CEREAL HUNTERS CAFÉ

La primera cafetería de cereales que abre en Madrid. Más de 100 tipos diferentes de cereales para elegir y probar esos que nunca te atreves a comprar. Diferentes tipos de leche y toppings. ¡Un plan original para empezar el día con los peques con un desayuno cargado de energía!

Calle de Mejía Lequerica, 14



3 CREPES & WAFFLES

Un espacio amplio, accesible con carrito y con una carta versátil. Un brunch en familia, una parada para merendar un crêpe o tomar uno de sus zumos naturales. Una ubicación inmejorable, en plena calle Fuencarral, perfecto para incluir en tu plan de compras. ¡Tienen cambiador, tronas y menú infantil!

Calle Fuencarral, 104



4 AIRE

Una rotisserie especializada en aves de corral criadas en granjas éticas y sostenibles. Un negocio familiar que ofrece cocina de calidad para mayores y pequeños.

Calle Orfila, 7

Barcelona



1 MOSTASSA

El restaurante que hace posible una combinación que parece imposible: hotdogs y comida saludable. Sí, lo has leído bien: están especializados en perritos calientes healthy & gourmet. También disponen de otras delicias elaboradas con productos de temporada y proximidad y, en muchos casos, eco. Y todo eso en un lugar tan acogedor que casi apetece descalzarse y echarse la mantita.

Carrer Mallorca, 194



2 SOPA PROVENÇA

Sopa nos robó el corazón en su restaurante de Poblenou y lo ha vuelto a hacer con su hermano de Provença. Una localización más céntrica para ir en familia a comer bueno, sano y veggie. El local es espacioso, cuenta con un pequeño rincón para los niños y con un menú infantil (los fines de semana) de lo más #foodiekids.

Carrer Provença, 330



3 SANTAMASA SARRIÀ

Este restaurante está ubicado en uno de los edificios señoriales más antiguos de Sarrià y han sabido sacar partido a su bella arquitectura. Es un lugar cozy y cuidado al detalle, donde degustar comida de aire mediterráneo, sincera, honesta y que encanta a los paladares de los peques. El trato con las familias es de 10, ¡muy recomendable!

Carrer Major de Sarrià, 97

sweetfruit

TUS GOLOSANAS BÍO

Golosinas ecológicas elaboradas con concentrados de zumo de frutas ecológicas



Sin
Gluten



Visita nuestra tienda on-line en

www.sweetfruit.es

☎ 962240919 - 601218759



Escapadas unplugged, lugares donde desconectar de las prisas y el móvil

mamma
proof^{.ORG}

Transformar nuestras ciudades en espacios más amables para las familias nos da muuuucho trabajo. ¡Y nos encanta hacerlo! Pero no hay nada como agarrar a la family de vez en cuando y huir bien lejos... por aquello de desconectar para volver a conectar, ya sabéis ;)

Estas son algunas de las escapadas unplugged favoritas del equipo



1 BERLÍN

Txell Hernández Gil

Responsable de Redacción Barcelona

Siempre que tenemos la oportunidad cogemos el avión y volamos a Berlín. En época de frío también es una ciudad fantástica para descubrir en familia, lo mejor es abrigarse bien y montarse en una bicicleta. Por todas partes hay sitios donde alquilar una y es la mejor forma de desplazarse. ¡Incluso podéis elegir una bici de carga para llevar a los niños en una caja delantera! Os recomiendo que alquiléis un apartamento en **Prenzlauer Berg**, el paraíso #familywelcome. Visidad el **MACHmit!** (Museum für Kinder), co-rred por el antiguo **aeropuerto de Tempelhof**, id a los **kindercafés** y acampad en cualquier **spielplatz** y dejad que los niños jueguen libremente. Berlín mola, ¡mucho!

2 LONDRES

Belén Llorente

Responsable de Redacción Madrid

Una escapada a Londres es como viajar a 15 países de una sola vez. Desconectar de la rutina para redescubrir la ciudad junto a nuestros hijos es una experiencia preciosa. Comer en **Covent Garden** y corretear entre sus columnas, visitar el Museo de Historia Natural y ponerle nombre a los dinosaurios, buscar la puerta del color más bonito o cruzar a **Greenwich** a pasar el día... ¡Volvería a Londres una vez al mes!. No tengas miedo a viajar con los niños. ¡Volverás queriendo repetir!.



3 CAGLIARI (CERDEÑA)

Ana Ariño

Responsable de Publicidad Barcelona

En Cagliari se encuentra la mitad de nuestra familia. Visitarles es sinónimo de relax, de nonni (abuelos en italiano) con muchas ganas de nietos, de comida exquisita y de playas fabulosas. Si tenéis oportunidad de pasar en ella unos días, no os olvidéis de tomar un **spritz** (aperitivo) ya sea en el **poetto** o ya sea en alguna terraza del **barrio de la marina**, de comer a media tarde una pizza al taglio en la conocida pizzería **“Roma bis2”**, de dar un paseo por el **parque de Monteclaro** y de visitar el **Mercado de San Benedetto**, el mercado más grande de Italia.



4 ARMONA (ALGARVE PORTUGUÉS)

Mavi Villatoro

Fundadora, CEO
y Directora creativa de la Agencia

Soy de Huelva y siempre vuelvo al sur en vacaciones para estar con la familia. Mi ciudad me encanta y especialmente mi región por sus paisajes naturales: la ría, las marismas, el océano. Cuando quiero desconectar de verdad y tomar un respiro siempre cruzo el **río Guadiana** para explorar nuestro país vecino: Portugal. En una de nuestras aventuras conocimos Armona (armonía) una isla de la **ría Formosa** frente a Olhao. No hay hoteles ni coches. Tampoco te lleses el móvil.



4 escapadas de nieve para celebrar la Navidad

La navidad llama a la nieve ¿aprovechamos?

Os proponemos una visita por las 5 estaciones de esquí del Grup FGC, certificadas con el sello Equipamientos de Turismo Familiar.

En homenaje a los pequeños visitantes, durante las Fiestas de Navidad, no faltará en ninguna de ellas la presencia del Cagatió ni la llegada de Papá Noel y/o los tres Reyes Magos...

Con la colaboración de las estaciones de esquí y montaña del Grup FGC:



1 LA MOLINA

La más accesible

La cuna del esquí español está sólo 150 km de Barcelona. Puedes llegar en transporte público con billetes combinados que incluyen el pase de esquí. Además ofrecen *forfaits* con tarifas reducidas especiales para familias y descuentos ¡hasta los 25 años! Para las personas con movilidad reducida, la estación de esquí está reconocida por la Agencia Catalana de Turismo como impulsora del deporte y el turismo adaptado.

+ INFO

2 VALLTER 2000

Esquí al alcance de todos

Es la estación de esquí con el pase más barato del pirineo. Muy cercana a Girona y Barcelona, ofrece descuentos para familias añadidos con los *forfaits* familiares. Ideal para iniciarse en sus zonas de debutantes y alternativas al esquí, como las pistas de trineos y los *tubbys*, mientras los niños se divierten en su nuevo Miniclub "El esquiro!".

+ INFO

3 VALL DE NÚRIA

Un paisaje único

Al Vall de Núria solo podemos llegar en el tren Cremallera ¡aventura asegurada para toda la familia! La estación cuenta con amplias zonas especiales para la iniciación al deporte blanco y un completo parque lúdico con variedad de juegos, pista de trineos y *tubbys*. A partir de 4 años, los niños podrán divertirse en "El Cau de la Marmota", una ludoteca donde organizan multitud de actividades.

+ INFO

3 ESPOT I PORT AINÉ

2 estaciones en un destino

Ambas estaciones destacan por sus paisajes vírgenes y naturales al ser colindantes con el Parque Nacional de Aigüestortes y Sant Maurici. Equipadas con Parques Lúdicos completos y Actividades alternativas al propio esquí y Port Ainé con un hotel 3* a pie de pistas.

Estación Espot

+ INFO

Estación Port Ainé

+ INFO

Nuestras Agentes

MADRID



**AMI
SACRISTÁN**

tardesdedomingo.com

Maestra de infantil apasionada de la educación, experta en inteligencia emocional y matemáticas en infantil. Madre de una niña torbellino y de un pequeño guerrero, soñadora, enamorada de los viajes y el cine pero sobre todo del tiempo en familia.



**ALMUDENA
MARCOS**

acrossmyuniverse.es

Mi blog es, después de 7 años, una extensión más de mí. Soy mami de Saioa y Sira, que me han abierto un mundo entero de posibilidades, de lugares donde ir y de creatividad. Aficionada a viajar, he hecho de ello mi medio de vida.



**MIRIAM
NERECAN**

[instagram.com/
ronettepulaski/](http://instagram.com/ronettepulaski/)

Chalada, publicista, viajera empedernida y desde hace un año, mami de Daniela. Siempre nos ha gustado descubrir nuevos lugares, conocer sus costumbres y fotografiar todo lo chulo que vemos por el camino.



**LAURA
MARTÍNEZ**

lachimeneadelashadas.com

Documentalista y estilista fotográfica. Creativa al 100%. Mi pasión siempre han sido las cosas bonitas, así que en el 2008 abrí el blog "La Chimenea de las Hadas" para dar rienda suelta a todo lo que me gustaba y me rondaba por la cabeza.



**RUT
Y NAHIR**

[ESTURIARFI
esturirafi.com](http://esturirafi.com)

Somos hermanas, apasionadas por el mundo blogger, la fotografía, la vida sana y la ecología. De la fusión de nuestras pasiones surge el blog "Esturirafi". Un proyecto que esperamos se convierta en nuestro estilo de vida. Esturirafi.com se convierte en embajador de la vida ecológica, sostenible y saludable.

BARCELONA



ANA

BATEAU LUNE
bateaulune.com

Junto a su marido Fabián capitanea con pasión Bateau Lune, un negocio familiar que ha estado con nosotras desde los inicios y nos ha apoyado en todo siempre con una sonrisa y mucha energía. Siempre atenta a cualquier recomendación que pueda ser [#familywelcome](https://twitter.com/familywelcome).



VINYET

SMALL & NICE
smallandnice.com

Comunicadora de profesión y apasionada de las redes sociales. Editora del blog Small and Nice. Mamá de Roger y de Adrià, comparte con nosotros desde Sitges sus lugares favoritos para disfrutar en familia.



LAIA

IN LOVE MAGAZINE
inlovemag.es

Laia se dedica a la comunicación online pero, sobre todo, es una apasionada de la decoración, los proyectos hechos con amor y las cosas bonitas. Está convencida de que rodearnos de cosas bellas es bueno para la mente, el cuerpo y el alma.



**MARIA
JAQUES**

mariajaquescabanes.com

Maria Jaques es mamá, psicóloga infantil y co-creadora del blog Hansel y Greta. También es colaboradora en Mammaproof y somos fieles seguidoras de sus siempre interesantes consejos sobre crianza y educación en su blog.



**ÚRSULA
Y MARIA**

HANSEL Y GRETA
hanselygreta.blogspot.com.es/

Un blog creado por dos mamás muy activas, Maria y Úrsula. Hansel y Greta nace con el objetivo de acompañaros en vuestra maternidad y es perfecto para padres inquietos. Intentamos alegrar y entretener vuestro día a día con inspiración, manualidades, consejos psicológicos, recetas y planes para que viváis esta época al máximo.



VANESSA

TRES CANCHITAS

treschanchitas.bigcartel.com

Vanessa es madre, cosedora y educadora social. Por naturaleza se dedica a criar a sus hijas, trabajar dentro y fuera de casa y, si le sobra tiempo, coser para su marca treschanchitas.



LAIA

PETITS RETRATS

petitsretrats.com/es

A Laia le gusta escribir y, además hace unas fotos fantásticas que podéis ver en Petits Retrats. Siempre dispuesta a probar nuevas experiencias en familia comparte con la comunidad Mammaproof los mejores lugares para visitar y disfrutar con la tribu.



GEMMA

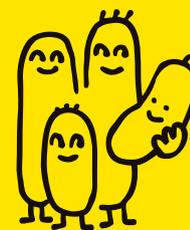
TIERRA REMOTA

tierraremotablogspot.com.es

Gemma escribe en su blog Tierra Remota acerca de aquello que teje, lee y hace con sus manos inquietas. También sobre lo que llega a cambiar la vida cuando una pasa a convertirse en madre.

¡HOLA FAMILIAS!

En Mammaproof queremos transformar las ciudades en espacios más amables para vosotros ¿lo hacemos juntos?



NUESTRO PROPÓSITO
EN EL MUNDO

TRANSFORMAR



WE CAN DO IT!

cfw
CIUDADES FAMILY WELCOME

Ayudamos a instituciones, negocios, lugares y marcas a mejorar sus productos y servicios para las familias. Hacemos de las ciudades un lugar mejor.

> Algunos proyectos que hemos ayudado a co-crear para las familias:

MammaLovesCat,
Ruta para Todos

NUESTRO PROPÓSITO
EN LAS CIUDADES

EXPLORAR



¡HASTA EL INFINITO
Y MÁS ALLÁ!

*mamma
proof*.ORG

MADRID Y BARCELONA

Descubrimos, probamos y recomendamos productos, lugares y negocios family friendly.

No hay rincón de la ciudad que se nos escape.

CUIDAR



¡LO NUESTRO ES
AMOR AMARILLO!

¡Velamos porque las familias se sienten a gusto allí donde vayan!

> Los productos y negocios que probamos y aprobamos tienen nuestros sellos:

Lugares family welcome

Garantía de accesibilidad, amabilidad y atención especial para familias.

Productos approved

Negocios y productos locales o de proximidad, con valores educativos, solidarios, sostenibles o con impacto social.

FAMILIAS INQUIETAS, BIENVENIDAS A NUESTRA TRIBU AMARILLA

¡HOLA NEGOCIOS!

Si tienes un negocio enfocado a las familias y, sobre todo, compartes nuestra forma de ver la vida ¡Podemos trabajar juntos!

En Mammaproof podemos ayudarte a dar a conocer tu marca, producto o servicio entre la comunidad de padres inquietos de tu ciudad y en la red de Ciudades Family Welcome podemos trabajar contigo para ayudarte a mejorar o transformar productos, servicios o espacios

¿TRABAJAMOS JUNTOS?



¡SOMOS EQUIPO!

WWW.MAMMAPROOF.ORG

MÁNDANOS
UN EMAIL



mamma
proof.ORG

Branded content Made in Family!

- Crónicas de recomendación
- Contenidos para redes sociales
- Contenido editorial: publicaciones y revistas
- Newsletter y agenda de planes
- Concursos y promociones
- Fotografía & video
- Campañas de banners

DIFUSIÓN CON VALOR AÑADIDO

cfw
CIUDADES FAMILY WELCOME

We create & proof together

- Análisis cualitativos con familias y niños
- Focus Groups, dinámicas de grupo
- Workshops de innovación y co-creación
- Design & visual thinking
- Asesoría estratégica

CO-CREACIÓN PARA TRANSFORMAR



@CFW.MAMMAPROOF | HOLA@MAMMAPROOF.ORG



navidad fairchanges

fairchanges.com | el lugar de las marcas sin esclavitud ni trabajo infantil

