



Navidades made in



Por una Navidad más sostenible,
local y consciente.

mamma
BY proof.ORG

Viu l'essència del Maresme!



Bones Festes!



Costa
Barcelona

costa de barcelona
maresme



Any del
Turisme Cultural

www.costadebarcelonamaresme.cat

[f](#) [t](#) [i](#) @costabcnmaresme

Editorial

Por **Mavi** de Mammaproof.org

¿Sabías que con tu consumo refuerzas que mundo quieres? Desde Mammaproof no nos cansaremos de incidir en el poder que tenemos como familias conscientes y consumidoras **#mammapower**

Porque si bajas a la calle, paseas por tu barrio, entras en la tienda del vecino y te dejas aconsejar... muchos negocios familiares seguirán levantando la persiana y ofreciendo sonrisas cada día en nuestras calles. Consume local, consume de barrio

Apoyar al pequeño negocio local es la finalidad de esta revista #madeinfamily. El negocio familiar, de proximidad es la base de la cultura de barrio en la ciudad y el punto de apoyo de nuestra tribu. Son las familias que han creado los más de 100 negocios Family Welcome que forman nuestro Club Amarillo quienes nos han ayudado a seleccionar regalos para todos los gustos.

Como en Mammaproof el contenido es colaborativo, también pedimos a nuestras agentes que nos recomendaran un libro para auto-regalarnos estas vacaciones. Padres y madres del mundo, todos deberíamos sacar un poquito de tiempo para nuestro auto-cuidado. Haz lo que te guste hacer, leer, pasear, meditar o saltar en pértiga! Pero nunca, nunca olvidemos de cuidar nuestro espacio.

También encontrarás en esta revista propuestas interesantes para compartir tiempo de calidad con tus hijos: escapadas, salidas al parque, actividades culturales, etc. Porque el tiempo compartido también es un regalo. El más apreciado de todos.

Así que familias, espero que os guste de corazón y que tengáis unas Navidades muy #Madeinfamily

¡Feliz Navidad!

*mamma
proof*.ORG

CONTENIDOS

- 4 Bazar
- 10 Planes in the city
- 12 Club Amarillo
- 14 Cuatro regalos
- 18 Agenda Amarilla
- 20 Libros
- 22 Parques de arena
- 24 Animal Kids
- 26 Propósitos
- 30 Familias enlazadas
- 32 Tiendas online
- 34 Sendak
- 36 Baix Llobregat
- 38 Envolviendo regalos
- 40 Nonaina
- 44 Escapadas Europa
- 46 Receta
- 47 Jugar y rejugar
- 50 Carta a los reyes
- 52 Agradecimientos

STAFF

Editora: Mavi Villatoro
Redacción: Alba Arnau, Mar Domènech y Anaïs Orihuela
Publicidad: Ana Ariño y Ana Delia Rodriguez
Diseño y maquetación: Marilyn

© 2018 Ciudades Family Welcome



¿HAY ALGO MEJOR QUE UNA FAMILIA INQUIETA?
¡UNA FAMILIA INFORMADA!

Suscríbete a nuestro newsletter





La selección de regalos de nuestro Club Amarillo

mamma
proof^{ORG}

ideas para exploradores!

La curiosidad es una cualidad innata del ser humano y con el tiempo a veces se apaga.... ¡No la perdamos! Para alimentar el interés por descubrir el mundo y experimentar con lo que nos rodea hemos preparado este bazar de ideas para exploradores y exploradoras y sus acompañantes! :)



1


ANIMAL
KIDS
+ INFO

NUEVA MOCHILA SAUVAGE

Hecha a mano con tejido orgánico en canvas. Muy resistente. Esta mochila puede ser una gran compañera de aventuras para tus pequeños.



2


COCLULU
+ INFO

ABEJAS EN LA COLMENA

Entrena la concentración y ejercita la motricidad fina con este juego que consiste en introducir cada abeja en su colmena haciendo coincidir el color. A partir de 3 años.



3


KOROTO
+ INFO

CALCETINES CON SUELA COLLÈGIEN

Un pie abrigadito pero con el confort de ir descalzo, apto para explorador@s de la talla 18 a la 39. Súper flexible y ligera.



4


TOPLUDI
+ INFO

CORREPASILLOS BERG GO2

El BERG Go2 es el correpasillos que se convierte en un coche de pedales gracias a sus pedales plegables. El BERG Go2 ha ganado el premio de diseño Red Dot.



5


AUPA
ORGANICS
+ INFO

ANIMALES DE BOSQUE

Crea tus propios mini mundos con estos preciosos personajes! 14 figuras fabricadas a mano con madera de bosques sostenibles. Un juego con el que conocer los animales y vida silvestre de nuestro entorno, estimulando la imaginación de los peques.

¡Artistas!

Prepárense porque vamos a dar rienda suelta a un torrente de imaginación y no habrá quien nos pare. El cuerpo y el alma se expresan a través de nuestra creatividad: artes plásticas, música, interpretación, arquitectura, danza, literatura, etc. Así que...artistas: ¡al ataque!



LOS ACRÓBATAS DE INGELA P. ARRHENIUS

Juego de equilibrio para estimular la habilidad de los más pequeños y animarles a crear espectáculos fabulosos (a partir de 3 años).



HANG DRUM

Es un instrumento musical relajante para tocar en familia. Una forma de compartir un rato todos juntos descubriendo los sonidos y creando melodías entre todos.



GRAFITAPE

¡No sólo Banksy se atreve con las paredes! Tú también podrás hacerlo, eso sí con la ayuda de un proyector, Washi-tape y tu imaginación. Un juego creativo y original para pequeñ@s artistas. Apto a partir de 8 años.



PARKET FISCHE

El juego se compone de 48 de madera peces de diversos colores de alta calidad. Es genial ver que, con una sola forma, se pueden hacer infinidad de preciosos mosaicos ya que los peces se pueden agrupar en muy diversos patrones.



CASITA DE MADERA MODERNA

Una casa de muñecas de madera de un diseño muy sencillo que recuerda a la pedagogía Montessori. Los pequeños pueden construir las estructuras que les parezcan más interesantes.



¡Cocinillas!

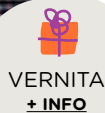
¿Qué hay más delicioso que experimentar con comida? La gastronomía es un mundo interminable del que podemos aprender muchas cosas y disfrutar compartiendo con los demás. Descubrir de dónde viene lo que comemos, aprender a alimentarnos de forma saludable y a ser creativos con la elaboración. ¿Preparados? ¡Oído, cocina!



PATATAS
ÑAM ÑAM
+ INFO

COCOBOOKS

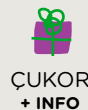
Es un libro que se transforma en encimera de cocina. Con mucho humor, animará a los lectores a jugar con el libro; a lavar y cortar los ingredientes, a remover el libro para mezclar la salsa, a preparar un pastel de manzana y a realizar muchas más actividades.



VERNITA
+ INFO

DELANTALES

Delantales originales para evitar los daños colaterales de la experimentación culinaria. Hechos a mano con diseños originales y divertidos!.



ÇUKOR
+ INFO

TALLER DE CHOCOLATERÍA INFANTIL

¿Qué mejor que experimentar con chocolate para introducirse en el bonito arte de la gastronomía? Los talleres de çukor son super divertidos y creativos y, efectivamente ¡para relamerse el bigote!



PLANTOYS
MENAJE
+ INFO

PEDRA PAPER TISORA

Las cocinas de juguete también pueden tener menaje ecológico! ¿Qué mejor manera de concienciar de la sostenibilidad que dentro del propio juego?.



NONAINA
+ INFO

EL MEU PRIMER HORT

Una zanahoria, un rábano y una cebolla que podrán plantar y recoger tantas veces como sea deseen! Estimula las habilidades motrices de los más pequeños.

¡Inventores!

Crear algo con tus propias manos es una experiencia fascinante. Desde naves espaciales a historias fantásticas, el mundo necesita inventores que sacudan lo cotidiano con sus ideas alocadas. Si vuestra familia es de las que están dispuestas a cambiar el mundo a través de la creatividad, este es vuestro bazar!



SENDAK
+ INFO

STORY CUBES

Si lo vuestro es inventar historias y construir relatos, ¿Qué mejor que los story cubes para inventar aventuras fantásticas? Hay un montón de opciones y expansiones de los básicos. Un juego para toda la familia!



KONFETTI
KIDS
+ INFO

JE BRICOLE - MALETIN HERRAMIENTAS

Verdaderas herramientas de madera guardadas en un precioso maletín también de madera ilustrado con varios personajes de la gran familia como Sylvain el conejo y Jeanne la oca.



FABRE
+ INFO

INVENTORAS Y SUS INVENTOS

Todo lo que nos rodea ha sido inventado por alguien. Muchas de esas cosas por mujeres. En este libro se recogen unos bonitos ejemplos de ello.



GALEGORY
+ INFO

CAJA DE HERRAMIENTAS LEGO BOOST

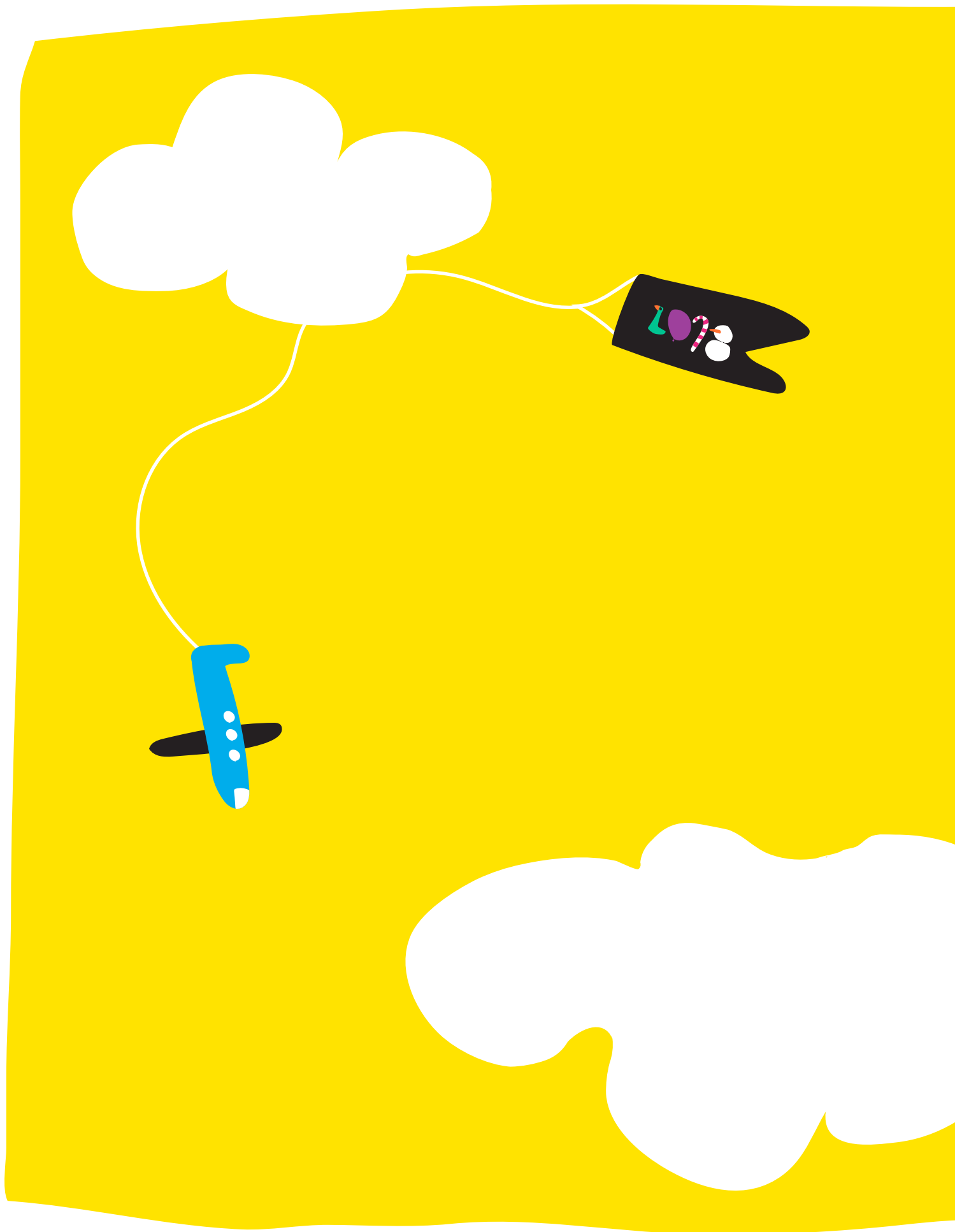
Combina el versátil sistema de construcción LEGO® con la más avanzada tecnología para dar rienda suelta a tu creatividad. Descarga la app gratuita para tabletas en tu dispositivo y sigue las instrucciones paso a paso para construir y programar cualquiera de los 5 modelos multifuncionales.



LA SALA
KIDS
+ INFO

ROBOT ECO SOLAR

Construye un robot que funciona con energía solar. Un juego para potenciar la creatividad fomentando valores de ecología y sostenibilidad. Para niños y niñas a partir de 8 años.



#1. COMPREMOS PEQUEÑO.

Y no solo nos referimos a la cantidad ¡que un poco también! Comprar pequeño es comprar cosas de forma más reflexionada y comprarlas en negocios locales, en tiendas del barrio. No compremos sólo productos, compremos también lo que hay detrás: quién lo vende, quién lo fabrica, con qué materiales...

Planes in the city

Disfrutar de la ciudad es una placer mayúsculo en Navidad. La ciudad iluminada, la calidez de una bebida humeante y las buenas vibraciones que nos transmitimos unos a otros con los mejores deseos. Disfrutemos de estas fiestas dando una vuelta de tuerca a la forma en la que consumimos. La ciudad tiene mil propuestas para disfrutarla de forma sostenible... ¿Venís?



1 MUESTRA DE JUEGOS Y JUGUETES

En el Centro Cívico del FORT PIENC se realiza la 15ª muestra de juegos y juguetes. Una oportunidad única para que los niños y niñas prueben los juguetes antes de decidir cuales incluyen en la carta a los reyes. Esta muestra está dirigida a pequeños entre 0 y 12 años. En el centro cívico, además de casal infantil se llevan a cabo un montón de talleres y actividades durante las navidades. No dejéis de consultar toda la info aquí.

Fechas: del 17 de diciembre al 4 de enero.

Dónde: Centre Cívic Fort Pienc Plaça Fort Pienc 4 - 5 08013 Barcelona

www.fortpienc.org



+ INFO



+ INFO

2 ATENEUS DE FABRICACIÓN

Los Ateneus de fabricación son un servicio público que divulga la tecnología y la ciencia de la fabricación digital. El objetivo es facilitar que las personas puedan hacer realidad aquellas ideas que puedan transformar su entorno y que contribuyan a un desarrollo social sostenible. Las escuelas y las familias son sus principales públicos. Actualmente hay 3 ateneos abiertos en Barcelona: en Les Corts, la Meridiana y la Fábrica del Sol (Barceloneta).

3 DESCUBRE BICICLOT

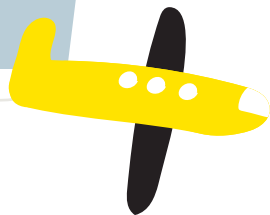
Si sois amantes de las bicis, si apostáis por un modelo de desplazamiento y movilidad sostenible, o si os gusta aprender a reutilizar y dar una segunda vida a las cosas, vuestro espacio es biciclot. Actividades, salidas, alquiler de bicis, charlas, escuela taller, eventos en bicileta, etc. Ofrecen una infinidad de servicios a la ciudadanía para desarrollar un modelo de movilidad y consumo responsable y consciente.

Fechas: consulta los talleres en www.biciclot.coop

Dónde: En C/ Pere IV, 58-60 Barcelona



+ INFO



4 EXCURSIÓN FAMILIAR CON BOSC TURULL

El Aula Ambiental Bosc Turull es un equipamiento municipal que ofrece actividades y talleres para colegios y familias. Encontraréis un montón de actividades en clave medioambiental: excursiones al Collserola, actividades de reciclaje, talleres de reparación de juguetes, etc. Un espacio ubicado en un entorno privilegiado de la ciudad en el que participan entidades y asociaciones del barrio.

Fechas: consultar calendario en www.boscturull.cat

Dónde: Passeig Turull, 2, 08023 Barcelona



+ INFO

**El mejor regalo...
¡una experiencia juntos!**

extraescolares

casales

fiestas de cumpleaños y eventos

actividades en familia

talleres a medida para niños y adultos

regalos personalizados y tarjetas regalos

cafetería Family Welcome con WIFI

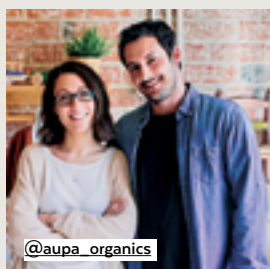
COLOR IT 
coffee ☺ art

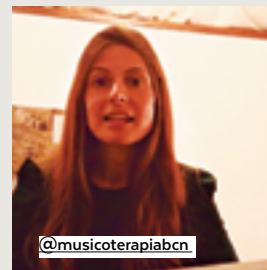
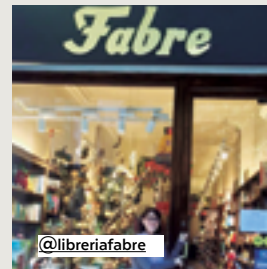
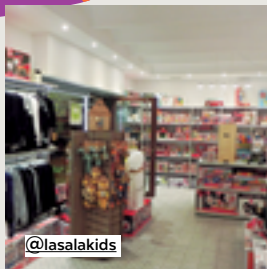
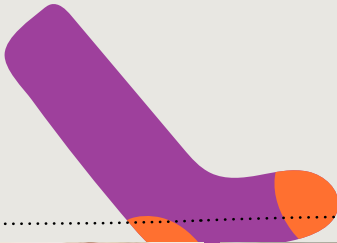
10%
DESCUENTO
para usuarios
Mammaproof

¡Apoyamos el pequeño negocio local!

Nuestras Navidades #MadeinFamily no podrían existir sin todos los pequeños negocios locales y familiares que forman el Club Amarillo.

Negocios que se esfuerzan cada día por ofrecer una sonrisa amable, un buen consejo y un mejor producto. **¡Gracias vecinos por seguir levantando cada día la persiana de vuestros negocios para las familias!**





La regla de los 4 regalos



Madrugar en Navidad con un montón de regalos por abrir es emocionante, pero cuantos más paquetes hay, los niños y niñas menos valoran su contenido.

El objetivo de esta regla es hacer sólo 4 regalos y que estos cumplan una misión: un libro para leer, una pieza de ropa, zapato, etc., algo que necesiten y algo que realmente deseen.

¿Cómo podemos hacerlo?

#1 Huir del bombardeo publicitario: Lo sabemos, está por todas partes y es prácticamente misión imposible pero por ejemplo, no hace falta que el catálogo de juguetes de la tienda de turno se convierta en lectura de cabecera durante un mes.

#2 Pedagogía familiar: abuelos/as, tíos/as y padrinos/as, podemos señalarlos como principales dinamitadores del propóstio. Hablemos muuuucho con ellos y hagámosles entender la necesidad de fomentar otro tipo de consumo entre los pequeños. Lleguemos a acuerdos y hagámosles partícipes de la magia del regalo.

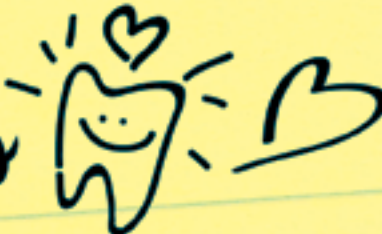
#3 Detallitos y “cuquimonadas”: es tan fácil caer en la tentación de comprar “esta cosita pequeñita” para acompañar el regalo, porque es muy mono, porque le hará gracia, porque total...¡Pues no! 4 regalos son 4 regalos ni uno más, sea del tamaño que sea y valga lo que valga. ¡Guardáoslo! Cualquier momento del año es un buen momento para obsequiar un ser querido con un objeto que nos haga pensar en él o ella, no hace falta que sea Navidad.

Si cumplimos, ¿Qué ganamos?

- Que los niños y niñas valoren el sentido y la utilidad de los obsequios.
- Que los pequeños reflexionen sobre lo que realmente quieren y necesitan.
- Vivir con más intensidad las emociones y la gratitud de recibir aquello que deseábamos.
- Fomentar un consumo responsable y el espíritu crítico de los pequeños.

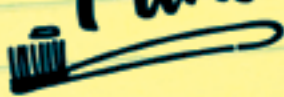


Misión sonrisas saludables 2019



primeros dientes de leche, primera visita al odontopediatra.

1 año

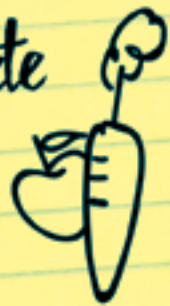


cepillar 2 veces al día, tamaño granito de arroz
con pasta dental con 1000 ppm (partes por millón de flúor)

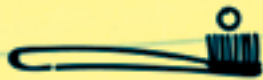
intenta dar **cero azúcar** añadido hasta los 2 años.

2 años fuera biberón y fuera chupete

ayuda a desarrollar sus maxilares: incluye en su dieta
alimentos duros de masticar, por ejemplo, pan de barra,
manzanas, zanahorias crudas, etc.



3 a 5 años



cepillar 2 veces al día, tamaño guisante
con pasta dental con 1450 ppm de flúor
y usar seda dental una vez al día.

¡limita el azúcar!

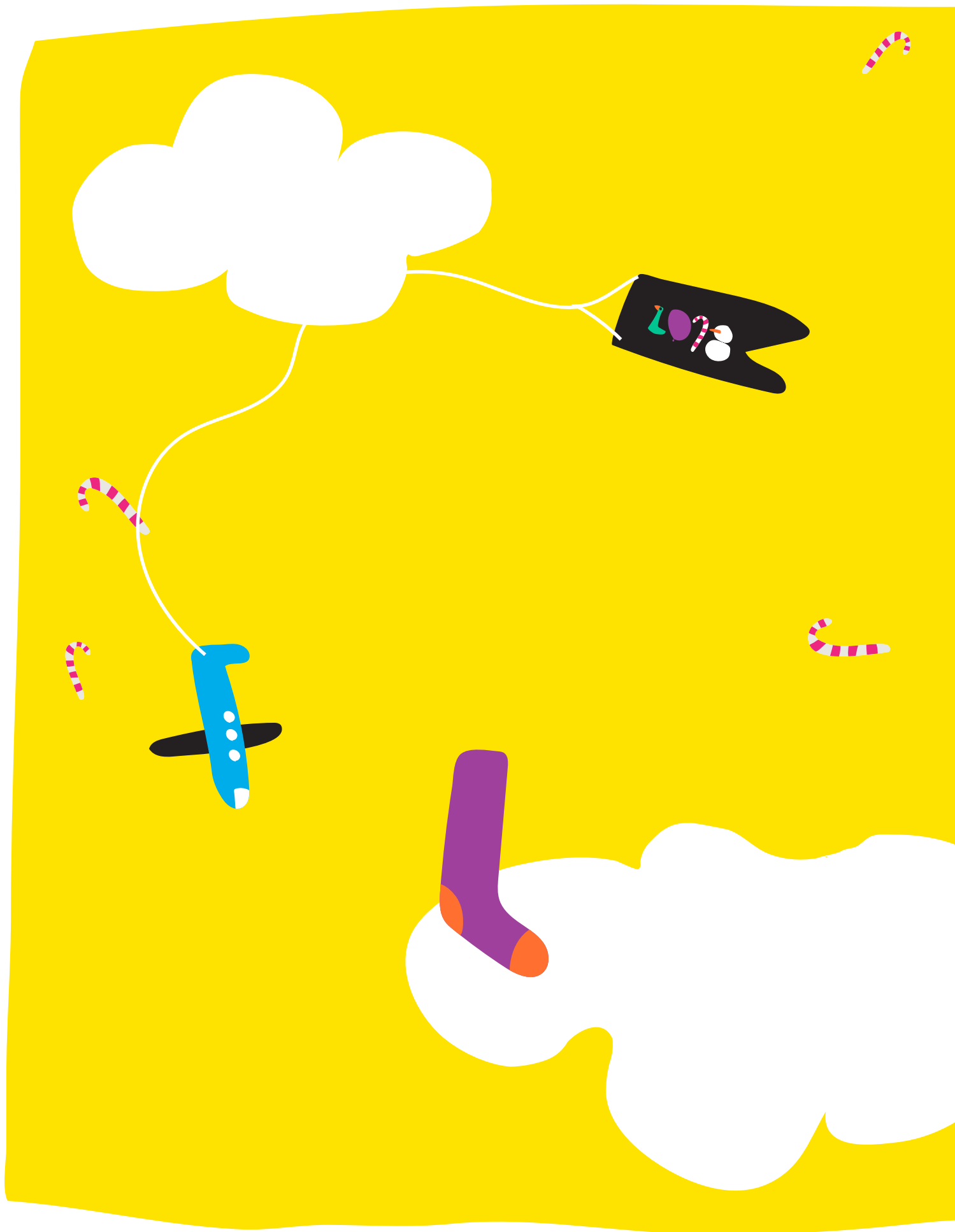


el consumo de azúcares debería limitarse a una pequeña
cantidad los fines de semana u ocasiones especiales.

6 años

primera revisión con el ortodoncista
para prevenir problemas de espacio
y problemas en la mordida.





#2. COMPARTAMOS VALORES.

Reflexionemos sobre las cosas que ya tenemos y no solo sobre las que queremos. Si ya no utilizamos algo o se ha estropeado ¿qué podemos hacer? ¿lo arreglamos? ¿lo donamos para que otros puedan usarlo? Exploreemos otras opciones: mercadillos de segunda mano, intercambio de productos...

AGENDA AMARILLA

BCN

mamma
proof^{ORG}



PARTY FAMILY

¡FELIZ 2019!

Sala Luz de Gas

29 de diciembre a las 17

¿Buscas fiesta fin de año infantil?

Con las sesiones de DJ MOM

tienes pura diversión en familia.

En esta ocasión, una selección musical, con referencias al electro dance, pop y funk, mezcladas con música de los 90 's, cerrará 2018.

+ INFO



LA CIUTAT DELS SOMNIS

¡Vive la aventura de los oficios!

Fira de Barcelona - Montjuïc - Del 27 al 31 de diciembre

¡El Nuevo Festival de la Infancia vuelve con más días y con más profesiones para descubrir! Si tus peques tienen entre 4 y 12 años, aprovechad los días de Navidad para jugar, divertirse, aprender y explorar lo que te gustaría ser de mayor.

+ INFO



TOP MAGIC

Los top 10 de la magia by Hausson

Escenari Joan Brossa - La Seca

Del 12 de diciembre de 2018 al 6 de enero de 2019

Hausson, uno de los magos más galardonados, nos presenta, lo que se podría decir el "Top 10 de la Magia" en una impresionante combinación de manipulación, metalismo, predicciones, transformaciones. ¡Un espectáculo lleno de situaciones mágicas e increíbles, y alguna sorpresa para el público!

+ INFO



EXPOSICIÓN PICASSO - PICABIA. LA PINTURA EN CUESTIÓN

Visita-taller: Veo, veo... ¿qué ves?

Espacio Mapfre Barcelona

16, 23 y 30 de diciembre y 3 de enero de 10 h a 12

Después de una visita guiada por la exposición Picasso-Picabia, haremos en familia un taller sobre el retrato e intentaremos ver el mundo con otras formas y colores, para realizar una obra con nuestro propio estilo ¡Una oportunidad para que mayores y niñ@s disfruten creando!

+ INFO

¡La Navidad está hecha para vivirla en familia! Para reunirse en casa pero también para salir a la calle. La ciudad está a rebosar de cultura en estas fechas, y hay mil cosas para hacer, visitar y ver. En Mammaproof os hemos seleccionado lo mejor de la Agenda Amarilla de Madrid y Barcelona para esta Navidad.

MAD

mamma
proof.ORG



¡ANÍMATE TÚ!

Espacio Abierto Quinta de los Molinos
23 de diciembre A las 11:30 h.

El Espacio Abierto Quinta de los Molinos se está convirtiendo en el preferido de las familias. Con este taller de iniciación aprenderemos la técnica de animación llamada pixilación, que trata sobre la animación de personas y objetos. ¿Quién se anima?.

+ INFO



ALICIA EN EL PAÍS DE LOS MÓVILES

Círculo de Bellas Artes de Madrid

Del 2 de enero al 4 de enero de 2019

Comedia musical, basada en una versión libre del clásico de Lewis Carroll, que aborda el uso coherente del móvil entre los niños. Un montaje contemporáneo que invita a reflexionar sobre los cambios comunicativos que generan las nuevas tecnologías en las familias.

+ INFO



LOS MINIKIDS "LAS CULTURAS DEL MUNDO, EN JUEGO"

Museo Nacional de Antropología

Del 1 de diciembre de 2018 al 6 de enero de 2019

Estas navidades a los peques de casa les proponemos viajar hasta algunas de las culturas que pueblan el mundo (y el museo) para conocer sus juegos y juguetes. ¡Algunos son muy diferentes a los nuestros, pero igualmente muy divertidos! ¡Tenemos tantas cosas en común!

+ INFO



ALCALÁ CIUDAD DE LA NAVIDAD

Alcalá de Henares

Del 16 de noviembre de 2018 al 6 de enero de 2019

Alcalá de Henares volverá a ser la protagonista indiscutible en estas fiestas de Navidad. Alcalá Ciudad de la Navidad es un gran evento con puestos navideños de regalos, gastronomía, recitales de villancicos, exposición de belenes, una pista de patinaje, una noria gigante y mucho más.

+ INFO

Lecturas para adultos

mamma
proof.ORG

Siempre hay una buena excusa para regalar un libro, pero Navidad es uno de nuestros momentos favoritos para ampliar la biblioteca personal. Nuestras colaboradoras y agentes nos recomiendan lecturas para adultos que de una forma u otra han impactado en ellos y ellas.



VERANO PRÓDIGO
Barbara Kingsolver

Rebecca Gale
www.madreconcausa.com

Nos lo recomiendas porque... El libro sigue a las vidas de varias mujeres en un entorno rural y sus relaciones con la naturaleza. El lenguaje es super descriptivo y acabas sintiendo parte de la historia.



COMERSE EL TARRO, GUÍA PARA DESCUBRIR EL CEREBRO
Isabel Minhós Martins, Maria Manuel Pedrosa y Madalena Matoso.

G Goroka
www.paraelbebe.com

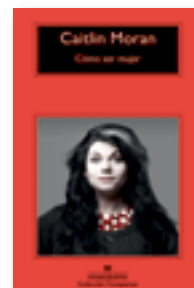
Nos lo recomiendas porque... No es una novela, sino una guía para que, tanto niños como adultos, comprendan cómo funciona nuestro cerebro y entiendan el porqué de algunas de nuestras acciones. Es una maravilla.



LES NOIES DE SHANGHAI
Lisa See

Daniel Segura
www.unpapaintenso.wordpress.com

Nos recomiendas este libro porque... Explica la historia de dos hermanas que emigran a San Francisco en 1937 huyendo de los bombardeos japoneses. Pasan muchas penurias pero juntas consiguen sobrevivir a todo lo que les depara los Estados Unidos de la época.



CÓMO SER MUJER
Caitlin Moran

Cristina Hurtado
www.laboratoriodemama.com

Nos lo recomiendas porque... Este libro de memorias trata los principales aspectos de la condición femenina desde un punto de vista irónico. Si te apetece leer algo divertido, que te remueva y con lo que sentirte identificada ¡es tu libro! Hombres no le tengáis miedo porque también encontraréis un espacio en él.



START SOMETHING THAT MATTERS
Blake Mycoske

Inés Echevarría
www.uttopy.com

Nos lo recomiendas porque... Con un storytelling muy americano, nos cuenta cómo de una idea monta un precioso imperio que ayuda a cambiar el mundo.



QUERIDA JEWELE
Chimanda Ngozi Adichie

Gemma Gonguar
www.minimalfamily.org

Nos lo recomiendas porque... Es un ensayo muy cortito en el que la pensadora y escritora Chimanda ofrece 15 sugerencias maravillosas, donde reivindica la formación de nuestros hijos en la igualdad y el respeto. Es una invitación a rechazar estereotipos y a luchar por una sociedad más justa.



LA CIENCIA DEL LENGUAJE POSITIVO
Luís Castellanos

Teresa Roig
www.teresaroig.wordpress.com

Nos lo recomiendas porque... Una lectura muy entretenida a la vez que útil para descubrir estudios y hechos científicos relacionados con las palabras. Mientras se aprende de forma práctica a positivizar nuestro discurso, podemos mejorar tanto nuestra actitud como nuestras relaciones personales. ¡Un verdadero regalo, vaya! de belleza.

Lecturas para niños

La lectura es un hábito y un placer que no nos cansaremos de fomentar! Para que los pequeños de la familia crezcan rodeados de libros nos gusta promover que tengan su propia biblioteca que a medida que crezcan irá variando. Agentes y colaboradores nos proponen títulos para alimentar la imaginación de vuestros pequeños!



DONDE VIVEN LOS MONSTRUOS
Maurice Sendak

Rebecca Gale
www.madresconcausa.com

Nos lo recomiendas porque... Convierte la rabieta de un niño en un viaje impresionante, en el cual se da cuenta de lo que es importante para él.



ABRAZOS
Jimmy Liao

G Goroka
www.paraelbebe.com

Nos lo recomiendas porque... Tiene bellas ilustraciones y mucho sentimentalismo, es un libro que cala profundo a pesar de la sencillez con la que está enfocado. Abrazos emotivos a lo largo de todo el libro.



CLOE Y SU UNICORNIO
Dana Simpson

Cristina Hurtado
www.laboratoriodemama.com

Nos lo recomiendas porque... Son las aventuras de una niña con un humor muy peculiar y su mejor amiga, una unicornio. En forma de novela gráfica este libro despierta la imaginación de los niños desde el primer minuto. Para niños de 7 años.



DIVIÉRTETE CON LAS PLANTAS
Alicia Cirujeda,
Gabriel Pardo y
Ana Isabel Mari,
Joaquín Aibar
y María León

Teresa Roig
www.teresaroig.wordpress.com

Nos lo recomiendas porque... es un libro de actividades que va dirigido tanto a niños y jóvenes como a familias o educadores y permite conocer y disfrutar de la naturaleza de una forma lúdica y sencilla, que incluye juegos, instrumentos musicales y manualidades ¡Todo con plantas!



UN SOPAR DE POR
Meritxell Martí i Xavier Salomó

Daniel Segura
www.unpapaintenso.wordpress.com

Nos recomiendas este libro porque... Es un libro muy divertido con tres personajes muy malvados, un gran chef de 3 estrellas negras y un invitado muy especial. Si lo combinas todo sale una cena de miedo en la que os lo pasaréis todos muy bien!



LEOTOLDA
Olga de Dios

Gemma Gonguar
www.minimalfamily.org

Nos lo recomiendas porque... Leotolda es una aventura fantástica que nos invita a caminar libremente por nuestra imaginación, una reflexión sobre la amistad, las experiencias vividas y compartidas y la importancia de arriesgarnos a descubrir lo que nos rodea.



CUENTOS PARA EDUCAR A NIÑOS FELICES
Begoña Ibarrola

Inés Echevarría
www.uttopy.com

Nos lo recomiendas porque... Bonitas historias que esconden grandes valores, clave para la felicidad de niños... y no tan niños.



Contenido elaborado en
colaboración con

Tonka

Parques de arena para jugar al aire libre

mamma
proof.ORG

En Navidad parece que cuesta más salir de casa. Tanta familia, tanta comida, tanto villancico, tanto polvorón... nuestros hijos acaban con un grado de excitación máxima que sólo se calma saliendo al parque a tomar el aire. Pero no todos los parques urbanos consiguen relajarnos e incentivar la creatividad y el juego libre de nuestros hijos. El equipo Mammaproof prefiere sin duda los parques con árboles, plantas y arena para jugar. La arena tiene sus detractores por razones de higiene y seguridad, pero sin duda, si elegimos bien el parque y vigilamos que nuestro peque no se pegue un banquete con ella, los beneficios son innegables.

1 Físico

Nada mejor que jugar con la arena para desarrollar la psicomotricidad fina y gruesa. Desplazar, cargar, amasar, escarbar, transportar arena de un montón al otro ¡Esto es jugar!

.....

2 Cognitivo

Jugando con la arena pueden experimentar con los conceptos de lleno/vacío, causa-efecto y crear formas con los diferentes moldes.

.....

3 Sensitivo

La arena les ayuda a desarrollar el tacto a partir del momento en que la tocan, la moldean, la dejan escapar entre los dedos o la lanzan al aire.

4 Creativo

En las manos de un niño la arena puede convertirse en todo lo que ellos quieran: desde un hermoso castillo hasta un feroz volcán pasando por un circuito de coches de carreras.

.....

5 Conexión con el entorno

Entrar en contacto con la naturaleza y con otros niños. Aprender a socializar, comunicar y colaborar entre ellos para construir a través del juego simbólico.

Como defensoras de los parques de arena, nuestras agentes han salido a probar la gama de camiones amarillos de Tonka y aquí os dejamos una estupenda selección. Puedes seguir sus andanzas siguiendo uno de estos HT **#tengouncamionamarillo**
#mammalovesparques

BCN

Parque del Guinardó

Las mejores vistas

Un parque perfecto para ir a jugar con los niños, para conocer algunas especies de plantas y árboles autóctonos del Mediterráneo, para disfrutar de unas vistas panorámicas maravillosas de la ciudad o de su área de picnic cercana al parque infantil con arenero.

[+ INFO](#)

Parque Diagonal Mar

El más sostenible

Se trata del primer parque de la ciudad concebido bajo criterios de desarrollo sostenible. Dispone de una zona lúdica repleta de equipamientos de madera, juegos que hacen a la vez de instrumentos musicales y con altos y anchos toboganes.

[+ INFO](#)

Jardines de Joan Brossa

Con areneros poéticos

Este parque dedicado al poeta se ha convertido en uno de los favoritos de Montjuïc para las familias. ¿Será por su vegetación frondosa, será por sus originales esculturas o será por el parque infantil con areneros bien cuidados donde los niños juegan a traspasar la arena a través de sus estructuras de madera?

[+ INFO](#)**MAD**

La Quinta de los Molinos

El más abierto a todos

Además de ser un Parque Histórico con más de 21 hectáreas donde abundan los almendros y olivos, este parque cuenta también con el genial espacio abierto Quinta Molinos en el que encontrarás un lugar dedicado al desarrollo de la creatividad de los niños y sus familias.

[+ INFO](#)

Madrid Río

El más urbano

El parque de Madrid Río es una zona peatonal que se encuentra justo alrededor del río Manzanares y soterrando la M30. Un clásico ya para los enamorados de las actividades infantiles y familiares que se organizan en el vecino centro cultural "Matadero".

[+ INFO](#)

Parque del Oeste

Este parque es un bosque!

Al ser un espacio tan grande te permite pensar que estás fuera de la ciudad. Puedes pasar el día entero subiendo al teleférico, jugando en sus enormes colinas, persiguiendo el agua del río y luego terminar la velada viendo el atardecer en el templo de Debod.

[+ INFO](#)

Maria y Salvador de Animal Kids

Animal Kids, una marca de complementos sin género para contribuir a la igualdad

María Sánchez y Salvador Vicente, viven con sus hijos en Madrid. Son los creadores de Animal Kids, una preciosa marca de complementos para personas pequeñas y grandes, con unos diseños atemporales, originales y sin género. Compaginar familia y trabajo no es tarea fácil pero cuando trabajas en un proyecto tan personal y que te satisface el esfuerzo vale doblemente la pena.

¿Qué creéis que es lo que más necesitan hoy en día las familias?

Lo que necesitan las familias es tiempo, por lo menos la mía. Creo que con ese tiempo que todos deseamos puedes vivir más relajado, disfrutando de los que te rodean, tus hijos,... de la vida y de las pequeñas cosas que esta te ofrece. Vosotros diseñáis y producís los productos que vendéis ¿Qué os inspira?

Diseñamos nuestros productos inspirados en los valores que buscamos en la vida: la igualdad, la educación, la infancia, la naturaleza, el cuidado del medio ambiente, los animales, el mundo salvaje...

Por otro lado, lógicamente, también estamos al tanto de las últimas tendencias. Y son varias las marcas a las que nos acercamos para ver su manera de trabajar y sus creaciones. Eso sí siempre que sean proyectos que se asemejen a nuestra filosofía de sostenibilidad.

¿Es fácil producir de forma consciente y respetuosa con el medio ambiente?

Es muy complicado. El elemento principal de nuestras creaciones es el algodón orgánico, algo que controlamos y sabemos que cuenta con los certificados necesarios. Sin embargo, en ocasiones contamos con otros elementos que acompañan el producto de los que desconocemos cuál ha sido su cadena de producción.

En cuanto al packaging, al principio utilizábamos cajas, pero vimos que era innecesario, porque la mayoría acaban en la basura. Ahora utilizamos una bolsa de papel kraft reciclado que se puede reutilizar. Quizá ha perdido su "encanto", pero preferimos ser lo más sostenibles posible en todos y cada uno de los procesos de nuestro proyecto.



¿Cuál es el mayor problema al que os enfrentáis?

Confeccionamos nuestros productos en un pequeño taller de Talavera de la Reina, Toledo. Son creaciones únicas, elaboradas a mano con mucho cuidado y materiales de primera calidad.

Todo ello hace que nuestros productos no se encuentren en el entorno de precios de mercado mainstream. En ocasiones cuesta que los clientes valoren el trabajo que hay detrás de cada producto.

Por suerte, la mayoría de las veces nuestro trabajo es valorado y más aún cuando nuestros productos llegan a casa de nuestros clientes. Es en ese momento cuando realmente lo aprecian, mandándonos mensajes en los que nos dicen lo bien que están hechos y lo bonitos que son. Eso es lo que nos hace seguir adelante confiando que vamos por el buen camino.

Vuestras piezas no tienen género ¿Es importante para vosotros? ¿Por qué?

Para nosotros es importante que los productos no tengan género, debería ser todo así en la vida, nos encantaría que así fuera. Por otro lado, este hecho facilita que los productos pasen de hermanos a hermanos (o primos, amigos, etc.) sin importar el género de cada uno de ellos. Y así conseguir un consumo responsable ofreciendo una vida más larga al producto.

“El consumo es otro aspecto de la vida donde contribuir a la igualdad entre hombres y mujeres”



¿Cómo os las arregláis para conciliar?

La conciliación es otro tema largo de explicar... intentamos concienciar a los niños que Animal Kids es un proyecto de todos y que debemos dedicar ciertos momentos de nuestro tiempo a este 'tercer hijo-hermano'.

La verdad es que lo llevan muy bien, y casi siempre lo entienden. Aunque es complicado porque como niños que son requieren de tu atención. Sin embargo, intentamos que cada día haya horas para todo y para todos, priorizando siempre la familia ante todo lo demás.

¿Los pequeños participan en Animal Kids?

¡Por supuesto!. Primero como modelos (son la imagen de Animal Kids); después como primeros consumidores de todos los productos. Son ellos mismos quienes testan nuestras creaciones.

Se podría decir que Animal Kids surgió por ellos. Al nacer nuestra primera hija no encontramos productos que fusionaran diseños originales con tejidos orgánicos. A partir de ahí vio la luz nuestro proyecto y nuestro segundo hijo ya ha podido utilizar esos productos que buscábamos.

La mayor ya ha empezado a desarrollar sus dotes de diseñadora y nos ayuda en la elección de tejidos y diseño de productos. Ya tiene su propio criterio, y eso nos encanta!



Animal Kids
www.animalkids.es
hola@animalkids.es

¡Propósitos en familia!

Este año vamos a apostar por cumplir los propósitos de año nuevo de una forma distinta... ¡En familia! Más allá de los que tenga cada uno de forma individual, proponernos hacer más cosas en familia nos ayudará a disfrutar más los unos de los otros, acompañar a los pequeños en las nuevas etapas que se avecinan y trabajar por el bienestar colectivo. ¿Os parece una buena idea?

Aquí van algunas propuestas:

1 YOGA EN FAMILIA

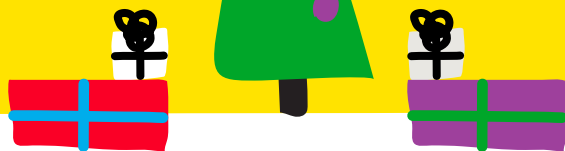
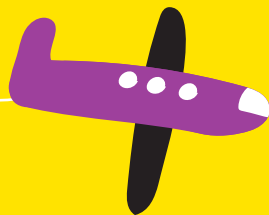
Tanto si ya sois unos yogis modo experto como si no lo habéis practicado en vuestra vida, dar el paso de compartir el yoga con los pequeños de la casa es una gozada. Un espacio donde encontrarse y reconectar los unos con los otros, conocernos mejor y con más calma. Aprender a conectar con nuestro cuerpo y nuestras emociones y a su vez con los de toda la familia. Una experiencia muy enriquecedora, sin duda.



2 ALIMENTACIÓN SANA

Comer mejor, es un clásico del 1 de enero que incumplimos ese mismo día. Más allá del tópico, compartir con la familia hábitos de comida saludables es un regalo que les acompañará toda la vida. Hagámosles partícipes del trabajo en la cocina, incluso podemos hacer algún curso o taller en familia.





3 SALUD DENTAL

Parece mentira pero es de los cuidados personales que menos atendemos a no ser que tengamos una dolencia específica. Encontrar un centro de confianza al que podemos ir toda la familia es posible y facilita que mayores y pequeños nos hagamos revisiones regulares y preventivas a gusto y tranquilos.

Sant Pau es Navidad

Ven a disfrutar de la Navidad en el
Recinto Modernista con actividades
para todos los públicos

Mapping *La luz de Sant Pau*

Proyecciones:
22, 23, 24, 25, 26, 29, 30 y 31 diciembre
1, 5 y 6 enero
De 18.00 a 22.30h
(actividad gratuita)

Recital *Jingle Lied*
22 diciembre, 20h

Espectáculo infantil *El Trencanous*
23 diciembre, 12h

**Nueva visita familiar en
el Recinto Modernista**

Más información
www.santpau.barcelona/nadal



¡HOLA FAMILIAS!

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

TRANSFORMAMOS



WE CAN DO IT!

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

EXPLORARAMOS



¡HASTA EL INFINITO Y MÁS ALLÁ!

Descubrimos, probamos y recomendamos productos, lugares y negocios family friendly. No hay rincón de la ciudad que se nos escape.

CUIDAMOS



¡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.

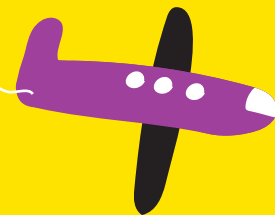
Productos approved

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

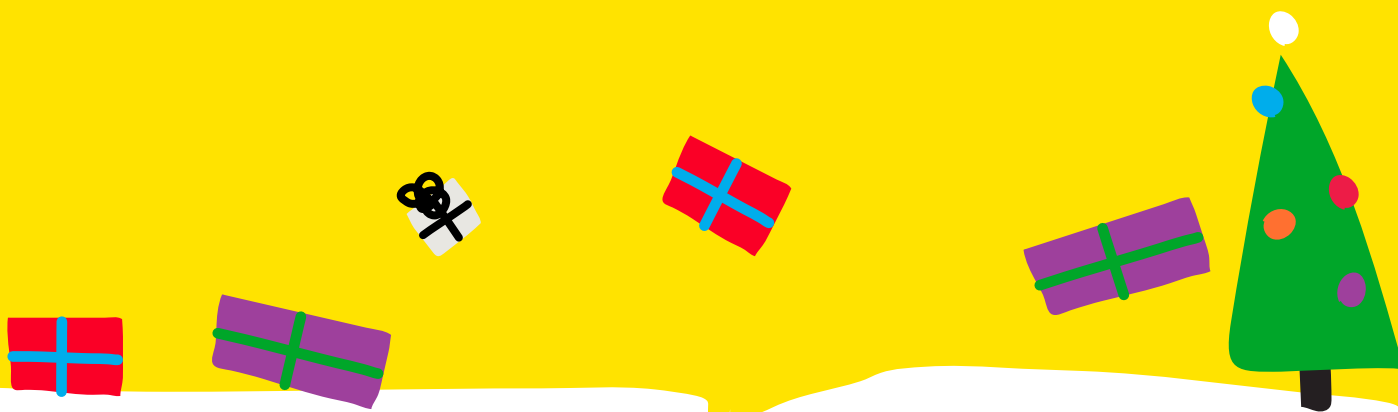
**FAMILIAS INQUIETAS,
BIENVENIDAS A NUESTRA
TRIBU AMARILLA!**

*mamma
proof*.ORG

PLANES



¡Própositos en familia!



4 ESPACIOS FAMILIARES

Tanto en equipamientos públicos como en pequeños negocios de barrio, hay un montón de centros que ofrecen todo tipo de actividades creativas para realizar en familia: creatividad, expresión artística, música, deporte, etc. Son un ejemplo de las actividades que podemos hacer con nuestros hijos en horario extraescolar.



5 EDUCACIÓN EMOCIONAL

Nadie nos prepara para ser padres y madres y a menudo las situaciones por las que nos toca vivir nos superan. No siempre tenemos las herramientas necesarias para gestionar los problemas y esto nos abruma. Por eso tan importante la educación emocional y por suerte, cada vez hay más centros y profesionales que trabajan en esta línea. Vivir experiencias de este tipo en familia es enriquecedor para los niños y también para los adultos.



Navidades Enlazadas

#Yosoloveofamilias

mamma
proof^{ORG}

Navidad y familia van de la mano. A veces esto hace que algunas personas se sientan excluidas de la celebración porque sus modelos de familias no encajan con la norma. ¿Pero qué es la norma en una sociedad en constante cambio? De hecho, “en España se rompe un matrimonio cada cinco minutos” según el último informe de Evolución de la Familia.

“Nosotros el 25 comemos con amigos y ‘las viudas’ (nuestras respectivas madres). Dos mini-unidades familiares que un año se juntaron por causalidad y ahora ya es toda una tradición”

Mammaproof se une a Celestina en el propósito de normalizar este cambio social con el objetivo de que los niños vivan esta nueva situación de la mejor manera posible. Para ello hemos preguntado a nuestra

comunidad por anécdotas divertidas que han vivido con sus familias enlazadas. Si quieres seguir la conversación comparte las tuyas con el HT #Yosoloveofamilias.

Pero un matrimonio roto no es sinónimo de una familia rota. Las familias son resilientes y después de un divorcio pueden incluso sanar sus vínculos y recrear nuevas ramas... enlazando incluso a otras familias cuando se encuentran a otras parejas. La Navidad puede ser la ocasión de enlazar con cariño, amor y delicadeza estas nuevas familias unidas por el destino.

¿Qué es una familia enlazada?

La creadora de este concepto en España es la editora Berta Rubio. Las define como aquellas unidas por lazos familiares que no son de sangre. Los niños que forman parte de una familia enlazada a menudo tienen dos familias, y estas, entre ellas, tienen un vínculo, un enlace. Formar lazos no es fácil y se requiere mucha paciencia y amor para que queden bien.

“Mi hermana nos llama PosModern Family”



“Las navidades se dividen por mitades ... yo no me separaría de mis hijas en todas las navidades esa es la verdad, ¡En realidad nunca! Pero los padres también deben disfrutar de ellas y lo entiendo”



Para todas las familias que estén pasando por este proceso de cambio, Noemi, decoupling planner de Celextina recomienda las siguientes lecturas con los niños:



“Familias” OhMamiBlue

Todo el equipo de Mammaproof se une en la siguiente recomendación que ha convertido en trending topic este HT creado por Verónica y Jana, las mamás de @Oh!mamiblue con el objetivo de visibilizar la diversidad familiar y ser un referente educativo para niñ@s y familias. #Yosoloveofamilies



“El espejo en la casa de papá” Berta Rubio

Este maravilloso cuento es un valioso recurso para compartir con nuestros hijos la adaptación a pasar tiempo en casa de mamá y en casa de papá después de una separación de pareja. En ambas casas se siente feliz porque hay alguien que le espera con amor y ha encontrado un original recurso propio para sentirse tranquilo y seguro tanto en casa de mamá como en casa de papá.

“¡En familia!”

Alexandra Maxeiner y Anke Kuhl

Una divertida forma de explicar a grandes y pequeños que familias hay de todo tipo, pero como la de uno/a ninguna. Cada familia es distinta, y lo esencial es el vínculo de amor que las une (ni la consanguinidad, ni los títulos legales...).



La carta a los reyes a golpe de click:

Siempre es apetecible perderse entre tiendecitas, escoger los regalos con ayuda de la tendera, y llevarse al momento ese objeto que esconderemos con recelo hasta que llegue el día señalado. Pero somos conscientes que a día de hoy es difícil encontrar esos momentos para poder hacer estas compras con calma (¡y a solas!). Por eso os proponemos una carta a los reyes online, porque también se puede apoyar el pequeño negocio a golpe de click.

1 COTTONETS: es el proyecto personal de Clara, licenciada en Bellas Artes y con un background en el mundo de la pintura. Decidió dar un giro al timón de su vida profesional y encaminarlo a la confección, y crear accesorios para bebés y madres, elementos de fiesta y láminas decorativas.

www.cottonets.com

2 PLOMGALLERY: ¡Arte, arte, arte! Aquí encontraréis un montón de propuestas para rodear a vuestros pequeños de láminas, decoración y libros con una estética exquisita. Una apuesta segura que gustará a grandes y pequeños con grandes dosis de originalidad.

www.plomgallery.com

3 TWOTHIRDS: Un proyecto precioso de moda y complementos totalmente sostenibles. Un acierto seguro para todas las familias que buscan una forma de consumir responsable y consciente de la mano de un diseño, elaborado en Barcelona, cómodo y bonito.

www.twothirds.com

4 ANIMAL KIDS: es una marca 100% española con elementos diseñados y creados aquí. Todos ellos elaborados a mano y con mucho mucho mimo. Materiales orgánicos y diseños que buscan la comodidad y la practicidad para grandes y pequeños.

www.animalkids.es

5 MAYUMI: un proyecto de dos madres muy familiarizadas con los tirones de pelo y pendientes. Vanesa y Kathy son las creadoras de Mayumi, una marca de collares de lactancia hechos 100% libres de BPA, antibacterianos, certificados por la UE y se pueden lavar con agua y jabón.

www.mayumi.es

6 NONAINA: Lina se propuso poner al alcance de las familias todo aquello que necesitan si quieren vivir la maternidad de la forma más ecológica y sostenible posible. Así creó Nonaina, una web donde además de multitud de productos encontraréis también charlas y talleres para poderos informar y aprender.

www.nonaina.cat





Fabre

¡Juguetes, libros y juegos para esta Navidad en Fabre!
Ven a buscar tu lista de regalos.



Núria y Aitor de Sendak

Libreros de cabecera: recetan aventuras y diversión sin cita previa!

Núria y Aitor llevan un año al frente de la Sendak, una librería infantil que abrió sus puertas en Gracia desbordando ilusión por la persiana. Un espacio acogedor pensado para hojear libros antes de llevarlos a casa pero también para vivir experiencias fantásticas que a menudo traspasan la puerta y se apoderan de la calle. ¡Comercio de barrio, comercio con vida propia!



¿Qué tienen los libros en papel continúan atrapándonos?

El libro en papel es una tecnología perfecta. Han pasado 500 años desde la invención de la imprenta y ha sobrevivido al paso del tiempo sin apenas necesidad de cambios. El libro, en tanto que objeto, continúa despertando nuestro deseo de ver, tocar, oler, poseer. La edición es también un arte. No olvidemos que "leer" las imágenes de un libro ilustrado constituye la primera experiencia estética para muchos niños y niñas.

¿Cómo se os ocurrió montar una librería ahora que todo pasa por la pantalla?

Precisamente porque no todo pasa por la pantalla (ríe). El libro impreso y un eReader o una tablet, por ejemplo, son tecnologías diferentes, con sus ventajas e inconvenientes. Creemos en el libro, pero sobre todo creemos en la lectura, la buena literatura y, claro está, en los lectores. Nosotros defendemos un modelo de librería de proximidad, sostenible, cercana. Un modelo que pone en valor el libro, el lector, y la relación de confianza que cultivamos entre él y nosotros. Y este modelo, que funciona y que

nos hace felices, no se puede reproducir en un medio digital.

Los dos socios venís del mundo de la comunicación. ¿Por qué distes este golpe de timón para montar la Sendak?

Hacía tiempo que estábamos replanteándonos nuestra carrera profesional. Teníamos muchas ganas de dar un giro de 180° a nuestras vidas, conciliar mejor la vida familiar con la laboral y hacer realmente aquello que nos apasiona. Ambos teníamos muy claro que el cambio tenía que pasar por el mundo del libro y la literatura infantil. Cuando la vida se vuelve imprevisible y te sorprende. Entonces suelen suceder cosas maravillosas. Y una de ellas fue conocernos y darnos cuenta que compartíamos, sin saberlo, el mismo deseo, y que teníamos en mente el mismo modelo de librería de barrio. ¿Por qué no sumar esfuerzos?

¿Cómo tejéis redes con el barrio?

Tejer redes y crear sinergias es algo que nos encanta y que hemos hecho desde el primer día que abrimos. De hecho, hemos colaborado con varias escuelas del barrio,

bibliotecas y librerías. No sólo se trata de vender libros, sino de crear experiencias y proyectos comunes, asesorar, acompañar. Nos lo pasamos súper bien cuando los niños y niñas de los colegios cercanos nos vienen a ver o cuando los profesores nos invitan a participar en sus actividades.

¿Por qué es importante el pequeño comercio?

En tanto que existen las grandes superficies y la compra por Internet, también debe existir el pequeño comercio. Lo uno complementa lo otro y cubren necesidades diferentes. Si lo que necesitas es inmediatez, compra por Amazon. Si lo que quieres son grandes marcas y mucha oferta a tu alcance, ve a un centro comercial. Pero si quieres que alguien te escuche, te atienda el tiempo que sea necesario y te de su consejo, entonces debes acudir a un comercio de barrio.

Nuestros clientes valoran muchísimo la relación de tú a tú, la recomendación y el asesoramiento. No somos dependientes. Somos libreros. Y también somos padres, con lo que compartimos las mismas

inquietudes, anhelos y preocupaciones de las familias que nos visitan.

“Un algoritmo,
por muy sofisticado
que sea,
no puede sustituir
el trabajo de un
librero”

¿Cómo compagináis la vida de librereros con la familiar?

Pues como todo el mundo: ¡como podemos! A veces no es fácil, porque el horario comercial es poco compatible con la vida familiar y un negocio que empieza también requiere de muchas horas y dedicación.

Sin embargo, como somos dos, y los dos tenemos hijas (una cada uno, de hecho, Olivia y Aurembiaix) entendemos nuestras necesidades. Nuestro objetivo es tener un negocio sostenible en el que ellas se sientan a gusto y se impliquen en él. Una librería no es solo una empresa. Es un proyecto de vida. Y ellas, aunque son pequeñas, lo entienden también así y se sienten muy orgullosas de ser las minilibreteres.



Llibreria Sendak
Carrer de Còrsega, 461,
08037 Barcelona
www.llibreriasendak.cat

¡6 propuestas navideñas en el Baix Llobregat!

Adoramos nuestra ciudad, pero especialmente en vacaciones, nos entran ganas de escaparnos un poco, aunque sea cerquita. ¿Verdad que sí? Os proponemos 6 ideas para disfrutar de la Navidad en el Baix Llobregat.

MARAVILLAS NATURALES



1 PARQUE ARQUEOLÓGICO MINAS DE GAVÁ

Participar en una innovadora expedición arqueológica y seguir todas las pistas de este yacimiento único en Europa. Un viaje fascinante a la prehistoria para entender cómo vivían, qué hacían y cómo eran nuestros antepasados de hace 6.000 años.

+ INFO

MARAVILLAS NATURALES



2 CUEVAS DE MONTSERRAT EN COLLBATÓ

Descubrir el mundo subterráneo de La Montaña de Montserrat en un recorrido de 500 metros lleno de pasadizos, rincones y conductos cargados de estalactitas, estalagmitas y columnas. La visita guiada permite además adentrarnos en las historias y leyendas de este hábitat de los primeros pobladores neolíticos de Montserrat.

+ INFO

GASTRONOMIA TRADICIONAL



3 45A FERIA AVÍCOLA DE LA RAZA PRAT EN EL PRAT DE LLOBREGAT

Del 14 al 16 de diciembre 2018

Esta consolidada feria nos ofrece la oportunidad de descubrir la tradición agrícola y avícola del Prat, disfrutar de productos tan emblemáticos como el pollo "Pota Brava" o la alcachofa y conocer un poco más a productores, payeses y granjeros de la zona.

+ INFO

Contenido elaborado en
colaboración con

TURISME BAIX LLOBREGAT
A UN SALT DE BARCELONA

TRADICIÓN VIVA



4 PESSEBRE VIVENT DE CORBERA DE LLOBREGAT

¿Hay algo más navideño que un pesebre viviente? El de Corbera es uno de los más importantes y antiguos de Cataluña (¡desde el año 962!). El recorrido transcurre entre musgo, ríos y figuras vivientes, rodeados de acantilados y de hogueras con pastores y rabadanes que duermen al raso.

+ INFO

DE COMPRAS



5 72A FERIA DE LA PURÍSIMA DE SANT BOI DE LLOBREGAT

Del 6 al 8 de diciembre 2018

Una de las ferias más antiguas de Cataluña, ofrece un poco de todo: alimentos típicos, objetos artesanales, juguetes tradicionales, árboles de Navidad, figuritas para el belén... Además, en la misma feria, se puede disfrutar de una muestra de *food trucks* y de cerveza artesana con 40 productores catalanes.

+ INFO

AL AIRE LIBRE



6 EL CAMPAMENTO ORIENTAL EN CORNELLÀ DE LLOBREGAT

Se trata de un espacio mágico en el Parque de Can Mercader, que entre el 1 y el 4 de enero, da cabida a cinco tiendas orientales en las que realizar actividades de lo más navideñas: manualidades, narración de cuentos, escribir la carta a los reyes... Al final del recinto, en la tienda del Mag Maginet, los niños pueden entregar su carta y escuchar sus consejos.

+ INFO

Envolviendo regalos #madeinfamily

mamma
proof^{ORG}

Disfrutar de la ciudad es una placer mayúsculo en Navidad. La ciudad iluminada, la calidez de una bebida humeante y las buenas vibraciones que nos transmitimos unos a otros con los mejores deseos. Disfrutemos de estas fiestas dando una vuelta de tuerca a la forma en la que consumimos. La ciudad tiene mil propuestas para disfrutarla de forma sostenible... ¿Venís?

Las cajas de cartón de selfpackaging.es son un muy buen punto de partida, las hay de todos los tamaños, formas y colores, además, una vez abierto el regalo, la caja se puede reutilizar para otras cosas. Para hacerlo aún más #madeinfamily, hemos buscado cosas por casa para completar en envoltorio: recortes de papel, restos de envoltorios viejos, cordones, botones, revistas... Aquí van nuestras 4 ideas para envolver regalos.

CON FLORES SECAS

Eucalipto, paniculata o salvia... Pero si no tenéis flores secas por casa también sirven flores y plantas frescas o aromáticas como una ramita de romero o una hoja de helecho pequeña. Y si ni lo uno ni lo otro ¡Solo tenéis que salir al parque a por ramitas y algunas hojas secas!



Contenido elaborado en
colaboración con

SelfPackaging



CON CORDONES Y BOTONES

Solo hay que rebuscar por el típico cajón desastre para encontrar cordones, cuerdas o ovillos de lana viejos, si los mezclamos con botones sueltos ¡voilà! Y si los botones no nos gustan mucho o son muy sosos, los podemos pintar de colores

CON PERIÓDICOS Y REVISTAS

El papel de periódico es fantástico para envolver regalos, si lo decoramos con lazos de cordón o de lana tenemos un envoltorio sencillo pero resultón. También podemos añadir recortes de revista bonitos o fotos nuestras para decorarlo un poco más.



CON PAPELES Y RECORTES

De esto tenemos por casa seguro y a montones. Para no ponerlos tal cual, podemos doblarlos por la mitad varias veces y recortar formas geométricas sencillas para que al desdoblar nos queden estos discos agujereados tan divertidos. ¿Apañado verdad?



Lina Costa de Nonaina

Consumir de forma consciente y responsable: la clave para transformar el mundo

Que abrumadora resulta la maternidad cuando a consumo se refiere. Lina lo sabe muy bien: madre de dos hijos, vio rápidamente que el modelo de consumo que rodea la maternidad cojeaba. Cómo dedicó tanto tiempo a buscar alternativas a los productos comerciales le fue fácil abrir su tienda Nonaina. Así se propuso ayudar a aquellas familias que, como ella, querían vivir esta etapa de forma más respetuosa, tanto a nivel social como ambiental.



¿Cuál es el concepto de Nonaina?

El concepto de Nonaina se podría resumir en una frase que nos gusta mucho: Si cambiamos cómo criamos a nuestros hijos podemos cambiar la forma de vivir de la sociedad. Los aprendizajes de los primeros años son fundamentales para la adquisición de valores y por eso creemos mucho en enseñar a nuestros pequeños a ser críticos y a consumir y vivir de un modo más sostenible.

¿De qué trabajabas antes de montar tu negocio #madeinfamily?

Antes de montar Nonaina estaba estudiando una carrera universitaria: me gradué en comunicación.

¿Por qué motivo decidiste emprender?

Decidí emprender por varios motivos, el primero fue para poder criar a mis hijos yo y estar con ellos. Pero no fue el único, desde siempre he pensado que crearía una empresa e intentaría hacerlo para mejorar la sociedad (o al menos mi entorno) y con

Nonaina tengo la oportunidad de hacer lo que me gusta y me apasiona.

¿Quién hay detrás del negocio?

Detrás de Nonaina estoy yo, Lina, mamá de una niña y un niño. Soy una apasionada de los juegos y las historias; me encanta la sostenibilidad, la ecología y la educación. Pero no estoy sola, también está mi familia, sin ellos Nonaina no sería lo que es.

¿Cómo ha influido la maternidad en la toma de decisiones respecto a Nonaina?

La maternidad ha influido en mi toma de decisiones en general, me ha hecho reflexionar en el mundo que les estamos dejando a nuestros hijos y en lo que les enseñamos a través del ejemplo. Por eso desde Nonaina intento elegir lo productos de manera muy cuidada, pensando en los valores que llevan asociados. También me he dado cuenta de la falta de información que tenemos los padres y las madres, a pesar de las múltiples fuentes que hay a nuestro alcance, sobre maneras de criar o

de consumir diferentes, por eso uno de los productos que ofrecemos son asesorías, charlas y talleres donde tratamos estos temas.

¿Por qué es un negocio para las familias?

Nonaina es un negocio para las familias porque nosotros somos una familia y queremos centrarnos en las necesidades de las familias. Nuestro objetivo es poder ayudar a aquellas personas que quieren criar a sus hijos de una forma más sostenible ambientalmente y ecológicamente, pero también a las que quieren criar de una forma más respetuosa con las necesidades y tiempos de los pequeños.

¿Cómo crees que consumimos hoy en día las familias?

Creo que las familias, como casi todos, consumimos demasiado y sin información. En general la mayoría de los productos no contienen información sobre quién, cómo y con qué se ha hecho, ni cómo ha afectado al entorno social y medioambiental.



Aunque cada vez hay más conocimiento y vamos aprendiendo el impacto real de lo que consumimos, cómo lo producimos y cómo lo desechamos.

¿Qué consejos darías a las familias que quieren replantearse esta forma de consumir?

Que consuman menos, que evalúen porque quieren las cosas y de donde sale la necesidad de tenerlas. Y sobre todo que aprendan, que se informen y que sean conscientes que cada decisión tiene un impacto real sobre el mundo.

¿Qué medidas has tomado para ser lo más sostenible posible en tu negocio?

En nuestro negocio intentamos evitar el uso del plástico siempre que es posible, fomentamos la reutilización frente a los

“Cuando compramos algo le estamos diciendo al fabricante que aprobamos su manera de producir”

desechables, elegimos productos que sean ecológicos y sostenibles, y difundimos el consumo consciente enfocado en la crianza.



NONAINA

hola@nonaina.cat

www.nonaina.cat/



#3. CONSTRUYAMOS RECUERDOS.

Pongamos el foco en las cosas que cuestan menos: hagamos galletas, decoremos la casa, patinemos bien abrigados... Aprovechemos los días de fiesta para vivir experiencias en familia.

Europa en Navidad: viajes de cuento!

Nos encanta nuestra ciudad pero también disfrutamos mucho viajando y descubriendo tradiciones y costumbres de otras ciudades y países. Si viajar durante el año ya es un plan fenomenal en familia hacerlo en Navidad tiene un toque de magia que nos fascina. ¡Aquí van algunas de nuestras propuestas!



1 COPENHAGUE (DINAMARCA)

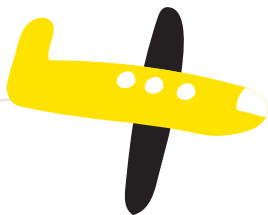
Justo al centro de la ciudad de Copenhague hay uno de los parques de atracciones más antiguos de Europa, el Tivoli, que si normalmente es precioso en Navidad es mágico. Dinamarca es uno de los países más felices del mundo y si lo visitáis vais a descubrir fácilmente el por qué!

2 COLMAR (ALSACIA)

Dicen que aquí nació la Navidad, así que... ¡es un destino imprescindible para estas fechas! Luces, rincones dignos de los mejores cuentos y la sensación de que los duendes de la Navidad cruzarán la calle en cualquier momento. ¡Una ciudad para soñar!

3 COTSWOLDS (REINO UNIDO)

Esta zona rural entre Londres y Bristol es ideal para disfrutar de una navidad muy british. Lleno de establecimientos donde consumir productos de km0 y orgánicos, granjas con animales, etc. Una zona en plena naturaleza, llena de pueblecitos de cuento y rincones donde resguardarse y disfrutar del frío en calma.



4 COLONIA Y BONN (ALEMANIA)

El mercado de Navidad de Bonn es uno de los más fotografiados. Se instala en la plaza de Múnster y además de las paradas de

regalos y comida encontraréis una nória preciosa. ¡Las típicas galletas de jengibre y los strudel de manzana os esperan! En Colonia hay más de 7 mercados de Navidad especializados en temáticas: el de los duendes, el del campamento de Rudolph...

5 VARSOVIA (POLONIA)

El casco antiguo de Varsovia fue reconstruido después de la Segunda Guerra Mundial a través de fotografías. En esta zona donde

se instala cada año el mercado de Navidad que se puede visitar durante todo el mes de diciembre y ¡parte de enero! (psss, si tenéis oportunidad no dejéis de visitar Cracovia!)

6 SKOPDJE (MACEDONIA)

Una escapada económica a un país lleno de contrastes. Una ciudad que se moderniza a la vez que recupera su legado

histórico. Podéis callejear por la zona del Antiguo Bazar o disfrutar de un urbanismo muy monumental en la zona nueva. Gastronomía, tradición y modernidad en la capital de Macedonia.



Norma Levero

Periodista, viajera y autora del blog

www.elmonensespera.com



La Sala Kids

NEW CONCEPT STORE-TOYS & CHILDREN'S CLOTHING

C/DOCTOR IBAÑEZ, 33-BARCELONA C/CALVIET, 36-BARCELONA WWW.LASALAKIDS.COM @LASALAKIDS

RECETA
NAVIDEÑA CON...

Trufas de chocolate sin azúcar!

Por Patricia Martín Gascón



Sobre Patricia

Fisioterapeuta de profesión y curiosa del cuerpo humano por vocación. Después de varios años siguiendo una estilo de vida coherente y gracias a su experiencia y formación, hoy se dedica a ayudar a otras personas a recuperar su salud.

www.wholefoodandcook.com

¿Se puede disfrutar de la Navidad y de todas sus comilonas sin toneladas de azúcar?

Le pedimos a Patricia de Whole Food and Cook que nos ayude con una receta navideña, apta para preparar en familia y que demuestre que sí es posible tomar un postre o una sobremesa rica rica sin añadir azúcar.

Aquí os dejamos esta deliciosa y chocolateada propuesta. ¡Esperamos que la disfrutéis!

INGREDIENTES

Cantidad: unas 10 trufas

- 250 gr de boniato o calabaza al horno o al vapor
- 50 gr de harina de almendra
- 30 gr de cacao en polvo
- 8 dátiles Medjool sin el hueso
- 1/2 cucharadita de vainilla en polvo
- 1/2 cucharadita de canela
- una pizca de sal marina
- 2 o 3 cucharadas coco rallado
- 2 O 3 cucharadas virutas de chocolate del 70-85% de cacao

PREPARACIÓN

Asad los boniatos o la calabaza al horno, chafadlo con un tenedor, añadid los dátiles troceados y la harina de almendra hasta hacer una masa homogénea. Id cogiendo trocitos de la masa e id haciendo bolitas con las manos. Cubrid las bolitas de cacao, coco y virutas de chocolate.

A disfrutar y a chuparse los dedos!!

Jugar y rejugar

La vida de los juguetes más allá del consumo tradicional

Todos los niños tienen derecho a estrenar juguetes pero también es nuestra responsabilidad concienciarlos de la necesidad de reutilizar y alargar la vida de los objetos. Os hacemos dos propuestas para que todos y todas puedan estrenar y re-estrenar.

¡Segunda vida a los juguetes!

Hay juguetes con los que apenas han jugado. Otros a los que han dado mucho caña pero son de calidad y siguen como el primer día. Pero han crecido y ya no les interesan ¿Qué hacemos con ellos?

Familias, la Navidad es un grandísimo momento para entrar dentro del circuito de la red de intercambio y renovación de juguetes. Participar en este tipo de recursos es una gran herramienta educativa para trabajar con nuestros hijos valores como la sostenibilidad y el consumo responsable.

En Barcelona existe un sistema de renovación de juguetes que funciona por puntuación: con lo que tu donas se te asignan unos puntos que puedes canjear por otros juguetes y libros que otras personas han donado. También existen “hospitales” de juguetes donde se reparan o incluso se imprimen, con impresoras 3D, aquellas piezas que nos faltan.

+ INFO

¡Juguetes solidarios! Donación de juguetes nuevos:

PUNTOS DE RECOGIDA EN BARCELONA



PUNTOS DE RECOGIDA EN MADRID





#4. CONECTEMOS CON LOS DEMÁS.

Busquemos tiempo para reunirnos y para decirnos lo importantes que somos los unos para los otros. Hagamos felicitaciones navideñas caseras a los primos, un bizcocho a los abuelos, una rama de abeto decorada para los amigos.

Carta a los Reyes Magos

Queridos Reyes Magos de Oriente,

Sabemos que estos días estaréis muy ocupados gestionando cartas y cartas llenas de regalos y juguetes, pero desde Mammaproof queremos pedirlos que ¡No os olvidéis de nuestras ciudades!

Por eso, con ayuda de nuestra comunidad, os hemos escrito esta carta para pedirlos algunas cosas para que nuestras ciudades sean más Family Welcome:

- #1.** Más zonas verdes con tierra, plantas y árboles. Más espacios naturales sin tráfico en los que jugar, correr y saltar libremente.
- #2.** Transporte público accesible para todo el mundo, con rampas y ascensores en todas las estaciones y con asientos adaptados también para bebés.
- #3.** Parques infantiles sin columpios, con servicios de apoyo alrededor y que permitieran el juego libre (y no por turnos) de todos los niños. También a cubierto para jugar los días de frío o lluvia.
- #4.** Más lugares #familywelcome repartidos por la ciudad. Que nunca falte un cambiador, una trona o una sonrisa en tiendas, cafeterías, museos...
- #5.** Más actividades culturales gratuitas para los niños. Que los espectáculos, los conciertos, los museos o los teatros no sean un lujo sino un derecho para todos.

#6. Horarios comerciales más justos para las familias que hay detrás de los negocios. No hace falta que esté todo abierto todo el tiempo.

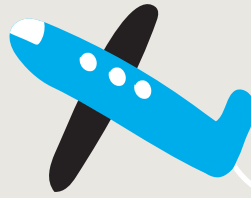
#7. Espacios de apoyo en la ciudad que permitan a las familias satisfacer las necesidades básicas de los niños con comodidad: con baños limpios, cambiadores, picas con agua corriente, microondas, mesas y sillas...

¡Muchas gracias de antemano!

La comunidad Mammaproof



VIAJAR
es la
única COSA
QUE COMPRAS
QUE TE HACE MÁS
RICO



El equipo Mammaproof

Detrás de Mammaproof estamos nosotras, un equipo de apasionadas de la ciudad, de los niños y de la comunicación, esforzándonos cada día por seguir ofreciendo contenidos de calidad y por seguir peleando por una ciudad más **#familywelcome**.

En nombre del **#mammateam**, muchas gracias por seguirnos en esta aventura amarilla.

Esperamos que tengáis unas muy Felices Navidades **#MadeinFamily**

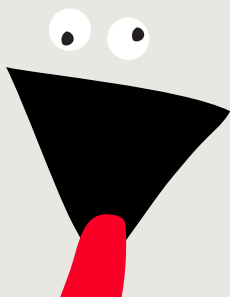
Y no podemos despedir esta revista de Navidad sin agradecer muy mucho la inestimable predisposición, ayuda y cariño de todos los agentes y colaboradores que han pasado por nuestra casa amarilla este año. Papás y mamás que forman parte de la gran familia Mammaproof y que dan sentido a nuestra esencia: compartir y crear comunidad. Moláis todos infinito.





Han colaborado con Mammaproof este año:

Iris Paniagua, Txell Hernandez, Teresa Roig, Lidia Fraguas, Iris Alvarez, Marina Vergés, Daniel Segura, Jaume Carbonell, Mercé Busquets, Oriana Vargas, Cristina Hurtado, Gemma Gonguar, Carlos Alonso, Milena Saló, Barux López, Deli Escoriza, Norma Levrero, Gisela Goroka, Anna Vincen, Isabel Marquez, Vicky Ferrer, Gemma Lara, Esther Bernardino, Rebecca Gale, Inés Fernandez.



HAPPY TOYS FOR HAPPY KIDS



coclulu

c. Mare de Deu del Coll, 2. 08023, Barcelona. Tel. 931 152 570
www.coclulu.com

Tonka

**FABRICADOS EN ACERO Y
GARANTIZADOS DE POR VIDA**



**STEEL TOUGHEST
MIGHTY DUMP TRUCK**

¡DESPIERTA TU IMAGINACIÓN CON LOS TONKA STEEL!

**CONSTRUYE CASTILLOS DE ARENA, EXPLORA CAMINOS OCULTOS Y SUPERA OBSTÁCULOS
CON SUS PODEROSAS RUEDAS. ¡NO HAY QUIEN LOS PARE!**



STEEL TOW TRUCK



STEEL 4X4 TOY VEHICLE



STEEL MIGHTY DUMP TRUCK