



La pamplonesa Yolanda Vélaz Muñoz, de 37 años, es enfermera de pediatría y del trabajo. Madre de dos niñas de 4 años y 9 meses, impartió una charla sobre 'Los primeros meses de vida del bebé' el jueves en Itaroa. SESMA

**YOLANDA VÉLAZ ENFERMERA Y AUTORA DEL BLOG 'NADIE COMO MAMÁ'**

## “Cada madre conoce poco a poco por qué llora su bebé”

¿Tengo leche para alimentar a mi hijo o se queda con hambre? ¿Sufrir cólicos o llora porque está molesto? La enfermera, madre de dos hijas y autora de un blog con consejos sobre crianza Yolanda Vélaz ofreció una charla

**SONSOLES ECHAVARREN** Pamplona

Un bebé que llora desconsolado porque ¿tiene hambre? ¿sueño? ¿cólicos? y una madre primeriza que se angustia porque no sabe que hacer. Ningún bebé nace con un manual de instrucciones y las madres (y los padres) deben ir familiarizándose poco a poco con ese hijo y conociendo sus necesidades. Así lo cree la enfermera de pediatría Yolanda Vélaz Muñoz, impulsora del blog 'Nadie como mamá'. Pamplonesa de 37 años y madre de dos niñas; Leyre (de 4 años) y Valentina (de 9 meses), el jueves ofreció una charla sobre 'Los primeros meses de vida de tu bebé' en el Centro Comercial Itaroa. Enfermera de pediatría en la Clínica Universidad de Navarra y en el Hospital Virgen del Camino hace años, ahora está en excedencia de su plaza como enfermera de prevención de riesgos laborales. Autora del manual digital con consejos 'Guía para súper madres', asegura que puede dar muchas más pautas "como madre que como profesional".

**El llanto del bebé recién nacido es lo que más agobia a los padres. ¿Qué consejos les daría?**

Cada madre (y también cada padre) irá conociendo poco a poco por qué llora su hijo. No es lo mismo un llanto por hambre, que por dolor o porque está molesto ya que no consigue dormir. Lo que más angustia es si el bebé llora porque no se ha quedado saciado con la leche materna. O porque le duele algo. Además, en el puerperio (periodo que sigue al parto), las mujeres estamos muy sus-

ceptibles a nivel hormonal. Somos como bombas de relojería y a la mínima explotamos.

**Por eso, hay que pedir ayuda.**

Claro. Por ejemplo, con el tema de la lactancia. Muchas mujeres se angustian porque sus hijos lloran y le mandan a su pareja a la farmacia a comprar un bote de leche artificial. Y esa no es la solución. Hay que consultar a la enfermera de pediatría del centro de salud o a las asociaciones de lactancia. Conozco a enfermeras que han salvado lactancias maternas pesando al bebé antes y después de las tomas y dejando a las madres que les dieran el pecho tranquilas en una salita.

**¿Qué ocurre con los cólicos del lactante? Son una auténtica pesadilla para muchos padres por-**

que el bebé llora durante horas sin consuelo.

Lo primero que hay que saber es que es algo que va a pasar, que no dura siempre. Yo recomiendo tratamientos que no tengan efectos secundarios; como la homeopatía, la osteopatía o el Reuteri (un probiótico en gotas). Hay que tener mucho cuidado con las infusiones tanto en el embarazo como en la lactancia o en los bebés. Hay que pensar que ninguna hierba hacen daño y no es así.

**El sueño es otro gran caballo de batalla. ¿Algún consejo?**

Cada pareja debe decidir qué quiere hacer. Lo que sí que es cierto es que los niños necesitan apego las primeras semanas después de nacer. Cuando era enfermera de pediatría, siempre escuchaba al médico que decía; 'jamás metas al niño en la cama, no lo vas a poder sacar'. Sin embargo, como madre tengo otra opinión. Mi hija pequeña ha dormido con nosotros en una cuna pegada a la cama mientras tomaba pecho. La mayor durmió antes sola.

## Trucos de belleza para sentirse mejor

Sentirse guapa y dedicarse un tiempo a una misma no están reñidos con ser madre. Así lo asegura Yolanda Vélaz Muñoz y es uno de los mensajes que quiere transmitir con su blog. "Desde el principio, además de los consejos de enfermería, incluí un apartado de moda y belleza. La maternidad no debe quitarnos nuestro propio espacio", insiste la impulsora de 'Nadie como mamá', el blog que creó al poco de nacer su hija mayor, Leyre (que ahora tiene 4 años). "Si antes salías maquillada a la calle, ¿por qué no lo vas a hacer por tener un bebé? Aunque estés más ocupada y tengas mucho trabajo, pueden levantarte veinte minutos antes para arreglarte. Si no, si te ves mal, te vas a preguntar, ¿qué es esto de la maternidad? ¡Qué horror!" Yolanda aconseja hacer ejercicios para recuperar el suelo pélvico al poco de dar a luz y a los dos o tres meses del parto empezar a practicar deporte (natación, electroestimulación, caminar...) "Si se quiere recuperar el peso de antes del embarazo, lo mejor es apuntarse a una actividad con una amiga para obligarse a ir". En cuanto a la ropa, si se ha engordado, recomienda evitar camisetas cortas, cinturones, pantalones con pinzas, pitillos y la superposición de prendas para "no dar más volumen a la zona del abdomen".



En primera fila, bancada del anterior Gobierno.

CORDOVILLA

## Las cesantías de 15 miembros del anterior Gobierno sumaron 671.784 euros en 2016

**Siete de ellos dejarán de cobrarlas en marzo y el resto, entre julio y agosto**

**ÍÑIGO SALVOCH**

Pamplona

El Gobierno de Navarra desembolsó 671.784 euros durante el pasado año para hacer frente al pago de cesantías de 15 altos cargos del anterior Ejecutivo. La cesantía es una remuneración que se abona con el fin de compensar las dificultades de reincorporación al mercado laboral que establece la Ley de Incompatibilidades. Se pagan por un período máximo de dos años y no las disfrutaron los altos cargos que vuelven a un puesto de funcionario o quienes se incorporan a un trabajo. Sí es posible cobrar la diferencia entre la remuneración del nuevo trabajo y la que garantiza la cesantía (80% del sueldo que tenía como cargo).

En la actualidad, y en diferentes cuantías, cobran cesantías ocho ex directores generales, tres ex directores gerentes y tres ex consejeros. Siete de ellos agotarán su derecho de prestación antes del 3 de marzo y los restantes lo harán entre julio y agosto, por lo que el presupuesto que el Gobierno de Navarra destine a pago de cesantías disminuirá notablemente en el año 2017.

**Las cesantías de 2017**

Los mayores importes pagados en concepto de cesantías el pasado año los percibieron el ex consejero de Interior, Javier Morrás, y la ex consejera de Salud, Marta Vera. Sus prestaciones ascendieron a 60.744 euros brutos (5.062/mes). Al primero su derecho de prestación se le agota el próximo 6 de febrero y a la segunda, el 23 de julio. La también consejera Lourdes Goicoechea cobró cesantías

hasta el mes de abril, cuando se reincorporó al mercado laboral. El importe total por esos cuatro meses fue de 21.514 euros.

Otros dos consejeros complementaron sus sueldos con cesantías. Uno, Juan Luis Sánchez de Muniáin, cobró 15.120 euros en 2017 (diferencia entre la cantidad que le correspondía como cesantía y su sueldo de Parlamentario). José Iribas cobró casi diecisiete mil euros el pasado año complementando así su salario en el ámbito privado. El derecho de cesantía de ambos expira el 23 de julio.

Junto a ellos, un total de 10 directores generales y directores gerentes cobraron también cesantías el pasado año. Siete percibieron la cesantía máxima correspondiente a su cargo (44.232 euros brutos). Se trata de el ex director de Turismo y Comercio (Carlos Erce); Cultura (Ana Carmen Zabalegui); Recursos Educativos (Íñigo Huarte); Política Social y Consumo (Mariano Oto); Administración Local (Patxi Pérez); Informática y Telecomunicaciones (Valentín Elizondo); Instituto Navarro de Deporte y Juventud (Prudencio Induráin).

Otros tres percibieron menores cuantías ya que también obtuvieron ingresos por su trabajo en el sector privado. María Jesús Valdemoros, directora general de Política Económica y Empresa, cobró unos 39.000 euros en cesantías; María Teresa Nagore (Instituto Navarro de Familia e Igualdad) cobró 17.739 tras haber devuelto 9.455 una vez hecha la regularización de sus ingresos laborales privados obtenidos en 2015 y primer trimestre de 2016. Finalmente, Eradio Ezpeleta (Agencia Navarra de Emergencias) completó su salario con unos 11.000 euros procedentes de cesantías en 2016. Todos ellos agotarán también su derecho de prestación en los próximos meses.