

# Como evitar microplásticos para tu bebé



Parentesiis



## INDICE

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| INTRODUCCIÓN .....                                        | 2  |
| CAPÍTULO 1 .....                                          | 4  |
| 1. El Biberón: El compañero constante .....               | 4  |
| 2. El peligro invisible: Calor + Plástico .....           | 5  |
| 3. Vajillas y Cubiertos: Más allá de la estética .....    | 5  |
| CAPÍTULO 2 .....                                          | 7  |
| 1. El problema de la "Ropa de Plástico" .....             | 7  |
| 2. El gran debate: Los Pañales .....                      | 8  |
| 3. Lavado Consciente .....                                | 8  |
| CAPÍTULO 3 .....                                          | 10 |
| 1. El problema de los juguetes de "plástico blando" ..... | 10 |
| 2. Nobles: Volver a lo básico .....                       | 11 |
| 3. Cuidado con los juguetes heredados o antiguos .....    | 11 |
| 4. ¿Cómo limpiarlos? Menos, es más .....                  | 12 |
| CAPÍTULO 4 .....                                          | 13 |
| 1. Microplásticos líquidos: La trampa de la higiene ..... | 13 |
| 2. El gran mito de las toallitas .....                    | 14 |
| 3. El polvo de casa no es solo suciedad .....             | 14 |
| CAPÍTULO 5 .....                                          | 16 |
| LA SOLUCIÓN FÁCIL: Menos búsqueda, más disfrute .....     | 18 |
| ¿QUÉ ES PARENTESIIS? .....                                | 19 |



## INTRODUCCIÓN

### **“Lo invisible importa (y por qué no debes sentirte culpable)”**

Si estás leyendo esto, es porque eres una mamá consciente. Seguramente ya te has preocupado por elegir la mejor alimentación, el carrito más seguro o la escuela infantil más respetuosa. Quieres lo mejor para tu bebé, y eso ya te convierte en una madre maravillosa. Pero vivimos en una era moderna que viene con un "ingrediente" extra que no pedimos: el plástico.

Desde hace décadas, el plástico ha invadido nuestros hogares prometiendo comodidad, higiene y durabilidad. Y es cierto, nos ha facilitado la vida. Sin embargo, ahora sabemos algo que nuestras madres y abuelas desconocían: el plástico no es un material estático. Con el tiempo, el calor y el uso, se degrada en partículas invisibles llamadas **microplásticos**.

### **¿Por qué es esto tan importante para tu bebé?**

Los adultos tenemos sistemas de defensa más maduros, pero los bebés son como esponjas en desarrollo. Sus cuerpos son pequeños, su metabolismo es rapidísimo y sus órganos están en plena formación. Además, su forma de descubrir el mundo es táctil y oral: gatean por el suelo donde se posa el polvo (cargado de microplásticos), chupan sus juguetes y beben líquidos calientes en envases sintéticos.

Según estudios recientes, se estima que un bebé podría estar ingiriendo una cantidad de microplásticos significativamente mayor que un adulto promedio. Suena alarmante, lo sé. Pero el objetivo de esta guía **no es asustarte**, sino todo lo contrario: **es empoderarte**.

El miedo paraliza; la información te da el control.

### **La mentalidad "Low-Tox": Progreso, no perfección**

Quiero que te quites un peso de encima antes de empezar: **No puedes eliminar el 100% de los plásticos**. Vivimos en el siglo XXI y es imposible crear una burbuja estéril. Si intentas cambiarlo todo de golpe, te agobiarás y abandonarás.



Esta guía está diseñada para que apliques la "Regla del 80/20". Nos centraremos en ese 20% de cambios que eliminarán el 80% de la exposición tóxica de tu bebé. Hablaremos de pequeños gestos, de decisiones de compra inteligentes y de volver a materiales nobles que han funcionado durante siglos.

No se trata de tirar toda tu casa a la basura hoy mismo. Se trata de que, la próxima vez que tengas que comprar un biberón, un pijama o un juguete, sepas exactamente qué elegir. Estás a punto de crear un entorno más limpio y saludable para el desarrollo de tu hijo. ¿Empezamos?





## CAPÍTULO 1

### Hora de Comer - El punto crítico de exposición

Si tuvieras que elegir una sola área donde aplicar cambios, sin duda debería ser esta. La alimentación es la vía principal por la que los microplásticos entran en nuestro organismo. Y no es solo por los alimentos en sí, sino por **cómo los almacenamos, calentamos y servimos**.

Durante los primeros años de vida, la alimentación de tu bebé depende casi exclusivamente de herramientas externas: biberones, tupperes, cucharas y platos. Aquí es donde podemos marcar una diferencia gigante.

#### 1. El Biberón: El compañero constante

El biberón es, probablemente, el objeto que más veces al día entra en la boca de tu bebé. La gran mayoría de los biberones del mercado son de polipropileno (PP). Aunque veas la etiqueta "Libre de BPA" (Bisfenol A), esto no es garantía total de seguridad. A menudo, la industria sustituye el BPA por BPS o BPF, compuestos hermanos que pueden comportarse de forma similar como disruptores endocrinos.

Además, con los lavados frecuentes, la esterilización y el uso diario, las paredes internas del biberón de plástico se van micro-fracturando (¿has notado que se vuelven opacos o rayados con el tiempo?). Esas micro-fracturas son puertas abiertas para la liberación de millones de microplásticos directamente en la leche.

#### La Alternativa Segura:

- **Vidrio de borosilicato:** Es el material rey. No libera absolutamente nada, no absorbe olores, no se tiñe con los alimentos y es facilísimo de limpiar. La mayoría de marcas modernas incluyen fundas de silicona para evitar roturas.
- **Acero Inoxidable:** Una opción fantástica, ligera e irrompible. Ideal para llevar en el bolso del carro sin miedo a accidentes.

## 2. El peligro invisible: Calor + Plástico

Esta es la regla más importante de este libro. El calor actúa como un catalizador que rompe la estabilidad química del plástico. Un estudio reciente demostró que preparar leche de fórmula con agua caliente directamente dentro de un biberón de polipropileno puede liberar millones de microplásticos por litro.



### Tu nuevo protocolo de calentamiento:

1. **Nunca uses el microondas con recipientes de plástico.** Incluso si el tupper dice "Apto para microondas", eso solo significa que el tupper no se derretirá, no que sea químicamente inerte para tu salud.
2. Si necesitas calentar leche o puré, hazlo siempre en un recipiente de **vidrio, cerámica o al baño maría** en un cazo de acero.
3. Una vez la comida tenga la temperatura adecuada, entonces (y solo entonces) pásala al recipiente donde comerá el bebé, si es que usas plástico. Pero idealmente, sirve en materiales nobles.

## 3. Vajillas y Cubiertos: Más allá de la estética

Cuando empieza la alimentación complementaria, nos sentimos tentados por vajillas de colores vibrantes y dibujos animados. Muchas de estas vajillas están hechas de **melamina** o mezclas de "**fibra de bambú**". ¡Ojo con el bambú falso! Muchos platos que se venden como "eco-bambú" son en realidad polvo de bambú pegado con una resina plástica (melamina) que no soporta bien el calor ni los alimentos ácidos (como el tomate o la fruta), degradándose rápidamente.

### ¿Qué comprar entonces?

- **Silicona Platino (Grado Alimenticio):** Es la mejor opción para empezar. Es suave, irrompible y, a diferencia del plástico, es un polímero muy estable que resiste altas temperaturas sin lixiviar tóxicos.

- **Acero Inoxidable:** Existen platos y boles de acero (como los de acampada de toda la vida) que son eternos, higiénicos y 100% libres de tóxicos.
- **Madera tratada con aceites naturales:** Una opción clásica y cálida, aunque requiere lavarse a mano.





## CAPÍTULO 2

### Piel con Piel – Textiles, Ropa y Pañales

La piel es el órgano más grande del cuerpo humano, y en el caso de tu bebé, es hasta un 30% más fina que la tuya. Esto significa que es mucho más permeable y absorbente ante cualquier sustancia con la que entra en contacto.

A menudo nos obsesionamos con la alimentación, pero olvidamos que **tu bebé pasa 24 horas al día en contacto directo con textiles**: la ropa que lleva puesta, las sábanas de su cuna y, por supuesto, el pañal.

#### 1. El problema de la "Ropa de Plástico"

Si miras las etiquetas de la ropa convencional (incluso la de bebé), es muy probable que encuentres palabras como **Poliéster, Nylon, Acrílico o Poliamida**.

Aunque suenen a tejidos normales, en realidad son **plásticos derivados del petróleo** convertidos en hilos. El problema de vestir a tu bebé con estos materiales es doble:

1. **Microplásticos por fricción**: Con el movimiento natural del bebé y el roce, estas telas desprenden microfibras invisibles que quedan flotando en el aire que tu bebé respira o se depositan en su piel.
2. **Regulación de temperatura y químicos**: Los tejidos sintéticos no dejan transpirar la piel. Atrapan el calor y la humedad, creando un caldo de cultivo para bacterias e irritaciones. Además, muchos de estos tejidos están tratados con tintes y fijadores químicos agresivos.

**¿La solución? Volver al origen.** Prioriza siempre las fibras naturales. No es necesario que tires todo lo que tienes, pero intenta que las prendas que tocan directamente su piel (bodies y pijamas) sean de:

- **Algodón Orgánico (Certificado GOTS)**: El "GOTS" garantiza que no se han usado pesticidas tóxicos en el cultivo ni químicos pesados en el teñido.







- **Lino:** Muy resistente y termorregulador.
- **Lana o Seda:** Ideales para el invierno sin necesidad de usar forros polares sintéticos (fleece).

## 2. El gran debate: Los Pañales

Se estima que un bebé usará entre 4.000 y 6.000 pañales antes de dejar de necesitarlos. Es una cantidad inmensa de material en contacto con sus zonas más sensibles.

El pañal desechable convencional es, básicamente, un sándwich de plástico: una capa exterior impermeable (polietileno), un núcleo absorbente con geles químicos (polímeros superabsorbentes o SAP) y fragancias sintéticas para enmascarar olores.

### Alternativas para reducir la carga tóxica:

- **La opción Eco-Desechable:** Si la comodidad es tu prioridad, busca marcas que ofrezcan pañales "TFC" (Totally Chlorine Free) y cuyos materiales sean de origen vegetal (como fécula de maíz o bambú) en lugar de plástico derivado del petróleo. Son igual de absorbentes pero mucho más amables con su piel y con el planeta.
- **La opción de Tela Moderna:** Olvida los paños que usaban nuestras abuelas. Los pañales de tela actuales son ergonómicos, se cierran con clips o velcro y se lavan en la lavadora. Usar tela elimina casi por completo la exposición a plásticos en la zona genital y reduce drásticamente los residuos.

## 3. Lavado Consciente

De nada sirve comprar ropa de algodón orgánico si luego la lavamos con detergentes llenos de ftalatos o suavizantes que recubren las fibras con una película química.

- **Evita el suavizante:** Es uno de los productos más tóxicos del hogar. El vinagre blanco es un sustituto natural perfecto (y no, la ropa no olerá a ensalada).
- **Cuidado con las cápsulas (Pods):** ¿Sabes esa película transparente que envuelve las cápsulas de detergente? Es PVA (Alcohol Polivinílico), un plástico



que se disuelve en el agua pero no desaparece, volviendo al ciclo del agua y a nuestros tejidos. Usa mejor detergente líquido o en polvo a granel.

**Pequeña acción para hoy:** Revisa la etiqueta del pijama que tu bebé usará esta noche. Si es sintético, intenta cambiarlo por uno de algodón 100%. Su piel respirará mejor y descansará en un entorno más puro.

## CAPÍTULO 3

### Juego Seguro – La fase oral y los "chupeteos"

Seguro que te has dado cuenta: para tu bebé, la boca es como una tercera mano. Es su herramienta principal de exploración. Antes de mirar o tocar con los dedos, tu bebé querrá saber a qué sabe, qué textura tiene y qué temperatura tiene ese objeto nuevo. A esto lo llamamos la "**fase oral**".



Durante esta etapa, que puede durar hasta los 2 o 3 años, el riesgo no es solo que se traguen una pieza pequeña (riesgo de asfixia), sino lo que ingieren a nivel químico al chupar incansablemente sus juguetes. La saliva, combinada con el calor de la boca y la fricción de las encías, actúa como un potente extractor de sustancias químicas y micropartículas.

#### 1. El problema de los juguetes de "plástico blando"

Para que un juguete de plástico sea blandito, flexible y agradable de morder (como un patito de goma o una muñeca suave), la industria necesita añadir unos compuestos químicos llamados **ftalatos**.

Aunque la legislación europea ha prohibido muchos ftalatos peligrosos en juguetes para menores de 3 años, el mercado global es inmenso y a veces difícil de controlar (especialmente en juguetes muy económicos o importados sin certificaciones estrictas). Además, el **PVC (Policloruro de Vinilo)**, a menudo marcado con el número 3 en el triángulo de reciclaje, es considerado uno de los plásticos más tóxicos y deberías mantenerlo lejos de la boca de tu bebé.

Cuando tu hijo muerde un juguete de plástico barato, no solo está ingiriendo potenciales disruptores hormonales, sino que está arrancando **microplásticos** directamente con sus dientes.



## 2. Nobles: Volver a lo básico

La mejor forma de evitar microplásticos en el juego es optar por materiales que llevan usándose siglos y que son naturalmente seguros.



- **Caucho Natural (Hevea):** Es la alternativa estrella para los mordedores. Proviene de la savia del árbol Hevea, es biodegradable, suave y no contiene plásticos derivados del petróleo.
  - *Ojo:* Busca mordedores de una sola pieza (sin agujeros) para evitar que entre agua y se genere moho en el interior.
- **Madera sin tratar (o tratada con aceites naturales):** La madera ofrece una experiencia sensorial mucho más rica que el plástico. Tiene peso, textura, temperatura y olor real. Además, la madera tiene propiedades antibacterianas naturales. Asegúrate de que no esté barnizada con productos tóxicos ni pintada con pinturas que puedan desconcharse.
- **Textiles Orgánicos (Muñecos de trapo):** Para los peluches y dou-dous, evita el poliéster (el típico peluche brillante y sintético) que desprende microfibras plásticas que el bebé inhala al abrazarlo. Busca muñecos hechos de algodón orgánico, lino o lana. Son igual de suaves, pero mucho más sanos.

## 3. Cuidado con los juguetes heredados o antiguos

A todos nos hace ilusión que nuestro hijo juegue con nuestros juguetes de la infancia, pero aquí hay que tener precaución. Las normativas de seguridad química de hace 20 o 30 años no eran las de hoy. Un juguete de plástico de los años 80 o 90 puede contener niveles de plomo, cadmio o ftalatos que hoy son ilegales. Si vas a usar juguetes "vintage", que sean preferiblemente de madera en buen estado. Si son de plástico antiguo y están pegajosos o degradados, es mejor que se queden en la estantería como decoración.



#### 4. ¿Cómo limpiarlos? Menos, es más

De nada sirve comprar un mordedor de caucho natural si luego lo limpiamos con toallitas desechables llenas de fragancias o con lejía.

- **La receta de limpieza:** Agua tibia y jabón neutro es suficiente para la mayoría de los juguetes.
- **Para desinfectar:** Si necesitas una limpieza más profunda (por ejemplo, después de una enfermedad o si el juguete cayó en la calle), usa una solución de agua con vinagre blanco o agua oxigenada diluida. Enjuaga bien y deja secar al aire.

**El Test del Olfato:** Este es un truco infalible de madre: Cuando compres un juguete nuevo, huélelo. Si tiene un olor químico fuerte, dulce o a "plástico quemado" que te echa para atrás, confía en tu instinto. Ese olor son **Compuestos Orgánicos Volátiles (COVs)** liberándose. No se lo des a tu bebé.



## CAPÍTULO 4

### Higiene y Entorno - Lo que respiran y tocan

A menudo pensamos en la contaminación como algo que está "ahuera": el humo de los coches, las fábricas, la suciedad de la calle. Pero la realidad es que el aire dentro de nuestros hogares puede estar hasta 5 veces más contaminado que el aire exterior. Y para un bebé que pasa la mayor parte del día en casa, gateando por el suelo, esto es vital.

En este capítulo vamos a abordar dos vías de entrada de microplásticos y tóxicos que pasan desapercibidas: la **cosmética** (lo que ponemos sobre su piel) y el **polvo doméstico** (lo que respiran e ingieren accidentalmente).

#### 1. Microplásticos líquidos: La trampa de la higiene

Cuando pensamos en plástico, imaginamos una botella o una bolsa. Pero la industria cosmética utiliza toneladas de "plásticos líquidos" o microperlas para dar textura, viscosidad y "suavidad" a geles, champús y cremas para bebés.

La piel del bebé es inmadura y muy permeable. Todo lo que aplicas sobre ella tiene un pase directo a su torrente sanguíneo sin pasar por el filtro del sistema digestivo. Muchos productos convencionales contienen:

- **Polímeros sintéticos (Acrylates Copolymer, Carbomer):** Son plásticos microscópicos que forman una película sobre la piel.
- **Siliconas (Dimethicone):** Derivados del petróleo que taponan los poros y dan una falsa sensación de hidratación.
- **PEGs (Polietilenglicol):** Compuestos que ayudan a que los ingredientes penetren más en la piel (tanto los buenos como los malos) y que suelen estar contaminados con impurezas tóxicas en su fabricación.

**La Solución:** Pásate a la cosmética natural certificada (Ecocert, Cosmos, Bio). Busca ingredientes que puedas reconocer: aceites vegetales (almendras, caléndula, coco), manteca de karité y aloe vera. La piel de un bebé sano apenas necesita productos; a veces, un buen aceite natural es mejor que diez cremas complejas.

## 2. El gran mito de las toallitas

Las toallitas húmedas desechables son el "salvavidas" de cualquier madre moderna, pero tienen un lado oscuro. La inmensa mayoría no son de papel ni de algodón: **son de plástico**. Son tejidos de poliéster o polipropileno impregnados en una solución química.

Al limpiar a tu bebé con ellas, estás frotando plástico contra su piel más sensible y dejando una película de conservantes y fragancias sintéticas que no se enjuagan.

- **La alternativa:** En casa, intenta usar agua tibia y una esponja natural o discos de algodón grandes lavables. Si necesitas toallitas para salir a la calle, busca marcas que especifiquen claramente "100% fibras vegetales biodegradables" o "Libre de plásticos".

## 3. El polvo de casa no es solo suciedad

Aquí viene un dato que sorprende a muchas madres: **El polvo doméstico es una de las mayores fuentes de exposición a microplásticos para los bebés.**

¿Por qué? Porque el polvo en una casa moderna está compuesto en gran parte por microfibras que se desprenden de nuestras alfombras sintéticas, sofás, cortinas y ropa de poliéster. Estas partículas caen al suelo, donde tu bebé gatea, juega y luego se lleva las manos a la boca. Además, los microplásticos actúan como imanes para otros tóxicos del hogar (como los retardantes de llama).

**Cómo reducir la carga tóxica en el ambiente:**

1. **Ventila a diario:** Abrir las ventanas 10 minutos al día renueva el aire y reduce la concentración de partículas en suspensión.
2. **Aspira con filtro HEPA:** Las aspiradoras normales a veces solo remueven el polvo fino y lo devuelven al aire. Un filtro HEPA atrapa esas micropartículas.
3. **Limpieza en húmedo:** Al limpiar el polvo de los muebles, usa un paño húmedo en lugar de un plumero. El plumero esparce los microplásticos por el aire; el paño húmedo los atrapa y los elimina.







4. **Fuera zapatos:** Acostúmbrate a dejar los zapatos en la entrada. Así evitas meter dentro de casa los metales pesados, pesticidas y suciedad de la calle donde tu hijo va a jugar.

**Pequeña acción para hoy:** Esta noche, dale la vuelta al bote de champú o crema de tu bebé. Si ves palabras interminables que suenan a laboratorio químico o terminan en "-cone" o "-xane", considera usarlo menos o buscar una alternativa más simple (como aceite de almendras puro) cuando se acabe.



## CAPÍTULO 5

### Resumen exprés para mamás con prisa

Sabemos que tu tiempo es oro. Por eso, aquí tienes toda la información de esta guía en una "**Hoja de Trucos**" rápida. Puedes imprimir esta página y pegarla en la nevera, o hacerle una captura de pantalla para llevarla en el móvil cuando vayas de compras.

Aquí tienes los **SI** y los **NO** definitivos para una crianza libre de microplásticos:

|                                                                                                       |                                                                                                   |                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br><b>COCINA</b>   | <p>Calientes nunca comida en recipientes de plástico en el microondas.</p> <p>Laves plásticos viejos o rayados en el lavavajillas a alta temperatura (se degradan más rápido).</p> | <p>Usa biberones de vidrio o acero inoxidable.</p> <p>Cambia los tupperts de plástico por vidrio para almacenar comida caliente.</p> <p>Elige vajillas de silicona platino 100% o madera para la alimentación complementaria.</p>                   |
| <br><b>ARMARIO</b> | <p>Compres ropa interior o pijamas de poliéster o sintéticos.</p> <p>Uses suavizante comercial (cubre la ropa con una película química).</p>                                       | <p>Prioriza fibras naturales:<br/>Algodón orgánico, lino, lana o cáñamo.</p> <p>Lava siempre la ropa nueva antes de estrenarla para eliminar residuos de fabricación.</p> <p>Busca detergentes ecológicos o usa opciones a granel sin ftalatos.</p> |

|                                                                                                       |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>JUEGO</b></p> | <p>Ofrezcas juguetes de plástico blando que huelan fuerte (olor químico/dulce).</p> <p>Dejes que chupe juguetes electrónicos o mandos a distancia (suelen tener retardantes de llama).</p> | <p>Elige mordedores de caucho natural de una sola pieza (sin agujeros).</p> <p>Apuesta por la madera sin barnices tóxicos y los muñecos de tela orgánica.</p>                                                       |
|  <p><b>CASA</b></p>  | <p>Uses plumeros que esparcen el polvo.</p>                                                                                                                                                | <p>Ventila la casa 10 minutos al día (mañana y noche).</p> <p>Limpia el polvo con un paño húmedo para atrapar las micropartículas.</p> <p>Deja los zapatos en la entrada para no meter la suciedad de la calle.</p> |



## LA SOLUCIÓN FÁCIL: Menos búsqueda, más disfrute

Ahora que tienes toda esta información, es posible que sientas una mezcla de **alivio** (por saber qué hacer) y **agobio** (por tener que buscar productos que cumplan todos estos requisitos).

Pasar horas leyendo etiquetas, investigando materiales y buscando marcas de confianza es un trabajo en sí mismo. Y siendo mamá, el tiempo es precisamente lo que no te sobra.

Por eso nació Parentesiis

Nuestra misión es simple: **hacer el trabajo duro por ti**. Hemos diseñado una experiencia exclusiva para madres que quieren lo mejor, sin tener que convertirse en expertas en química.



## ¿QUÉ ES PARENTESIIS?

Es una suscripción a una caja que contiene una selección cuidada de productos libres de microplásticos y 100% naturales, pensada para cuidar el vínculo más importante: el de mamá y bebé.

Sabemos que cuando nace un bebé, a veces la mamá queda en segundo plano. Por eso, nuestra caja siempre incluye **dos tesoros**:

1. **PARA TI, MAMÁ:** Porque tú también mereces cuidarte sin tóxicos. Un producto de autocuidado natural [puedes especificar aquí: ej. cosmética sólida, té orgánico, accesorio sostenible] para que tengas tu momento de paz, sabiendo que lo que toca tu piel es seguro para ti y para tu bebé si estás lactando.
2. **PARA TU BEBÉ:** Un producto esencial [ej. mordedor, muselina, juguete de madera] seleccionado bajo los estándares más estrictos de seguridad. Sin plásticos ocultos, sin BPA, sin ftalatos. Solo materiales nobles para su desarrollo.

### ¿Por qué elegir nuestra caja?

- **Seguridad Garantizada:** Cada producto ha sido analizado para asegurar que es libre de microplásticos.
- **Sostenibilidad Real:** No solo el producto, sino también el packaging es compostable y libre de plásticos de un solo uso.
- **Ahorro de Tiempo:** Recibe en tu puerta lo mejor, sin tener que comparar mil webs.

**Da el siguiente paso hacia una crianza natural.** No dejes que la búsqueda de lo perfecto te robe tiempo de calidad con tu hijo. Descubre la tranquilidad de saber que estás eligiendo salud.