



Mami&Yo_{MX}

Embarazo • Bebé • Preescolares • Mami de hoy

Aspectos a considerar para elegir el preescolar de tu peque



EMBARAZO

> Tips de recuperación cesárea

PREESCOLARES

> Tolerancia a la frustración
Ayuda a tu peque a desarrollarla

MAMI DE HOY

> Tiempo en pareja

> Mindfulness

> Receta: Manzanas para el 14 de febrero

Editorial

28 días nos restan por delante de este llamado "Febrero Loco", el único mes del año con 4 semanas exactas, el mes donde The Love is the air... ¿sabías que es cuando mayor número de concepciones hay? Sí por aquello de las celebraciones del Día del Amor...

En fin, en Mami&YoMX deseamos que todo vaya viento en popa con el inicio de este 2021, que aquellos propósitos se vayan cumpliendo poco a poco y precisamente a razón de eso, nosotros seguimos trabajando para que día con día alcancemos la mete de acompañarte brindándote a información de gran utilidad; así que si alista lo necesario para preparar unas deliciosas manzanas cubiertas de chocolate para celebrar con el amor de tu vida y así sigas las recomendaciones que nos dan para pasar tiempo de calidad en pareja. ¿Has escuchado el término "niños cristal"? Posiblemente tengas uno en casa, en este número conoce cuáles son sus características. Además toma nota porque Febrero también es de preinscripciones y aquí te compartimos los aspectos que debes considerar para elegir preescolar para tu peque...

Todo esto y más información trabajada con mucho amor, especialmente para tod@s ustedes...

Nelly Díaz Reynoso
DIRECTORA EDITORIAL

Directorio

Lco. Nelly Díaz Reynoso
DIRECCIÓN EDITORIAL

LDG. Gisela Angeles González
DIRECCIÓN CREATIVA

Ing. Abraham Díaz Reynoso
SISTEMAS

Claudia Teresa Hernández Valenzuela
PSICÓLOGA

Rocío Zerón Carral
PSICÓLOGA

Paty Luna
BLOGGER & INFLUENCER

Febrero

HOY EN EL MUNDO CELEBRAMOS:

4 [ Día Internacional de la Fraternidad Humana

11 [ Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia

12 [ Día Mundial contra el Uso de Niños Soldado

14 [ Día de los Enamorados ó Día de San Valentín

15 [ Día Internacional del Niño con Cáncer

20 [ Día Mundial de la Justicia Social

Tus productos
locales

a un click de distancia



VOY AL MERCADO

Mami

*¿Te gustaría tener productos de calidad,
y a la puerta de tu casa?*

Los enlaces son interactivos da click 

Visita el sitio o descarga la app:

www.voyalmercado.com

DISPONIBLE EN
Google Play



Download on the
App Store



[LÁCTEOS] [VERDURA] [FRUTA]

[CARNES] [POSTRES] [DETALLES PARA TUS PEQUES]

 voyalmercado  voyalmercado



Sabes que La cesárea

Es la única cirugía mayor, donde abren 7 capas de órganos humanos y se espera que luego estés de pie 6 horas haciéndote responsable de otra personita, sin hablar de las contracciones, del útero para retractarse la lactancia y a los intuentos.

*Eres más poderosa de lo que creíste ser
Siéntete orgullosamente grande*

5 cuidados postcesárea:

1

Ponte en pie y camina lo antes posible

El momento de ponerse en pie por primera vez tras una cesárea es algo que ninguna mujer que ha pasado por ello olvida fácilmente. Sientes una enorme presión en la zona afectada y la sensación de "partirte en dos" en cualquier momento.

Sin embargo, por doloroso que pueda resultar, es importante ponerse en pie lo antes posible (siempre tras la indicación del personal sanitario) y tratar de ir aumentando la frecuencia y la distancia de los paseos.

2

No hagas esfuerzos y pide ayuda

Puede que transcurridos tres o cuatro días - generalmente coincidiendo con la fecha de alta hospitalaria - te sientas fuerte, casi recuperada y ansiosa de llegar a casa y comenzar a ocuparte de tu bebé al cien por cien.

Pero no debes confiarte. Es importante que descanses el mayor tiempo posible, que no conduzcas, subas o bajas escaleras ni cojas peso. Pide a alguien que te de a tu bebé cuando quieras tenerlo en brazos o darle el pecho, y si ciertas tareas como acostarle en su cuna o bañarle te requieren forzar posturas, es mejor que por el momento se encargue otra persona de hacerlas.

3

Protege tu abdomen

La cicatriz de la cesárea tarda aproximadamente diez días en curarse, por eso es muy importante extremar los cuidados de la zona durante esos días para evitar complicaciones, infecciones o que la herida pueda volver a abrirse.

4

Cuida tu alimentación

La anestesia, la dificultad de movimiento de los primeros días y los procedimientos que se emplean en las intervenciones quirúrgicas abdominales, pueden contribuir a la aparición de gases, retortijones y estreñimiento.

Dieta-saludable

Ponerte en pie y caminar te ayudarán, pero también ingerir mucho líquido y llevar a cabo una dieta saludable y rica en fibra. Cuidando tu alimentación podrás combatir la molestias y recuperar el ritmo intestinal lo antes posible.

5

Lava a diario la cicatriz y sécala bien

El cuidado más importante que requiere la cicatriz de la cesárea es la higiene diaria. Cuando te duches cada día recuerda lavar bien la cicatriz con agua y jabón de PH neutro. Sécala después muy bien con ligeritos toquecitos y, a no ser que tu médico te haya recomendado otra cosa, no será necesario que la cubras con ningún apósito.

Debes estar atenta a cualquier signo que pueda indicar una infección, como picor, escozor, abultamiento de algún punto, cambio raro de color, mal olor, fiebre... o cualquier otro síntoma que te haga sospechar.

Tiempo en Pareja

Por: Paty Luna Blogger & Influencer



Los enlaces son interactivos da click 






La rutina en la que vivimos, hace que las parejas pierdan este toque mágico, que tienen al inicio de empezar una relación y es que en efecto, es totalmente diferente cuando se conocen o empiezan a salir que cuando toman la decisión de vivir en pareja o formalizar una relación y dar el paso de casarse y es que el convivir con la pareja es bonito, pero no es tan fácil. Te encuentras con una persona que a pesar que ya tienes tiempo de conocer tiene gustos, hábitos, formas de ser, costumbres muy diferentes a la tuya y después de un tiempo de toda felicidad, empiezas a ser más tú y por allí es donde empiezan a surgir los problemas y aclaro no es que crea que se miente o se finge en una primera etapa, si no que cuando vives en pareja empieza a surgir esa confianza que antes no había y es cuando comienzas a ver cosas de tu pareja que no te agradan y viceversa, y si no hay un buen nivel de tolerancia: BOOM!!!

Y es que todos estos pequeños conflictos, aunados al trabajo, a compromisos familiares, a los hijos (si es que ya tienen) al tiempo que te das a ti (que a veces es complicado), ocasiona que las relaciones se vayan desgastando y es cuando pensamos: ALERTA!!! Necesitamos, tiempo de pareja ¿Y esto para qué?, pues para que haya más comunicación entre ustedes como pareja, para que puedan disfrutar de ustedes como pareja, para que puedan hacer acuerdos, para que generen planes, para que se diviertan, para que también compartan su fe o creencias, para que cumplan sueños individuales y construyan y creen sueños en conjunto, simplemente para aprender a convivir más; solos ustedes, sin que estén rodeados de amigos o familiares y logrando cimentar una relación más estrecha y duradera: EMOCIONAL, FISICA Y DEL ALMA, y así seguir caminando de la mano siendo una pareja saludable, manteniendo el respeto, la admiración, la amistad y la pasión para vivir plenamente.

Y es que "Tener la pareja perfecta, no significa tener todo en común, significa aceptar las diferencias y amarse a pesar de ellas"

Así que te comparto 5 beneficios de la importancia de pasar tiempo en pareja



-  Se mejora la comunicación ayudando en la complicidad con tu pareja
-  Se refuerza la sensación de compañerismo y amistad
-  Crece la espontaneidad fortaleciendo la confianza
-  Se Mejora la vida sexual, manteniendo la pasión a pesar del tiempo
-  Se crea una visión similar al ir construyendo espacios en conjunto de desarrollo espiritual e intelectual

¿Que pasa si no comparten tiempo?

Con esto no quiero decir que todo el tiempo estén juntos porque cada individuo necesita también su propio espacio, pero si deben de hacer lo necesario para pasar tiempo juntos de manera regular; el éxito o fracaso de una pareja es de dos, entonces **ten presente que la convivencia sana, constante y sobre todo con amor es un buen indicador de que llevan el mismo camino y la misma dirección.**

Recuerda: **Pasión, Amor, Cariño, Empatía, Tolerancia, honestidad, trabajo en Equipo, Respeto, Ideales, Buenas Finanzas, Comunicación, Complicidad, Amistad, TIEMPO** harán que tu relación Florezca cada día más. Espero que este pequeño artículo te ayude, de mi para ti con todo mi cariño

Iniciando práctica de Mindfulness

Por: Psic. Rocío Zerón Carral, Terapeuta



Los enlaces son interactivos da click 

¿Te has parado alguna vez a observar tus pensamientos? Si es así, te habrás dado cuenta de que la mayor parte del tiempo nuestra mente está enfocada a repasar acciones del pasado, analizando qué podríamos haber modificado y preguntándonos si esto hubiera cambiado nuestra situación actual ... o bien, otra gran parte del tiempo nuestra mente está centrada en acciones del futuro, preguntándonos: ¿Qué cosas tengo pendientes? ¿Qué pasará si...?...

En realidad, no podemos predecir nuestro y los acontecimientos que han tenido lugar en el pasado, por mucho que los repasamos en nuestra mente, no podremos cambiarlos. Hay un único momento que podemos vivir y donde nuestras acciones tienen un efecto inmediato: el momento presente. Entonces, ¿por qué no ponemos toda nuestra atención en él?

El mindfulness o la atención plena es una conciencia sin juicios que se cultiva instante tras instante mediante un tipo especial de atención abierta, no reactiva y sin prejuicios en el momento presente.

Numerosos estudios clínicos están demostrando que la práctica del mindfulness tiene efectos beneficiosos a nivel psicológico y fisiológico en las personas, es por eso que te compartimos 5 pasos para empezar con esta práctica que te puede ser de gran ayuda:

1

Busca un espacio tranquilo

El ideal es un lugar lejos de estímulos que te puedan distraer. Especialmente, sin ruidos.

2

Siéntate con la espalda recta

Es recomendable sentarse de un modo que favorezca que la espalda quede recta, ya que de este modo no nos molestarán tensiones musculares innecesarias.

3

Realiza respiración controlada

Su función es doble. Por un lado, las respiraciones hondas y pausadas ayudan a oxigenar el cuerpo y a relajarse. Por el otro, permite empezar a focalizar la atención en algo concreto de una manera sostenida, algo que será muy útil.

4

Céntrate en lo que pasa en tu cuerpo

Cierra los ojos y enfoca la atención a aquellos pequeños hechos que podemos notar que ocurren en nuestro cuerpo, uno detrás de otro y dedicando a cada uno de ellos, aproximadamente, medio minuto. Por ejemplo, dirige la atención a unas palpitaciones que sientas en el cuello, o al modo en el que los ojos se mueven dentro de las cuencas sin que esos movimientos sean voluntarios, etc.

5

Vuelve a la respiración controlada

En esta fase se marca un final para el ejercicio de Mindfulness, de un modo ritualizado.

Manzanas cubiertas de chocolate

Para celebrar con tu pareja el día del amor...



Ingredientes

- 1 litro de agua
- 4 manzanas
- 2 tazas de chocolate amargo, derretido
- 2 tazas de chocolate blanco, derretido
- 4 palitos de madera

Preparación

- 1 En una olla caliente el agua hasta que suelte el hervor. Retira del fuego.
- 2 Remoja las manzanas en el agua caliente un minuto y seca. Introduce los palos de brocheta en el centro de cada manzana.
- 3 Cubre dos manzanas con el chocolate amargo y dos con el blanco, retira el exceso de chocolate y coloca sobre papel encerado. Refrigerera 20 minutos.
- 4 Coloca el chocolate sobrante en cornets de papel encerado o mangas y decora las manzanas. Deja secar.

¿Conoces estas galletas?

¡galletas gigantes, personalizadas!



*Este mes del amor
tu puedes hacer la diferencia*



En tu compra un porcentaje será donado a la Fundación:



15
febrero



Día Internacional
del Niño con Cáncer

➤ Haz tu pedido en: VOY AL MERCADO



Aspectos a considerar para elegir el preescolar de tu peque

Por: Nelly Díaz Reynso

De pronto, en un abrir y cerrar de ojos, los años han pasado volando, tu bebé ha crecido tanto que ha dejado de serlo para convertirse en todo un niño o niña llen@ de energía y de ganas de aprender.

Si el tesoro de tu corazón tiene 3 o 4 añitos y en vista de que en febrero empiezan las preinscripciones, es momento de que empieces a preocuparte por buscar y sobre todo elegir la mejor opción para su educación preescolar.



Tal vez escuches muchos comentarios de que ese nivel no es tan importante, pues prácticamente solo juegan y te ayudan a cuidar a tus hij@s pero nooooo....

La elección correcta del centro educativo, ya sea público o privado, para que tu hijo curse el llamado jardín de niños es crucial pues se trata precisamente de la etapa en la que se forjan la mayor parte de los hábitos, se estimulan las habilidades y se forma la personalidad.

Es sustancial - aunque sea de manera virtual o presencial con todas las medidas de precaución – visitar varias opciones y "meterte hasta la cocina" pidiendo información para aclarar todas las dudas que tengas, es tu derecho conocer a fondo el lugar donde tu hijo pasará muchas horas de su vida. Si te niegan la entrada o alguna información, mejor descarta esa opción.

Algunos aspectos que debes tomar en cuenta a la hora de elegir escuela:

>> Ubicación:

Por más buena que te parezca una escuela no vale la pena hacer que tu hijo pierda horas en el traslado si hay otras opciones más cerca.

>> Preparación y capacitación de los maestros:

¿qué estudiaron?, ¿se actualizan?

>> Relación escuela - papás:

¿qué tan seguido hay reuniones? ¿están disponibles los maestros para hablar? ¿cómo te enteras de los progresos de tu hijo?

>> Instalaciones y espacios apropiados para la edad de nuestros hijos:

Las escuelas incorporadas a la SEP deben cubrir ciertos requisitos para la seguridad e integridad física de los alumnos.

>> Tamaño de los grupos:

Considera que los grupos muy grandes dificultan la educación centrada en las necesidades individuales del alumno.

>> Seguridad:

¿cómo reciben y entregan a los niños?

>> Congruencia:

Es importante que la escuela que elijas vaya de acuerdo con tu nivel socioeconómico y cultural, religión, costumbres, tipo de disciplina que se maneja en casa y valores familiares; así como tomar en cuenta el carácter y capacidades de tu hij@ para buscar el mejor ambiente para su desarrollo.



Tolerancia a la frustración

Ayuda a tu peque a desarrollarla

Por: **Claudia Hernández Valenzuela** / Psicóloga



Los enlaces son interactivos da click 

Si como mamá, perteneces a la generación X, en donde la dinámica familiar era un tanto diferente donde comúnmente había padres de límites estrictos y de reprimendas diferentes a las de ahora, ya que era impensable para los hijos contestar o ver feo a los padres; si había que pedir permiso y ellos decían no, era NO, y ellos sabían por qué así lo decidían sin dar ningún tipo de explicación. ¿Te suena familiar? Es más común de lo que crees y otra cosa en la que también podemos coincidir es en la dificultad de poner límites o negarle algo a nuestros hijos.

Sin embargo esto desarrolla en nuestros pequeños un bajo nivel de enfrentar y aceptar las cosas, un aspecto que puede resultar bastante difícil de enfrentar, sin embargo ayudarles a manejarlo a futuro les traerá beneficios.

Por lo tanto, para ayudarlos a ambos a enfrentar este reto, te recomiendo que te coloques a su mismo nivel de estatura y platiques con ell@s asegurándote que tienes toda tu atención para hacerles entender:

- ✓ Que hay momentos en que habrá cambio de planes
- ✓ Que todos nos equivocamos y que no somos infalibles
- ✓ Que es importante evitar las excusas como:
Si hace mucho frio, entonces ya no entrenaré...
- ✓ Ayúdales a relacionarse con los demás niños de su edad.
- ✓ Mami, trata de mirarlos más.
- ✓ Cuida lo que les dices cuando tienen un error.
- ✓ Enséñales a esperar, escucha con atención
- ✓ Recuerda que ell@s escuchan con el corazón.
- ✓ Sobre todo en esta época de adaptación al cambio, debemos enseñarles a ser resilientes y demostrarles a través del ejemplo.



¿Por qué son tan importantes los juguetes educativos?

Los juguetes educativos estimulan diferentes áreas, funciones y habilidades como los cinco sentidos, la creatividad, el lenguaje, la sociabilidad, la capacidad de razonamiento, la curiosidad, etc.
Con ellos conseguirás:

Estimular su desarrollo cognitivo.
Favorecer su autoestima.
Potenciar sus capacidades afectivas y de interacción social.
Ayudar a desarrollar su memoria.
Apoyar su educación.
¡Divertirles!

Material didáctico
“Totoloque”

Pedidos 

Los enlaces son interactivos da click 

Beneficios del uso del pañal de tela para tu bebé

El pañal de tela es una excelente opción para que evites que se roce la piel tersa de tu bebé, ya que permite que la piel respire y no se concentre alta temperatura dentro del pañal quemando su piel. Es más suave al contacto con su piel y no sudará internamente como sucede con el pañal desechable.

También es una fabulosa alternativa para los bebés que son sensibles al pañal desechable pues no les provoca alergias ni irritaciones.

Se dice del daño de los pañales desechables y sus consecuencias: como la dermatitis temprana de los bebés, la generación de alergias, la acumulación de temperatura que puede provocar infertilidad en los casos más graves, etc.

Ecológico
Contribuyes a minimizar hasta 2 toneladas de basura.



CON PAÑALES DE TELA,

CUIDAS TU BOLSILLO, CUIDAS LA PIEL DE TU BEBÉ Y CUIDAS EL PLANETA.

¡CONTAMOS CON GRAN VARIEDAD DE PRODUCTOS PARA BEBÉ Y MAMÁ!

722 2 67 60 09

EMIMUNDO ECOLOGICO



Somos distribuidores autorizados.



Los enlaces son interactivos da click

¿Tienes un producto o servicio para mujeres embarazadas, bebés o peques en edad preescolar?

Te ayudamos a llegar a tu mercado meta



Portal especializado en contenidos profesionales para mujeres embarazadas o con bebés o peques en edad preescolar

Publicidad digital a través de:



Edición digital mensual



Social media



www Directorio de productos y servicios

www.mamiyo.com.mx