



PUBLICACIÓN DIGITAL MENSUAL MARZO 2021 V

Mami&Yo_{MX}

Embarazo • Bebé • Preescolares • Mami de hoy

Mujer
sinónimo de grandeza

EMBARAZO

- > Cómo prepararte emocionalmente para embarazarte

BEBÉ

- > Reflexología para tu bebé

PREESCOLARES

- > Cosas que hacen a tus hijos felices

MAMI DE HOY

- > Colores de tendencia
- > Gafas ideales de acuerdo a tu tipo de rostro

Editorial

Ayer terminé agotada, física y mentalmente, pies cansados, dolor de espalda y de cabeza, ojos irritados; a punto de pedir esquina y me dije a mi misma: ¡No te rindas! Hay quienes hacen lo mismo que tu o más y no se quejan... Y justamente pensando en todas aquellas mujeres ejemplares, quiero dedicarles el siguiente poema en el que seguramente muchas nos podemos ver reflejadas... Gracias Delia Arjona, para ustedes:

Mujer Trabajadora

*Mujeres que se atreven a soñar,
que tienen valentía para sembrar,
y la maravillosa habilidad,
para educar enseñar y trabajar.*

*Mujeres fuertes que todo lo pueden,
logrando ser maestras y doctoras,
ingenieras, ministras, directoras,
gerentes, secretarias, contadoras.*

*Y tarde, cuando llegan al hogar,
ellas se convierten en grandes mamás,
y siguen educando y enseñando
para el bienestar de la sociedad.*

*Mujeres diversidad y talento,
desarrollan creatividad y sueños,
no se rinden con tormentas o vientos,
firmes historias van construyendo.*

*Son fuente inagotable de amor,
todas las mujeres de nuestras vidas.
A las madres, hermanas y amigas
¡Felicidades tengan este día!*

Nelly Díaz Reynoso
DIRECTORA EDITORIAL

Directorio

Lco. Nelly Díaz Reynoso
DIRECCIÓN EDITORIAL

LDG. Gisela Angeles González
DIRECCIÓN CREATIVA

Ing. Abraham Díaz Reynoso
SISTEMAS

Claudia del Angel García
PSICÓLOGA

Iris de la Garza Sánchez
CACTUS BOUTIQUE

Paty Luna
BLOGGER & INFLUENCER

Manza

HOY EN EL MUNDO CELEBRAMOS:

- 1  Día de la Cero Discriminación
- 3  >Día Mundial de la Vida Silvestre
>Día Mundial de los Defectos del Nacimiento
- 8  Día Internacional de la Mujer
- 20  Día Internacional de la Felicidad
- 21  >Equinoccio de Primavera
>Día Mundial del Síndrome de Down
- 30  Día Internacional de las Trabajadoras del Hogar

Porque eres una gran **mujer**
¡Tenemos doble regalo para tí!

Live

¡Transfórmate!
Sé una mujer exitosa...
Por: Paty Luna / Blogger



Jueves
11 Marzo
5pm.

Giveaway
¡5 fabulosos regalos!

¡Participa, checa
nuestras bases!

Síguenos:



mamiyyomx

Mami&Yo_{MX}

Tus productos
locales

a un click de distancia



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

Mujer

sinónimo de grandeza

Por: Nelly Díaz Reynso

Hacer a quien hacer merece

¿Cómo no reconocer a quien a lo largo de la historia ha logrado trascender y tomar los derechos y privilegios que le corresponden?

Con el correr la historia podemos ver cómo el propósito de la mujer no era claro y cómo fueron vistas como inferiores a los hombres: débiles, propiedad personal de alguien, sirvientas o esclavas domésticas y merecedoras de cualquier tipo de abuso. Hablar de la mujer es hablar de batallas sin fin, peleadas a gritos y en silencio.

Pero a pesar de lo adverso de cada tiempo, cada una fue haciendo lo suyo en la posición que tenían, enfrentando retos con gracia, inteligencia, prudencia, sabiduría y amor.

Hoy, reconocemos el importante propósito de la mujer, no como quien no necesita al hombre, sino como quien es mejoradora en todos los sentidos, pilar importante en la familia, cuidadora de los detalles, administradora y consejera, dadora de ternura y amor.

Aprovechemos la oportunidad que tenemos de frente para que a través de su valiosa labor dentro y/o fuera de casa, reconozcamos a nuestra madre, hermanas, amigas, compañeras de vida como pieza fundamental en nuestra sociedad.



Prepárate emocionalmente para embarazarte

Por: Psicóloga y Terapeuta: Claudia del Angel García



Los enlaces son interactivos da click

¿Por qué deseas tener un bebé?, ¿Te ves a ti misma cómo mamá?, ¿Te gustan los niños? Si no tienes pareja: ¿Estas preparada para criar un hij@ sola?, ¿Quién te ayudará?

Preguntas que debes tener presentes pues son parte fundamental de la Salud Mental antes de decidir la concepción de un hijo. El aspecto psicológico es muy importante, debido a que, traer un bebé al mundo es un gran compromiso.

Empieza por:

Hacer un ejercicio mental:

¿Cómo te visualizas embarazada?,

¿Cómo te ves a un año como mamá, a tres años, a cinco años?

Recuerda que los tres primeros años son fundamentales para los bebés, en que tengan un buen apego, confianza y seguridad básica.

Si ya lo tienes decidido entonces te sugiero:

- ✓ Es importante disminuir el estrés y la ansiedad: puedes iniciar con ejercicios de relajación diarios (de 10 a 30 minutos), existen aplicaciones móviles las cuales pueden guiarte. Al reducir estas variables dejarás de preocuparte por el futuro y aprenderás a vivir en el aquí y el ahora, te ayudará a disfrutar mucho más cuando tengas a tu bebé.
- ✓ Contar con una red de apoyo: que incluya a tu pareja, familiares y amigos, de esta manera si tienes dudas lo puedes consultar con ellos y si necesitas ayuda podrán apoyarte.
- ✓ Fortalecer tu autoestima: el tener una buena autoestima garantiza que vas a confiar más en tu capacidad de maternaje, el ser mamá, en muchas ocasiones genera miedos, que a veces llega a ser paralizante, pero si tienes seguridad en ti misma, tus decisiones serán acertadas.

"El ser madre implica un cambio de vida permanente, que sin duda viene acompañado de muchos temores, dudas; pero también de mucho crecimiento, madurez y sobretodo felicidad constante"

Reflexología para bebés

Técnica de masajes en los pies para aliviar malestares comunes

Las terminaciones del Sistema Nervioso Central, se reflejan en las manos, orejas y pies.

Reduce molestias digestivas: gases intestinales, estreñimiento, diarrea, náuseas, cólicos.

Descongestiona las vías respiratorias.

Ayuda a aliviar dolores de cabeza, cintura y espalda.

¿Cómo hacerlo?

Durante algunos segundos o minutos, aplica presión en el área que marca el esquema, según lo que desees aliviar.



[Masaje Infantil en niños menores de 1 año](#)

Los enlaces son interactivos da click

9 Cosas que hacen FELIZA un niñ@



Moverse todo el tiempo
Se mantienen en forma y previenen la obesidad

Ser escuchad@
Refuerza su autoestima y seguridad

Muchos abrazos
Desarrolla emociones positivas

Juguetes sencillos
Desarrolla su creatividad

Caminar descalz@
Mejora el control y movimiento de su cuerpo

Tener una mascota
Reduce sus niveles de estrés y ansiedad

Despertar con besos
L@ hace sentir amad@

Tener contacto con la naturaleza
Refuerza su sistema inmunológico

Jugar al aire libre
Mejoran su concentración, memoria y procesos de aprendizaje.



Colores de Primavera-Verano

Por: Paty Luna Blogger & Influencer



Los enlaces son interactivos da click

¿Hola como están?, hoy tras un año largo como lo fue 2020 que se caracterizó por toda la ropa cómoda y los colores más neutrales, les traigo las tendencias para la primavera 2021.

Ahora llegan los colores más lindos para esta temporada como lo es el Amarillo que Pantone ha marcado como un color para este año y qué decir del rosa que los millennial han tomado como suyo, este tono fucsia se ha convertido en uno de los tonos más llamativos compartiendo créditos con el azul bebé y bueno que puedo decir de esas tendencias que ya esperábamos de los vestidos listos para usarse en primavera verano con tonos naranja.

Hotpink

Es el color preferido de la generación Millennial, y firmas como Chanel, Versaces o Miu Miu lo están catapultando como un color de hipertendencia, ya que está asociado a la femineidad y para esos conjuntos de dos piezas y vestidos de coctel estará, super trendy para esta primavera/verano.

Baby blue

Wooo!!! A mi este color me encanta, bueno ya saben amigos BLUE mi cielo y qué fascinante ver este color en estas tendencias tan fashion para la temporada, aparte este color favorece muchísimo a la piel morena, ya que ayuda a iluminar más el rostro, estas piezas de Boss, Cloé y Armani te enloquecerán y brillaras en cualquier reunión y/o evento.

Yellow

Ultimate gray & illuminating (yellow) que Pantone lo ha traído como súper tendencia en este año 2021, marcando un mensaje de fortaleza y esperanza imperecedero y energizaste, así que para esta primavera verano tiene que estar presente en nuestras prendas y combinándolos con dorados, tonos tierra y blancos se verán en firmas como Versace, Balmain o Etro.

Naranja

Este color será uno de los protagonistas, a pesar de que su tendencia es más otoñal resaltara demasiado en prendas lisas y firmas como Pertegaz firma Española, ya lo tiene como uno de sus favoritos.

Rosa Pastel

Y para cerrar el Rosa Pastel, reemplazando al lila del año pasado llega para robarles el corazón y Chanel, Isabel Marant, entre otras lo llevan en sus tendencias.

Así que si tú quieres lucir extremadamente sensacional sigue estas tendencias para esta Primavera / Verano.

¿Cuáles son las gafas ideales para tu rostro?

Por: Iris de la Garza /Imagen



Los enlaces son interactivos da click 

Como dicen por ahí, febrero loco y marzo otro poco, sobre todo con el viento que está a todo lo que da, es por esto que debemos procurar tener uno de los accesorios más importantes para la protección de nuestros ojos: Las gafas ...

Elegir las correctas, a veces nos puede resultar complicado, sin embargo, si tomamos en cuenta la forma de nuestra cara, las características que resaltan y sus proporciones, sabremos cómo favorecer nuestros rasgos con este accesorio. Considera también que, para encontrar el modelo de gafas perfecto, es necesario dejar a un lado la moda o las tendencias y optar por lo que mejor le vaya a tu tipo de rostro, tomando en cuenta las siguientes consideraciones:

Ovalado



Se caracteriza por ser balanceado y proporcionado en frente, mejillas y mentón. Gracias a ello, cualquier tipo de armazón te queda.

Corazón



Frente muy amplia, resaltan los pómulos y la barbilla es angosta. El armazón que elijas, debe ser más ancho de arriba que de abajo y no

Alargado



Este rostro es más alargado que ancho. Te favorecen los lentes cuadrados.

Cuadrado



Ángulos muy marcados, mayormente en la mandíbula. Evita gafas con líneas rectas y utiliza tipo aviador.

Diamante



Angosto en la parte superior y mentón pequeño. Utiliza gafas cuadradas y tipo aviador.

Redondo



Frente amplia, mejillas rellenas y mentón redondeado. Utiliza gafas medianas, más anchos que altos, tipo aviador o gato.

Triángulo



Angosto de la frente y quijada más ancha. Utiliza gafas alargadas.

Tip!

Sea cual sea tu tipo de rostro y el modelo que elijas, tus gafas deben quedar al nivel de las cejas.

Ahora sí a lucir lindas y protegidas durante este mes...

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