



PUBLICACIÓN DIGITAL MENSUAL ABRIL 2021 VI

# Mami&Yo<sub>MX</sub>

Embarazo • Bebé • Preescolares • Mami de hoy

## Infancia El mejor legado

### EMBARAZO

> 10 claves para un embarazo sano

### BEBÉ

> Balbuceo, esencial para el desarrollo del lenguaje

### PREESCOLARES

> TDAH / Inmadurez cerebral  
Señales

### MAMI DE HOY

> Comunicación Asertiva en pareja



 [mamiyo.com.mx](http://mamiyo.com.mx)

 Mami&YoMx

 [mamiyyomx](https://www.instagram.com/mamiyyomx)

Los enlaces son interactivos da click 

# Editorial

Sin dejar de ser niños, seamos adultos que se aman resueltos, que sueñan juntos. Sin dejar de ser niños, seamos adultos que se devoran a besos, que no buscan pretextos pero con inocencia y con la imaginación con que viven los niños, dándonos mimos, viviendo la pasión. Sin dejar de ser niños seamos adultos que no miran atrás, que se aman de verdad.

Y con estas palabras damos la bienvenida al mes de l@s niñ@s: ABRIL, para compartir con todas ustedes información super interesante, por ejemplo: ¿Has notado que tu peque se distrae con demasiada facilidad? Mantente alerta pues puede ser una señal de padecimientos como TDAH.

¿Te encuentras en la bella etapa de escuchar constantemente los balbuceos de tu bebé? Revisa en este número por qué son tan importantes...

¿Sabes qué es la Comunicación Asertiva? ¿La pones en práctica? Checa toda la información que seguramente te será de utilidad para desarrollar esta herramienta que te ayudará a procurar que tus hij@s vivan una INFANCIA FELIZ.

Siempre tengamos en mente que todos los niños, encarnan la promesa viva de que el mundo se puede transformar, en el futuro, en un mejor lugar. Si los niños son el futuro del mundo, la sociedad adulta somos los responsables de sembrar en ellos las semillas apropiadas de amor, respeto, educación, tolerancia y demás valores.

Nelly Díaz Reynoso  
DIRECTORA EDITORIAL

# Abril

HOY EN EL MUNDO CELEBRAMOS:

- 1  Día Internacional de la Diversión en el Trabajo
- 2  >Día Mundial de Concienciación sobre el Autismo  
 >Día Internacional del Libro Infantil y Juvenil
- 6  Día Internacional del Deporte para el Desarrollo y la Paz
- 7  Día Mundial de la Salud
- 13  Día Internacional del Beso
- 16  Día Internaciona contra la Esclavitud Infantil
- 22  Día Internacional de la Madre Tierra
- 29  Día internacional de la Danza
- 30  Día del niño en México

## Directorio

**Lco. Nelly Díaz Reynoso**  
DIRECCIÓN EDITORIAL

**LDG. Gisela Angeles González**  
DIRECCIÓN CREATIVA

**Ing. Abraham Díaz Reynoso**  
SISTEMAS

**Miryam Angeles González**  
PSICÓLOGA

**Esther Adriana Ortiz Paz**  
PSICÓLOGA

**Paty Luna**  
BLOGGER & INFLUENCER

# ¡gracias!

Por ser parte de esta comunidad

Celebrando  
el día de la mujer:  
ganadoras

1er lugar



[\\_brisa\\_beatriz\\_](#)

2o lugar



[majovindell](#)

3er lugar



[mia.angeles](#)

Síguenos:

Mami&Yo<sub>MX</sub>

 [mamiyyomx](#)

# 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](http://www.voyalmercado.com)



[LÁCTEOS] [VERDURA] [FRUTA]

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

 voyalmercado

 voyalmercado



# Infancia

## El mejor legado

Por: Nelly Díaz Reynso

Las tardes de juego en los parques o en la calle frente a la casa, las fiestas de cumpleaños con sándwiches y gelatinas, las vacaciones con nuestra familia, las aventuras durante los recreos en la escuela; todos y cada uno de los recuerdos de momentos felices de nuestra infancia son como una brisa cálida que nos impulsa en la edad adulta.

Una infancia feliz es un legado de bienestar, sinónimo de equilibrio emocional, que todo ser humano debería tener a su alcance. Es por esto que ahora que en tus manos hay la responsabilidad de una pequeña vida, procures llenar su niñez de múltiples y variadas experiencias que en el futuro alimentarán su alma.

Es fundamental tener en cuenta desde el inicio de nuestros días como padres que en la infancia se define la salud mental de un adulto, por lo que es de suma importancia tratar con todo el amor el alma de los niños.

Así que no pierdas un minuto porque el tiempo pasa volando. Brinda a sus hijos, amor y apoyo, dedícales tiempo, juega con ellos, escucha y respeta sus opiniones; incluyelos en las tomas de decisiones familiares, estableciendo límites, normas y consecuencias que orienten su adecuado comportamiento, pero sobretodo generar una comunicación asertiva donde prime el respeto y el amor.

"Una de las cosas más afortunadas que te pueden suceder en la vida es tener una infancia feliz". Agatha Christie-

aguu

# Balbucesos

## fundamentales en el desarrollo del lenguaje

Por: Miryam Angeles González / Psicóloga



Los enlaces son interactivos da click 

¿Has tenido ya oportunidad de oír la voz de tu bebé? Definitivamente algo que genera gran ternura y satisfacción en los padres, aunque estos sonidos resulten ininteligibles, te indica que están muy cerca de establecer una comunicación mas clara.

A partir de los dos meses de edad tu bebé empezará a emitir sonidos que provienen de la parte posterior de su boquita, esto como una respuesta a las demostraciones de afecto que recibe. Así se va entrenando hasta que entre el cuarto y quinto mes se muestra preparado para emitir sonidos más complejos que regularmente son sílabas mínimas como "gaga". En esta etapa aun no hablamos de balbuceo como tal, sino de juego vocal. El pequeño se divierte con los sonidos que emite y con la respuesta que genera en sus cuidadores, respuesta que lo estimulará a seguirlo haciendo para perfeccionarse.

Al llegar el sexto mes el bebé empezará la fase del balbuceo que se extiende aproximadamente tres meses. Es aquí donde empieza expresar algunas cadenas de sílabas repetitivas y alargadas en su sonido como ma ma ma ma , ta ta ta ta, etc.

Esta etapa es un entrenamiento que le dará todos lo elementos para pasar a sus primeras palabras y de ahí a una comunicación cada vez más completa.

Como ya hemos mencionado, la interacción que tengas con tu bebé será esencial para un óptimo desarrollo en su lenguaje. Siempre debe ser de una manera comprensiva y afectiva. Se sugiere que en la etapa de balbuceo, cuando hables con él, alargues los sonidos vocálicos pues de esta manera será más facil para el poder imitarlos. Invitalo a que los repita, imita sus sonidos, procura que tu respuesta siempre demuestre afecto y alegría.

No olvides disfrutar y divertirse con tu pequeño en cada etapa de su desarrollo.

# Inmadurez Cerebral & TDAH... Señales de alerta

Por: Lic. en Psicología Esther Adriana Ortiz Paz.



Los enlaces son interactivos da click

## ¿Te parece que tu hij@ te ignora cuándo le hablas? ¿L@ notas constantemente agresiv@ o aislada@?

Mantente atenta pues estas pueden ser señales de que tu peque está presentando alteraciones en su desarrollo que se pueden relacionar con el Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) o la Inmadurez Cerebral.

Los padres que tienden a estar permanentemente involucrados en el proceso de desarrollo de sus hijos pueden notar ciertas situaciones que podrían considerarse como "no normales" en su conducta en aspectos que se relacionan con el lenguaje, el aprendizaje, la motricidad, así como otros que tienen que ver con la capacidad de atención, la disciplina, las relaciones interpersonales y el autocontrol.

Es importante mencionar que existe una gran cantidad de niños que son diagnosticados con TDHA (trastorno neurobiológico en el cual el niñ@ presenta comportamientos relacionados con problemas de atención) cuando en realidad están presentando un retraso neurológico en el cual las funciones cognitivas de l@s niñ@s no han alcanzado el desarrollo "normal" acorde a su edad (Inmadurez Cerebral), ya que la sintomatología que ambas situaciones presentan deriva en conductas que no les permiten cumplir con las expectativas de desarrollo neurológico acordes a su edad.

Si tu hij@ presenta alguno de los siguientes comportamientos es importante que a la brevedad posible acudas con un especialista para obtener un diagnóstico adecuado y sobre todo un tratamiento oportuno:

### EN TDAH:

- Comete descuidos
- Se distrae fácilmente
- No parece estar escuchando cuando se le habla
- Se le dificulta seguir instrucciones
- Es desorganizad@
- Tiene problemas para mantenerse en un solo lugar o esperar su turno
- Corre y trepa en exceso
- No puede estar tranquil@
- Parece estar todo el día "impulsad@ por un motor"
- Habla o interrumpe excesivamente
- Responde abruptamente

### EN INMADUREZ CEREBRAL:

- Le cuesta trabajo concentrarse
- Dificultades en el proceso de lecto-escritura
- Dificultades en el razonamiento lógico-matemático
- Dificultades en el uso del lenguaje
- Desequilibrio afectivo (aislamiento, agresividad u hostigamiento)
- Incapacidad para realizar ciertas actividades
- Alteraciones en actividades que impliquen movimiento (poca coordinación)
- Alteraciones en la percepción de objetos (se golpean fácilmente y se muestran torpes)
- Retraso en el control de esfínteres
- Baja autoestima
- Son inquiet@s

# Diez claves para un embarazo sano y feliz

Si has recibido la fabulosa noticia de la llegada de un angelito, es fundamental que estés preparada física y psicológicamente, es decir, mente y cuerpo han de combinarse en armonía para dar la bienvenida a un nuevo miembro en tu vida.

1. Come y bebe sanamente: Procura una dieta variada, equilibrada y con una hidratación correcta.

2. Toma los suplementos alimenticios que te indique el médico: Considera que de este modo ayudamos al feto a desarrollarse adecuadamente evitando carencias que podrían causar complicaciones tanto para el bebé (bajo peso, espina bífida...) como a la madre (anemia, preeclampsia...)

3. Realiza ejercicio durante el embarazo: Te proporcionará una mejor condición física general y te permitirá enfrentar el trabajo de parto con menos riesgos.

4. Acude regularmente a la visitas médicas.

5. Usa ropa y calzado adecuados: Te ayudará a que la sangre circule mejor, que tus movimientos sean correctos y no forzados y a que la piel se mantenga sana.

6. Date un tiempo de relajación y cuidado de tu mente: Buscar tranquilidad y hacer ejercicios de relajación en casa te ayudarán a sentirte mejor.

7. Procura el cuidado de tu piel: Ten a la mano bloqueadores solares, cremas anti estrías pero sobre todo hidrátate constantemente.

8. Duerme y descansa tanto como lo necesite tu cuerpo.

9. Asiste a un curso de preparación para el parto.

10. Mantén comunicación con tu bebé dentro de tu vientre: Háblale y ponle música, serás testigo de una hermosa e increíble experiencia.



# Comunicación asertiva en pareja

Por: Paty Luna Blogger & Influencer



Los enlaces son interactivos da click

¿Te ha pasado que hay veces que tienes que releer los mensajes de texto que recibes todos los días y constantemente? ¿Te has topado con malos entendidos a causa de una situación confusa derivada de fallas en los canales de comunicación? Es por eso que hoy quiero platicarte de la comunicación asertiva en pareja ya que el proceso comunicativo siempre es completo, cada quien piensa de modo diferente, además cada persona da su propia interpretación, se tiende a la suposición y todo se convierte en un caos...

El comunicarte asertivamente juega un papel sumamente importante ¿Quién fuera capaz de decir lo que piensa, sin tener miedo a herir al otro o sin ser demasiado agresivo, en el ámbito de las relaciones de pareja la asertividad brilla por su ausencia y entonces se cae un círculo en donde la relación se empieza a desgastar, surgen muchos conflictos y se puede llegar a dar por terminada y es que la verdad ¿quién quiere estar es una relación en donde solamente hay disgustos malos entendidos y conflicto? Lo que queremos es tener una relación en donde encontremos, armonía, paz, cariño, amistad, compañerismo, una sana sexualidad, equipo, crecimiento, cero conflictos, iniciativa, creatividad, tolerancia, confianza, respeto y Amor Por eso hoy comparto contigo algunos consejos para ser más asertivo con tu pareja:

## 1 Ser más flexible

Recuerda que estas con esa persona súper especial que quieres y amas, entonces no tienes que ponerte a la defensiva con cada comentario que te hace, se consciente de tu actitud, no quieras obligar a que alguien cambie empieza por ti se más prudente y tolerante.

## 2 Expresa lo que sientes con conciencia

Acepta las actitudes que adoptas para entonces generar claridad en tus palabras y transmitir el mensaje que quieres correctamente.

## 3 Habla o aprende a hablar en primera persona

Cuando logres esto será reflejo de que te estas responsabilizando de tus emociones, utiliza frases como "yo me siento..." o "lo he percibido...". De esta forma evitarás culpar a terceros.

## 4 Preguntar siempre

Si nuestra pareja nos dice: "es que eres muy desordenado", nuestra reacción suele ser agresiva en vez de asertiva, así que vayamos fomentando la asertividad y entonces pregunta ¿Cómo puedo mejorar esto? ¿Por qué piensas eso?

## 5 Piensa antes de hablar

Es primordial tratar de controlar nuestras emociones, es mejor, respirar, mantener la calma y pensar antes de hablar no hay prisa y podemos evitar conflictos más graves.

Realmente la comunicación la hacemos día a día, minuto a minuto, segundo a segundo y tenemos que trabajar en ella constantemente, así como en empatizar con nuestra pareja. No olvides que el AMOR ES LA ENERGIA MAS FUERTE QUE MUEVE AL MUNDO.

# 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.mamiyyo.com.mx