



Mami&Yo_{MX}

Embarazo • Bebé • Preescolares • Mami de hoy

¡Felicidades Papá!

BEBÉ

> Qué puede hacer papá para ayudar durante la lactancia

PREESCOLARES

> Haciendo más estrecha la relación Papá e hijo

> 5 comidas al día en la dieta infantil

MAMI DE HOY

> Protección vs Sol...

> Importancia de dedicarte tiempo

Editorial

Estamos llegando en un abrir y cerrar de ojos al último mes del primer semestre del 2021, una vez más, comprobamos que el tiempo pasa volando, la primavera está a punto de llegar a su fin y estamos por recibir al cálido verano, estamos a nada de cerrar uno de los ciclos escolares más inusuales en el correr de la historia acompañado de grandes aprendizajes pero también estamos en un mes de celebración, ahora toca turno de expresar nuestro reconocimiento a una de las figuras más importantes de la familia: Nuestro papá...

Porque en Mami&YoMx sabemos que el amor de padre por sus hijos es igual de inmenso, en este número compartimos algunos tips para hacer más estrecha la relación entre padres e hij@s y también para que se sienta integrado en la etapa de la lactancia.

Recomendaciones de alimentación para los peques del hogar y para elegir las gafas de sol perfectas para tu rostro y mucho más encontrarás en este nuestro especialmente dedicado para ti.

Nelly Díaz Reynoso
DIRECTORA EDITORIAL

Junia

HOY EN EL MUNDO CELEBRAMOS:

1



Día mundial de las madres y los padres

5



Día mundial del medio ambiente

12



Día mundial contra el trabajo infantil

19



Día del padre en México

20



Yellow day, el día más feliz del año

Directorio

Lco. Nelly Díaz Reynoso
DIRECCIÓN EDITORIAL

LDG. Gisela Angeles González
DIRECCIÓN CREATIVA

Ing. Abraham Díaz Reynoso
SISTEMAS

Lic. Cecilia Gómez Valdés
NUTRIÓLOGA

Paty Luna
BLOGGER & INFLUENCER



haciendo mas estrecha la relación Papá e hij@

Por: Nelly Díaz Reynoso

Si para la mamá el día más importante en su vida es el del nacimiento de sus hijos, para el papá de ninguna manera debe ser diferente, se trata de un amor instantáneo que debe fortalecerse desde temprana edad y continuarse para toda la vida.

El estrechar la relación padre e hij@ crea una atmósfera de amor, comprensión, confianza y calidez entre ellos. Además, esta relación marcará la vida del pequeño y posiblemente sea esa misma relación la que lleve con sus hij@s en el futuro.

Un punto a destacar es la presencia de papá en los momentos importante de la vida de su hij@. Que no se pierda de disfrutar sus primeras sonrisas, primeros pasos, primeras palabras y esos pequeños pero grandes logros, todo va más allá de los recuerdos y emocionalmente se estará creando un lazo fuerte.

El papá debe saber cuándo disciplinar como padre, cuando hablar como un amigo y cuando acompañarlo como un compañero. La comunicación entre ambos debe basarse en el respeto y la confianza. Conocer los miedos, las tristezas, alegrías y gustos de su hij@ será de gran ayuda para que exista el apego y que él perciba el interés real de la figura paterna. Hacer sentir apoyo y comprensión, sentirse seguro en el ambiente familiar así como compartir los paseos, los juegos y la convivencia ayudarán también.

Para estrechar la relación padre-hij@, papá puede recurrir a un método infalible: el amor. El demostrar su cariño y afecto contribuye a su buena autoestima y le enseña que un hombre también es capaz de amar.



Terapia Cognitivo
Conductual
Individual y Niños

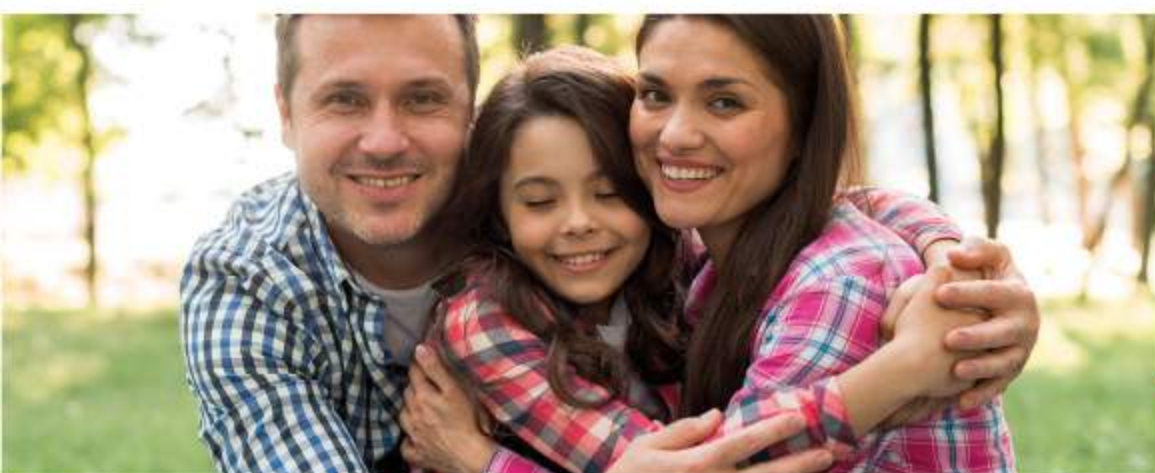
Esther Adriana
Ortiz Paz
PSICÓLOGA

📞 7225547032



¿Qué puede hacer **papá** para ayudar **durante la lactancia**?

- Cocina el desayuno o la cena, sin que ella te lo pida.
- Encárgate de las compras para que haya todo lo necesario en casa.
- Llévale agua constantemente, manténla hidratada.
- Infórmense juntos sobre todo lo que hay que saber de lactancia.
- Consíéntela, ella necesita mucho de tu amor y de tu apoyo



Psic. Claudia
del Angel García
TERAPEUTA FAMILIAR, INDIVIDUAL Y BARIATRA
722 2641307

Menú infantil

Por: Nut. Juan Arturo Gloria Franco



La alimentación es un factor básico en el correcto desarrollo de los niños, por lo que inculcarles buenos hábitos alimenticios a temprana edad, es básico. Y qué mejor que hacerlo que con el ejemplo

Los niños también deben hacer cinco comidas al día, por lo que compartimos contigo la mejor manera de distribuirlas:

DESAYUNO

Plátano o media taza de jugo de naranja y una taza de papaya
Media taza de leche
Tortilla de maíz con frijoles machacados

COLACIÓN 1

Una taza de jícama picada con limón y una gelatina

COMIDA

$\frac{1}{4}$ de taza de arroz integral
60gr. de Queso panela
Ensalada de verduras mixtas
Una tortilla
Agua de fruta natural

COLACIÓN 2

Una taza de Frutos rojos
6 mitades de nuez

CENA

$\frac{1}{2}$ taza de cereal con leche



CONSULTORIO
NUTRICIONAL

Juan Arturo
Gloria Franco
NUTRIÓLOGO



722 275 3305



PROTECCION SOLAR

La piel de la cara es un indicador de nuestro estado de salud y, además, su apariencia puede tener influencia en nuestra autoestima, ya que el rostro es la parte más visible y expuesta de nuestro cuerpo. Esto hace que también sea la más propensa a sufrir agresiones de agentes externos, motivo por el que tenemos que poner especial esfuerzo en su cuidado. Es muy importante usar protector solar facial cada día, ya que la piel del rostro está casi continuamente expuesta al sol y a los rayos UV de forma directa. Además, el grosor de la piel en esta zona del cuerpo es más fino, lo que contribuye a hacerla más frágil y vulnerable a la radiación solar.



[Cómo elegir el protector solar ideal](#)

Los enlaces son interactivos da click



Importancia de dedicarse tiempo

Por: Paty Luna Blogger & Influencer



Los enlaces son interactivos da click

La mayoría de personas, debido a sus ocupaciones o empleos, sus familias y alguna que otra actividad "extracurricular" llegan a pensar que no tienen tiempo para sí mismos. Sin embargo, es importante que sepamos que se trata de algo fundamental para lograr un equilibrio en tu vida.

El simple hecho de detenerse, respirar, reflexionar, pensar sobre las situaciones y conversar en silencio con el yo interno, es básico y así disfrutar y gozar cada segundo, minuto, hora, cada momento de nuestra vida, así como cuidarnos y procurarnos a nosotros mismos

Beneficios de dedicarnos tiempo a nosotros

- 1.- Controlamos nuestras emociones: Cuando nos dedicamos tiempo a nosotros mismos, obtenemos claridad, pensamos de una manera diferente, reaccionamos de manera positiva a los estímulos y somos más tolerantes ya que nos relajamos.
- 2.-Nos ayuda a ser más creativos: Cuando nosotros nos damos tiempo, nuestra mente se vuelve más clara y más asertiva y nos ayuda a generar nuevos proyectos hacer volar nuestra imaginación y a crear nuevos proyectos.
- 3.-Nuestra salud mejora, indiscutiblemente si nos damos tiempo a nosotros podemos también cuidar nuestro cuerpo haciendo ejercicio, comiendo saludablemente, tomando agua, así como durmiendo las 8 hrs. para restablecer nuestro organismo, así que nuestro cuerpo interna y externamente te lo agradecerá.
- 4.- Somos más felices: cuando organizamos nuestro tiempo de una forma adecuada y coordinada y nos damos tiempo para hacer actividades que nos gustan como leer, escribir escuchar música etc. Somos más productivos, más abundantes y más felices, porque nos volvemos activos al dedicar tiempo en nuestros somos más felices.
- 5.- Nuestras relaciones mejoran esto tiene que ver con el punto número uno de controlar tus emociones, y es que si estamos relajados las relaciones con los demás serán mejores y estableceremos una comunicación buena y adecuada con todas las personas una comunicación de compañerismo, de equipo una comunicación y sobre todo de tolerancia y paciencia

Pues espero que te sirvan un poquito para darte la importancia que mereces y dedicarte tiempo a ti porque el protagonista de la historia de tu vida eres tu.

Mami&Yo^{MX}

¿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