



Mami&Yo_{MX}

Embarazo • Bebé • Preescolares • Mami de hoy

Actividades divertidas en verano

EMBARAZO

- > Signos de severidad de la depresión posparto

BEBÉ

- > Hacer o no la circuncisión a mi bebé

PREESCOLARES

- > 5 actividades divertidas para hacer en verano
- > Calendario de nacimiento de dientecitos

MAMI DE HOY

- > Rutina de Mañana para Iniciar bien el día

Editorial

Hemos llegado al inicio de la segunda mitad de este año 2021, uno que también se ha caracterizado por estar lleno de retos y el lograr continuar avante en nuestra misión de vida como mamis que es vivir la felicidad de nuestra familia sigue viento en popa y en Mami&Yo lo sabemos, es por eso que continuamos con la labor de acompañarte durante esta aventura.

En Julio compartimos con ustedes, la información más reciente que hay para decidir si hacer o no la circuncisión a nuestro bebé, así como tips súper prácticos para iniciar con toda la actitud mañana con mañana, además tenemos muy presentes que los peques están a punto de iniciar el periodo vacacional por lo que compartimos contigo algunas actividades que seguramente te serán de gran ayuda para disfrutar en familia.

Nelly Díaz Reynoso
DIRECTORA EDITORIAL

Directorio

Lco. Nelly Díaz Reynoso
DIRECCIÓN EDITORIAL

LDG. Gisela Angeles González
DIRECCIÓN CREATIVA

Ing. Abraham Díaz Reynoso
SISTEMAS

Dr. Omar Bravo Calderón
PEDIATRA NEONATÓLOGO

Claudia García del Angel
PSICÓLOGA

Paty Luna
BLOGGER & INFLUENCER

Julia

HOY EN EL MUNDO CELEBRAMOS:

4  4- Día Mundial del Ebook o Libro Electrónico

11  > Día de la población mundial

15  > Día mundial de las habilidades de la juventud

20  > Día del amigo

30  > Día internacional de la amistad



Rutina

de la mañana para iniciar bien el día

Por: Paty Luna Blogger & Influencer



Los enlaces son interactivos da click

¿Te ha pasado que hay ocasiones en que tu ánimo no está en los mejores niveles para iniciar un nuevo día? ¡Seguramente sí, porque absolutamente todos pasamos por momentos así, es por eso que hoy traigo para ti estos pequeños consejos que te ayudaran a iniciar un día Maravillosamente increíble!!!! Para que tu mañana inicie con toda la buena vibra

1.- Haz estiramientos: Cuando haces un poco de estiramiento, antes de levantarte de la cama activaras tu cuerpo y te sentirás con más energía

2.-Deja a un lado el celular: La mayoría de las personas ven el celular cuando despiertan, déjalo a un lado y elimina es estrés respira y agradece al universo que te da la oportunidad de ver un nuevo día.

3.- Deja que el sol entre en la habitación: abre las cortinas, recarga tu cuerpo con la energía de los rayos del sol, la luz envía señales al cerebro con el mensaje de que es hora de levantarse y disminuye la hormona reguladora del sueño, abre las ventanas y deja entrar el aire.

4.- Tomate tiempo para ti: Toma 10 minutos de relajamiento y disfruta de esos minutos y mientras tomate un café o un té, escribe un listado de cosas que te gustan hacer y te hacen feliz

5.- Desayuna: El desayuno es lo más importante del día, levántate 15 minutos antes y prepara un desayuno nutritivo ya que este te dará energía y estabiliza los niveles de glucosa de tu día, te sentirás mejor y así evitara picar snack poco saludables, así también te ayudaras a mantener tu cuerpo saludable

6.-Si tienes oportunidad entrena por las mañanas: Si entrenas por la mañana es más fácil que llesves una rutina y una dieta saludable durante el resto del día y así comerás alimentos que te harán bien y te sentirás más ligero y más activo el resto del día

Recuerda que lo más importante es ser agradecido, despertar y dar las gracias de que el universo te deja escribir un nuevo día para ser mejor persona y lograr todos, todos tus sueños. ¡No olvides que el éxito no siempre te lleva a la felicidad y la felicidad es diferente para cada persona y lo importante es que tú seas Feliz!!!!

Quiérete, Amate, Respétate y ve cada día como una nueva oportunidad de escribir tu destino.



Música para empezar con energía::



<https://www.youtube.com/watch?v=gsrhmZ0lv7E>

Mami&Yo_{MX}

Hacer o no hacer la circuncisión a mi bebé

Por: Omar Bravo Calderón / Pediatra Neonatólogo



Los enlaces son interactivos da click 

En la actualidad me gustaría comentar que la práctica de este procedimiento es de mucha controversia, y así, algunos médicos y grupos apoyan su práctica como método de prevención del cáncer de pene, del virus del papiloma humano, etc., mientras que para otros grupos constituye una mutilación genital que no tiene razón de ser. Sin embargo, a pesar de la evidencia a favor y en contra, algunos otros abogan por su práctica como un acto religioso o bien como un signo de "estatus social", como sucede en México, desde mi punto de vista tenemos que considerar varios puntos a reflexionar y que tenemos que conocer nosotros como papás.

¿Qué es el prepucio?

Al momento del nacimiento, el glande se encuentra cubierto por el prepucio y de hecho existe una fimosis fisiológica que impide la retracción del prepucio sin provocar dolor o sangrado. Conforme el niño crece, el prepucio se puede retraer hasta 50% en todos los niños de tres años, al 95% en los niños de cinco años y prácticamente 100% en los adolescentes sin una afección asociada.

¿En qué momento se puede realizar?

Suele preferirse su realización en las primeras 12 horas después del nacimiento, una vez que el neonato ha sido evaluado por pediatría y se ha establecido que no existe ningún inconveniente para efectuar el procedimiento. Se puede realizar hasta antes de los 28 días de nacimiento; sin embargo, este punto de corte es arbitrario y no existe una indicación real por la cual no realizarla después de este momento. Se prefiere que si no se ejecuta durante las primeras 12 horas se haga durante las siguientes 48 a 72 horas, es decir, antes que el niño y la madre sean dados de alta.

¿Qué Métodos o técnicas existen? ¿Hay complicaciones?

La Copa GOMCO, y la Pinza o Clamp Mogen son los métodos más conocidos. Se estima que la tasa de complicaciones es de dos a cinco por 1 000 procedimientos. La mayoría de las complicaciones no causan secuelas a largo plazo. Algunas de las complicaciones potenciales son el sangrado del glande, del frenillo o de la piel circundante. La infección del sitio cruento es también una complicación potencial poco probable, pero en casos muy serios puede llevar a sepsis, amputación del pene, etc. Otras complicaciones poco comunes son las fístulas uretrocutáneas, la meatitis y la estenosis del meato. Pero de gran importancia para los padres, es el aspecto cos-mético, donde éstos pueden tener opiniones contradictorias en cuanto a la cantidad de prepucio por extirpar. Ya conociendo los puntos anteriores como vemos es un procedimiento que lleva muchos puntos a evaluar que si sumáramos la cuestión medica contra la cuestión ideológica de los padres, creo yo que es el punto más importante a decidir ya que de manera medica no evidencia científica real de algún beneficio como tal en algún futuro mediato, se seguirán haciendo más estudios pero creo que en la práctica médica poco a poco se va diluyendo este procedimiento.

5 actividades divertidas para hacer en el verano

Con el final de ciclo escolar a la vuelta de la esquina y próximo inicio del periodo vacacional de verano, es un hecho que nosotras, como mamis, tenemos que ser bastante creativas para que nuestros peques pasen ratos amenos y si ese posible, alejados de las pantallas. Tarea que por supuesto no es nada fácil –entre el hogar, el trabajo, la pareja y la familia, es normal quedarnos cortas de ideas cuando de actividades se trata.

Te invitamos a darte la oportunidad de intentar algo nuevo y sobre todo de pasar grandes momentos en familia, por lo que te presentamos 5 soluciones súper creativas para disfrutar del verano con tus hij@s. ¡Toma nota!

Huerto familiar

El verano es perfecto para la siembra, y contrario a lo que pareciera, no se trata de una actividad complicada. ¡Para tus niñ@s será toda una aventura! Desde comprar el abono, elegir las semillas de frutas o vegetales, plantarlas y regarlas diariamente... Tus hij@s tendrán una tarea que los mantendrá ocupados por semanas. Te aseguramos que la carita que pongan al ver crecer –y comer– lo que cosecharon, valdrá mucho la pena.

Volver al pasado

¿Te acuerdas cuando jugabas con trompos, perinolas o canicas de colores? Quizás tu hij@ no tenga ni la menor idea de lo que significan estas palabras, pero seguramente esos "objetos extraños" le llamarán la atención. Así que a visitar la casa de los abuelos y buscar en el baúl de los recuerdos.

Spa en casa

Si tu niña es toda una cookie-girl, aprovecha para preparar una tarde de belleza con esmaltes de uñas, mascarillas naturales y peinados divertidos. Sobre todo ¡déjala que te maquille!

Expo. Artística

Para los niñ@s más artísticos, abrir una "galería" con sus creaciones o hacer el performance de un gran concierto en la sala, le dará más ánimo para continuar con sus proyectos. ¿Qué mejor público que la familia que los ama?!

Summer Scrapbook

Elaboraren un scrapbook con material reciclado que te ayudará a documentar todos los momentos conjuntos durante el verano y creen un fabuloso álbum de recuerdos.

Huertos en casa:



YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=5ssD4VEKufA>





Calendario de nacimiento de dientecitos

6 – 12 meses:
Incisivos
centrales
inferiores

8 – 12 meses:
resto de
incisivos

12 – 15 meses:
primeros
premolares

18 – 20 meses:
caninos

24 – 30 meses:
segundos
premorales

Depresión Postparto

Por: Psicóloga y Terapeuta: Claudia del Angel García



Los enlaces son interactivos da click

Después de 9 meses de espera, finalmente tu bebé ha nacido y aun así sientes un poco de tristeza; un bajón emocional en donde debería de haber felicidad al haber dado a luz, es la señal que indica que algo no va bien, es posible que estés atravesando por la llamada Depresión posparto o baby blues.

Se trata de una depresión grave que comienza a las 4 semanas siguientes del parto, en la mayoría de los casos remite de tres a seis meses, pero en algunos otros se puede hacer crónico. Regularmente afecta a mujeres con algún trastorno latente del estado de ánimo o con otro trastorno psiquiátrico.

No se conocen las causas con exactitud, pero van desde los cambios de niveles hormonales, cambios en las relaciones interpersonales y laborales, poco descanso, baja autoestima, relaciones maritales difíciles, redes de apoyo insuficientes, cuadros ansiosos y depresivos durante el embarazo.

La depresión postparto deteriora la relación madre-hijo, lo que quiere decir que se desarrollan apegos inseguros, alteraciones del desarrollo psicomotor, problemas de conducta a largo plazo, etc.

Síntomas

Ansiedad

Cambios en el apetito

Pérdida de la energía

Tristeza

Culpa

Dificultad para dormir
Irritabilidad

Pérdida del interés a las actividades que le gustaban

Sentimientos de inutilidad o mala madre

Temor a lastimar al bebé
Preocupación intensa por el bebé

Poco interés en ella y en el bebé amente.

Sugerencias

- Descansa todo lo que puedas. ✓
- Acepta ayuda de familiares y amigos. ✓
- Dedicar tiempo a cuidar de ti misma. ✓
- Busca ayuda psicoterapéutica. ✓

Meditación para principiantes:



YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=IShkpOm63gg>

La mejor manera de invertir en tu cuerpo

NUTRICIÓN
SALUD
EMPATÍA
BIENESTAR

Cecia
Gómez Valdés
NUTRIÓLOGA
722 423 56 38

Merecen ser felices

ma
PSICOTERAPIA

Miryam
Ángeles González
MTRA. PSICOLOGÍA CLÍNICA
722 267 2255

Superando situaciones de la vida

Psicología
Cognitivo Conductual
Individual y Niños

Esther Adriana
Ortiz Paz
PSICÓLOGA
7225547032

Porque tu piel lo merece

DERMOKARE
LUXURY FACIALES

Karla Marlene
Villafañe Ceja
COSMIATRA
7221 5853963

Atención profesional para quien más amas

Omar Bravo Calderón | SOY NEONATÓLOGO |
722 417 2522

Dale herramientas para su vida

infantil
Terapia psicológica

Brenda
Gaylón Reyna
PSICÓLOGA
7224044311

Porque tu bienestar es importante

Psic. Claudia
García del Ángel
TERAPISTA FAMILIAR, INDIVIDUAL Y SABAIBA
722 2641307

Aprende a alimentarte para toda la vida

CONSULTORIO
NUTRICIONAL

Juan Arturo
Gloria Franco
NUTRIÓLOGO
722 275 3305

PATY LUNA

D. A y life & educational coach
Blogger & influencer
722 496 9729

Aprendiendo, jugando, divirtiéndose...

"Toboloque" Material didáctico
ATENCIÓN PERSONALIZADA:
722 547 3257

Moda con estilo

iris
de la Garza
ATENCIÓN PERSONALIZADA
722 834 2984

Publicidad digital a través de:

- Edición digital mensual
- Social media
- www Directorio de productos y servicios

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