



Mami&Yo_{MX}

Embarazo • Bebé • Preescolares • Mami de hoy

Inicia un nuevo ciclo escolar exitoso

EMBARAZO

> ¿Cómo vivir un embarazo sin ansiedad?

PREESCOLARES

- > Inicia un nuevo ciclo escolar exitoso
- > ¿Qué hacer en la etapa del por qué?

MAMI DE HOY

- > Hablemos de resiliencia
- > Guía para elegir un vestido casual acorde a tu tipo de cuerpo



Agosto

Editorial

Estamos en plena temporada de vacaciones escolares, por segundo año consecutivo, las vivimos de manera poco habitual, pero más allá de verlo como algo negativo, **debemos encontrar las oportunidades que esta nueva dinámica nos ofrece.**

Con esto en mente, disfrutemos de estos días de descanso de nuestr@s peques, **preparémonos mentalmente para iniciar con la mejor actitud el siguiente ciclo escolar,** en este número del octavo mes del año, encontrarás toda la información.

Además, información de suma utilidad para la Mami de Hoy, como: **qué hacer en la etapa del por qué de tus toddlers,** cómo elegir el vestido más adecuado para tu **tipo de cuerpo** y qué hacer para vivir nuestro día a día de forma resiliente.

Simplemente no te puedes perder toda esta información que como siempre está acompañada de links interactivos que complementarán tu experiencia con Mami&YoMx.

Nelly Díaz Reynoso
DIRECTORA EDITORIAL

Directorio

Lco. Nelly Díaz Reynoso
DIRECCIÓN EDITORIAL

LDG. Gisela Angeles González
DIRECCIÓN CREATIVA

Ing. Abraham Díaz Reynoso
SISTEMAS

Claudia T. Hernández Valenzuela
PSICÓLOGA

Iris de la Garza
CACTUS BOUTIQUE

Paty Luna
BLOGGER & INFLUENCER

HOY EN EL MUNDO CELEBRAMOS:

1 [ Día mundial de la alegría

2 [ Día Internacional de la Planificación Familiar

12 [ Día Internacional de la Juventud

13 [ Día internacional de las personas zurdas

15 [ Día mundial de la relajación

31 [ Día internacional de la Solidaridad

Inicia un nuevo ciclo escolar exitoso

Por: LCO. Nelly Díaz Reynoso / Directora Editorial

¿Qué edad tiene tu peque? 3 añitos? Cuatro? Está a punto de cumplir 6? **Cualquiera que sea el caso de tu familia, de manera conjunta nos encontramos en vísperas del inicio de un nuevo ciclo escolar...**

Seguramente algunas de ustedes, empezarán junto con sus peques una nueva experiencia en esta aventura educativa y definitivamente, sobre todo en este agosto de 2021, viene acompañada de grandes expectativas e incertidumbre, pues la pandemia que hemos estado viviendo desde hace ya varios meses **nos ha sacado de nuestra zona de confort**, de lo que conocíamos como "normal"...

Las condiciones son diferentes, pero no por eso, debemos temer, lo que tenemos que hacer es estar preparados para juntos, en familia lograr iniciar y vivir un nuevo ciclo exitosamente, es por eso que compartimos **5 tips para lograrlo:**

1) Debes tener en mente que los padres deben comprometerse en acompañar de forma efectiva el proceso de aprendizaje de sus hij@s.

2) Es necesario establecer objetivos y elaborar un plan: pregunta a tus hij@s que les gustaría aprender para que, con base en esto, se delimite desde el inicio un ritmo y horarios de trabajo.

3) Ayuda a tus peques, cada vez que te sea posible, a entender la relación de cada asignatura con su vida diaria.

4) Procura el uso de materiales educativos que despierten la curiosidad y el interés de l@s niñ@s por el aprendizaje.

5) Dales responsabilidades que favorecen su autonomía. Aunque sean pequeñitos tienen que ser capaces de entender que el aprendizaje les sirve para la vida, y que no se trata solo de sacar buenas notas.

Hablemos de Resiliencia

Por: Paty Luna Blogger & Influencer



Los enlaces son interactivos da click

“La adversidad tiene el don de despertar talentos, que en la comodidad hubieran permanecido dormidos”

Hola, hola !!!! El día de hoy hablaremos de un tema que hasta cierto punto se ha puesto de moda en los últimos años: La Resiliencia, pero ¿sabes qué es?, empecé con esta frase tan bella porque, la Resiliencia es la capacidad de levantarse y seguir adelante después de situaciones difíciles y dolorosas afrontando todo lo que la vida nos presenta y superando todos y cada uno de los obstáculos que podemos encontrar en el camino.

La Resiliencia en un sentido humano, es la capacidad de resistir, adaptarse y superar adversidades, es esa fuerza que nos impulsa para crecer y ser más fuertes.

La Resiliencia es una capacidad que todos tenemos, pero algunos en mayor o menor medida, pero la podemos ir desarrollando; este término no significa que tengamos que experimentar dolor o tristeza sino, poder fortalecernos y sobreponernos.

Las personas resilientes son fáciles de detectar ya que desarrollan su Inteligencia Emocional, toman el control de las situaciones difíciles y son abiertos a los cambios, son creativos, tienen buena autoestima, son optimistas y tolerantes a la frustración así que, si tú tienes estas características, te felicito eres poseedor de una gran herramienta de vida.

De no ser así, no te preocupes, comparto contigo algunos tips que podrán ayudar a enfrentar los retos de manera resiliente.

1) Aplica el Modelo Yo tengo, Yo soy, Yo estoy y Yo puedo (Grotberg 1995)

Yo tengo

A mí alrededor personas:

- Que me quieren y en quienes confié
- Me ponen límites
- Me muestran la manera correcta de proceder
- Me ayudan cuando estoy en peligro
- Desean que aprenda a desenvolverme solo

Yo soy

- Una persona por la que otros sienten aprecio y amor
- Soy feliz cuando hago algo bueno para los demás
- Soy respetuoso de mí mismo y de los demás

Yo estoy

- Dispuesto a responsabilizarme de mis actos
- Seguro de que todo saldrá bien solo

Yo puedo

- Hablar sobre cosas que me asustan o inquietan
- Busco el momento apropiado para hablar con alguien
- Encuentro a alguien que me ayude cuando lo necesito

2) Pon en práctica y desarrolla estos siete pilares tan importantes que en sus estudios Wolin & Wolin (1993) utiliza como un concepto de "mándala de la Resiliencia":

La introspección: Que es esa capacidad de conocer y de saber que pasa a tu alrededor y es fundamental para poder adaptarse a ciertas situaciones que se te pueden presentar

La independencia: No engancharte es situaciones conflictivas (siempre lo he dicho que flojera estarte peleando o enojarte, elimínalo o trata de regularlo)

La capacidad de interacción: esto hace referencia a la capacidad que tienes para hacer redes de apoyo, trabajo con pares o equipo recuerda esto es fundamental, porque vivimos en una sociedad y recuerda el trabajo en equipo en cualquier aspecto de tu vida es el mejor, si suma eso es lo mejor

La capacidad de iniciativa. Eso es lo mejor empieza a crear, a ser tú y desarrollar ese liderazgo y sobre todo a delegar recuerda que no eres todólogo y siempre la combinación de varias ideas serán mejor

La creatividad: Innova, ve más allá de tu imaginación, yo siempre utilizo la palabra produce, como si fuera un programa porque tu imaginación puede llevarte a donde ni tú, lo puedes imaginar y después concreta

La ideología personal. Esto es totalmente tu esencia ya que si hay valores universales, pero tus convicciones son únicas soy tuya así que utiliza esa ideología

El sentido del humor: eso es uno de los pilares primordiales, ya que te has puesto a analizar, ¿cómo cambia tu día, tu mundo si sonríes? si ves la vida de forma positiva, eso es genial!!! Siempre hay cosas buenas y no tan buenas en la vida, pero siempre en todo hay solución y si eres Resiliente mucho más.

Espero de todo corazón que este te haya gustado y sobre todo de ayude a ir desarrollando esta capacidad día a día porque tu vida será mejor. Cree en ti siempre...




Resiliencia infantil - 10 consejos para desarrollarla:
<https://www.youtube.com/watch?v=YSwirAVvSuM>

Los enlaces son interactivos da click

¿Qué hacer? en la etapa del porqué

Por: Claudia T. Hernández Valenzuela / Psicóloga



Los enlaces son interactivos da click 

En tu día a día, sueles escuchar algo como: *¿Por qué llueve? ¿Por qué se arrugan los dedos cuando estamos mucho tiempo en el agua? ¿Por qué unos niños tienen mi amiguito tiene chino s u pelo? ¿Por qué cae granizo? ¿Por qué el cielo es azul?*

El ser humano siempre se ha hecho preguntas. Los filósofos utilizaban un método denominado mayéutica, el cual se caracterizaba por ser un diálogo en donde los llevaban a realizarse una serie de preguntas de lo que sucedía, sobre la naturaleza, la existencia, incluso sobre las dificultades de la vida.

Así que, por naturaleza, l@s niñ@s no son la excepción; la mayoría de las veces tiene que ver con la edad y con el tipo de etapa en la que se encuentren, la edad aproximada en donde preguntan más, se da entre los dos y siete años.

Cuando l@s niñ@s comienzan hablar y a poder expresar lo que quieren, ellos van descubriendo su mundo mediante la observación, por ensayo y error, incluso de lo que imitan de los otros, ell@s tratan de buscar respuestas en la mayoría de las ocasiones de sus padres y de sus profesores.

Según Piaget, a la edad de los 2 a los 6 años los niños y las niñas se encuentran en la etapa pre operacional, la cual se caracteriza por el uso de la lógica, y de las categorías para clasificar los objetos y la realidad, asimismo, en esta etapa es cuando los pequeños ingresan al maternal, preescolar o incluso a la primaria.

Algunas de las características de esta etapa es que l@s niñ@s se relacionan con sus iguales y que ahora ya no es solo su relación con los miembros de su familia, debido a esta interacción social y al aprendizaje escolar su lenguaje aumenta, desarrolla la empatía y la capacidad para interpretar roles, surge el pensamiento egocéntrico basado en sus necesidades, y aquí es donde surge la curiosidad por entender el mundo, haciéndose la pregunta *¿Por qué? ¿Por qué se esconde el sol? ¿Por qué...*

Así que no te sorprenda la pregunta que te hará el día de hoy tu hijo o hija y sigue las siguientes sugerencias:

- Mantén la calma cuando comience a preguntar, escucha y pon atención.
- Responde a lo que está preguntando, incluso deja lo que estés haciendo o retoma la pregunta, en el momento más indicado.
- Si no comprendes del todo lo que te pregunta tu hij@, reformula la pregunta o dile *¿A qué te refieres de como nacen los bebés?*
- Recuerda que no lo tienes que saber todo, date oportunidad de investigarlo y no tengas vergüenza de decirle a tu hij@ que no lo sabes Y respóndele, que juntos lo pueden investigar.
- Muchas veces en tus hij@s el *¿Por qué?* es tan reiterativo debido a que solamente quieren saber cuál es tu nivel de tolerancia, otras veces es la búsqueda de tu atención o simplemente necesitan encontrar una respuesta que los deje satisfechos.

Los niños a esta edad son unos científicos natos y andan con lupa en mano investigando todo lo que a sus sentidos ingresa, así es que recuerda que él o ella, no mira las cosas igual que tú, ellos comienzan a experimentar y averiguar, dales la oportunidad de descubrir el mundo y dales todo tu apoyo en esta etapa.

Tips

para vivir un embarazo sin ansiedad

Mantente informada:
Acércate de información
sobre las diferentes
etapas del embarazo
para evitar preocupaciones
innecesarias.

Opta por alimentos que sean
altamente nutritivos tanto
para ti como para tu bebé



Cuida tu postura,
es importante que tu espalda
esté recta y cómoda
en todo momento



Disminuye tu ritmo de vida,
procura momentos para relajarte
y aprovéchalos para hablar
con tu bebé dentro de tu vientre



Escucha música,
además de mejorar tu humor,
la música favorecerá
el desarrollo de tu bebé



Los enlaces son interactivos da click

Música para escuchar durante el embarazo
<https://www.youtube.com/watch?v=q63tqgp6qYY>

Un vestido

para cada estilo de cuerpo



Por: Iris de la Garza / Cactus boutique



Los enlaces son interactivos da click 

Elegir el vestido ideal es una tarea fácil si sabemos qué nos luce mejor de acuerdo a la morfología de nuestro cuerpo, sin embargo, si aún te resulta complicado este asunto, aquí te dejamos un poco de inspiración y referencias. Adáptalas a tus gustos, estilo de vida y tipo de compromiso.

Tipos

Reloj de arena



Hombros y caderas alineadas
Cintura pronunciada

Vestido ideal:

Elige alguno ceñido al cuerpo que resalte sutilmente tus curvas y lleve un escote discreto.

Evita:

Estampados muy grandes y un escote muy profundo si tienes el busto grande.

Triángulo



Hombros estrechos
Cadera amplia

Vestido ideal:

Elige un vestido en línea A, que destaque la parte superior con hombreras, olanes o mangas con volumen.

Evita:

Que la parte inferior del vestido tenga mucho volumen.

Cuerpo triángulo invertido



Hombros y espalda ancha

Cadera estrecha

Vestido ideal:

Elige que la parte inferior del vestido sea amplia y con volumen para equilibrar tu figura y de preferencia con cuello o escote en V.

Evita:

Que la parte superior del vestido sea muy llamativa o con volumen.

Cuerpo rectángulo



Hombros, cintura y caderas alineadas

Cintura poco o nada pronunciada

Vestido ideal:

Elige un vestido en línea A utilizando un cinturón para enmarcar la cintura.

Evita:

Utilizar vestidos ceñidos al cuerpo o muy rectos.

Cuerpo óvalo



Ausencia de cintura

El volumen de la cintura, resalta de los hombros y las caderas

Vestido ideal:

Elige vestidos corte imperio que resalten sutilmente la cintura.

Evita:

Telas muy holgadas o ajustadas al cuerpo.



Cómo saber que tipo de cuerpo tengo:

<https://www.youtube.com/watch?v=R9bUGW9Quo0>

Los enlaces son interactivos da click

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
Angeles 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 | SOF NEONATÓLOGO |
☎ 722 417 2522

Dale herramientas para su vida



infantil
Terapia psicológica

Brenda
Gaytán Reyna
PSICÓLOGA
☎ 7224044311

Porque tu bienestar es importante



Psic. Claudia
García del Ángel
TERAPISTA FAMILIAR, INDIVIDUAL Y SANATA
☎ 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...



"Tolofoque" Material didáctico
ATENCIÓN PERSONALIZADA
☎ 722 547 3257

Moda con estilo



cactus boutique

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