



Mami&Yo_{MX}

NOVIEMBRE 2020 I

>>Cuidado del bebé prematuro

>>Cuando mi peque
decida decir adiós al pañal

>>Información para
la práctica de Mindfulness

La importancia de las metas
★ en la vida de tus hijos

Tiempo de
Vacunación vs Influenza



mamiyyo.com.mx



Mami&YoMx



mamiyyomx

Editorial

NOVIEMBRE 2020



La recta final de este particularmente diferente 2020 se acerca, sin duda alguna a muchos nos cambió el panorama que teníamos sobre nuestras metas para este año. Pero como dicen por ahí: los seres humanos contamos con una muy buena capacidad de adaptación.

Mucho se ha hablado de virus, enfermedades, muertes, problemas económicos, educativos, etc. Pero por qué no rescatar todo lo positivo que durante este periodo ha resurgido: tiempo en casa, iniciar el hábito de la lectura, convivencia familiar, retomar rutinas de ejercicio, reorganización en el hogar, en fin, está en nosotros mismos buscar el lado claro y lleno de luz de lo que a primera vista parecería una total y densa oscuridad.

A inicios de este año el equipo de Mami&YoMx, empezó con una línea recta bien definida a seguir y de pronto la primavera llegó acompañada de un camino lleno de curvas que nos hace replantear el sendero, claro sin perder de vista nuestro objetivo: ayudar a quienes a través de nuestros contenidos encuentren respuestas a las situaciones que enfrentar y darse cuenta de que no están solas.

Es por esto que hoy, aprovechando nuestra capacidad de adaptación, nos complace compartir con nuestra comunidad el No. 1 de nuestra versión digital descargable, en donde podrás encontrar información de utilidad avalada por expertos.

Deseamos con el corazón, que en Mami&YoMx encuentres respuestas e información importante para ti y los que amas.

DIRECTORIO:

LCO. Nelly Díaz Reynoso
Directora Editorial

LDG Gisela Angeles Glez.
Directora Creativa

Ing. Abraham Díaz Reynoso
Sistemas

Cuerpo Editorial:
Dr. Omar Bravo Calderón
Dra. Almita Betanzos
Nut. Juan Arturo Gloria Franco
Psic. Miryam Angeles González
Psic. Claudia Teresa Hernández V.
Psic. Rocío Zerón
Asesora Imagen Iris de la Garza
Cosmiatra Karla Villafaña
Asesora Lactancia Brenda Ruth Torres

Cuidados

del bebé prematuro



**“Hacer lo importante marcará
la diferencia en el cuidado neonatal”**
Por Dr. Omar Bravo Calderón Neonatología

Este tema es de gran importancia ya que se trata de un mundo totalmente diferente comparado con el del bebé de término; cuando nos referimos a un bebé prematuro, entendamos que es quien nace por debajo de las 37 semanas de gestación y entre menor sea el tiempo dentro del útero de la mamá, será un bebé que necesite más atención en todos los niveles pues existen incluso menos posibilidades de sobrevivir.

Una perturbación del desarrollo cerebral deja secuelas a largo plazo; existen múltiples factores que pueden alterar la dinámica del bebé prematuro aunque el factor principal es el cerebro frágil en etapa de desarrollo.

Un bebé prematuro será frágil, vulnerable a infecciones, será inmaduro de todos sus órganos, **NECESITARÁ DE LA PARTICIPACIÓN ACTIVA DE LA FAMILIA**, en el momento en que nuestro bebé se encuentre más estable, aun sin salir del hospital, **el que la madre permanezca al lado del bebé ayuda a iniciar el fortalecimiento del vínculo madre-hijo y lo más importante no se pospone el INICIO DE LA LACTANCIA MATERNA**, el apego piel con piel y el olor materno favorecen los ciclos del sueño y este a su vez el desarrollo cerebral.

Al salir del hospital, el bebé necesitará apoyo en muchos niveles entre los más importantes; Seguimiento neonatal poniendo principal atención en detectar síntomas de afectación neurológica para iniciar rehabilitación, entre sus efectos pueden enlistarse:

- Daño motor
- Déficit cognitivo
- Ceguera
- Sordera
- Problemas específicos del aprendizaje, lenguaje, memoria, atención e hiperactividad.



Siempre que acudas a consulta deben de ir vigilando todos los aspectos para detectar alguna secuela de los prematuros, aspectos como los siguientes:

Peso, talla y perímetro cefálico, son aspectos que tu pediatra debe vigilar constantemente así como comportamiento de su sistema respiratorio.

Dependencia de oxígeno en algunas ocasiones.

Reacciones digestivas en relación a estreñimiento o diarreas, hematológicas que requieren de aporte de hierro por largos meses

Oftalmológicas como retinopatía del prematuro, oticas en relación a hipoacusia ya que hay muchos medicamentos que se usan principalmente antibióticos, que dañan el oído.

Conclusiones

La madre de un bebe prematuro siempre debe alimentarlo con **seno materno a libre demanda**.

La **posición canguro** y en particular el contacto piel a piel permite establecer un vínculo sano para alcanzar los mejores niveles de desempeño.

Valoración integral por Neonatología (neurología, oftalmología, audiología, rehabilitación y estimulación)

“Uno no escoge el tiempo para venir al mundo; pero debe dejar huella de su tiempo” Dr. Omar Bravo Calderón Peiatra Neonatólogo



**Dr. Omar
Bravo Calderón**
Pediatra Neonatólogo

Citas: Tel 722 2121432 Cel. 722 4172522



Pablo Sidar No. 617 Col. Universida Torre Médica II, Planta baja, cons. 113
obravo.pediatra@gmail.com

ECOLÓGICOS. PAÑALES DE TELA Y ARTICULOS

EMI
MUNDO



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.

ecopipo[®]
pañales de tela

Cuando mi peque decida decir adiós al pañal

“Un proceso importante en el desarrollo social, emocional y mental de tu peque: el control de esfínteres”

Por Psic. Miryam Angeles González

Es necesario aclarar que este no es un proceso de "quitarle" el pañal al bebé, sino de acompañarlo cuando él o ella esté preparado y decida "dejar" el pañal. Se trata de facilitarle este proceso, de hacerle saber que estamos ahí para apoyarlo con empatía y afecto.

La mayoría de los niñ@s están preparados para iniciar este proceso entre los dos y los tres años aunque no debemos olvidar que cada peque es diferente y lleva su propio ritmo.

Signos que te dirán que tu hij@ está preparado:

- Permanece seco durante varias horas
- Avisa a cuando se hizo o cuando se esta haciendo
- Pide que se le cambie el pañal
- Muestra interés por sentarse en el orinal

Acciones que debe dominar:

- Ejecutar órdenes verbales simples
- Se sabe desvestirse por si mismo (bajarse y subirse pantalones y ropita interior)
- Puede sentarse por si solo en el orinal

Recuerda que es muy importante que hables con él o ella al respecto, si es posible permite que elija el orinal que sea de su agrado, pues es su proceso. **La imitación es una gran aliada** así que invítalo contigo cuando vas al baño e inicia sentándolo en su orinal con ropa para después preguntarle si puedes sentarlo sin ropa.

Este es un proceso que no se logra en tres días, ni mucho menos es lineal. Es decir, pueden pasar días entre la primera y segunda vez que utilice su orinal. **Muestra suficiente comprensión, sin utilizar premios o castigos.** Si una vez iniciado el proceso notas que no está listo, da un paso atrás y respeta sus tiempos.

Aunque éste artículo no tiene la intención de dar pasos concretos sobre un método en específico, si podemos dejar claro que los cuidadores del menor deben ser consistentes en el método que elijan siempre guardando una relación estable y cálida con el menor.



Por último, motiva a tu peque con algunos cuentos que hablen de este proceso, además, te sugiero que disfruten juntos de este proceso de independencia que marcará su seguridad de manera importante.

Te recomiendo: →



Título: ¿Que tienes en tu pañal?
Autor: Grimm, Sandra
Editorial: Uranito



Título: Ya soy mayor
Autor: Cámara, Sergi
Editorial: Parramon infantil



Título: El osito Ted deja el pañal
Autor: Joyce, Melanie
Editorial: Lexus editores infantil

A photograph of a smiling family consisting of a father, a mother, and two children (a boy and a girl) hugging each other outdoors.

ma
PSICOTERAPIA
Miryam Angeles

Mereces la felicidad que deseas

722 2672255

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LAS AMÉRICAS PLANTELAS



OTOÑO-INVIerno

Tiempo de Vacunación vs Influenza

Como mamá o papá, una de nuestras principales preocupaciones es conservar la salud de nuestros hijos, por lo tanto, desde que nacen procuramos las visitas frecuentes al pediatra, así como cuidar su alimentación y cumplir al pie de la letra con su cuadro de vacunación, de manera general, sin embargo, últimamente hemos escuchado otra vez, porque no se trata de nada nuevo, de las ideas que manifiestan algunos Grupos Antivacunas, lo que probablemente podría generar dudas al sembrar cierto temor pues proponen que más allá de ayudar, se podría afectar al menor.



En esta temporada, es muy común escuchar en diferentes medios, recomendaciones para vacunar a los pequeños de menos de 6 años contra la Influenza y muy posiblemente pase por nuestra mente el cuestionar si efectivamente vale la pena o no...



Entre 2011-2020 las vacunas evitaron:
25 millones de muertes
2.5 millones cada año
7000 cada día
300 cada hora
5 cada minuto

Considerando que La influenza, es una infección viral extremadamente contagiosa y se manifiesta repentinamente a través de síntomas como:



los cuales parecieran muy comunes pero que definitivamente NO deben tomarse a la ligera, en particular con los niños menores de 6 años, pues de no tratarse con el cuidado necesario podrían culminar en desenlaces fatales.

¿Es realmente efectiva?

¿Tiene efectos secundarios?

La vacuna es completamente efectiva, es de las mejores medidas de protección contra esta enfermedad. Una de las percepciones más erróneas acerca de ésta es que se puede contraer el virus si se coloca, por esto, es importante que sepas que la misma vacuna contiene, en niveles mínimos el virus de la influenza, por lo tanto, no puede causar infección; por el contrario, fomenta el desarrollo de anticuerpos que protegen al organismo.



No obstante, es cierto que algunas personas experimentan síntomas de malestar posterior a la aplicación de la vacuna; estos síntomas pueden incluir fiebre y dolores corporales que desaparecen en uno o dos días.

Si esta enfermedad no se trata de manera oportuna y adecuada, puede causar graves complicaciones. Los niños pequeños, mujeres embarazadas y personas con un sistema inmunitario débil, son considerados dentro del grupo más propenso a desarrollar la enfermedad con cierto nivel de gravedad y por lo tanto puede existir riesgo de muerte.

Así que la mejor opción para preparar el cuerpo de nuestro@s hij@s contra esta enfermedad es la Prevención y la vacuna contra la influenza, tu mejor aliada...





VOY AL MERCADO

a la puerta

¡de tu casa!

en un click



www.voyalmercado.com

alimentos
frescos y naturales

creatividad
para los pequeños del hogar

productos hechos
por y para tu comunidad



Disponible en:



La importancia de las metas en la vida de tus hijos

Por: Psic. Claudia Hernández

Brian Tracy, escritor de varios libros de desarrollo personal, menciona **la importancia que tienen las metas en nuestra vida, y que es fundamental en la educación de los niños**, que incluso es necesario que se enseñen, desde que están en el nivel de preescolar, este autor también enfatiza que conforme vamos creciendo, las metas se hacen menos prevalentes en nuestra formación, ya que en toda la educación que llevamos en ningún momento se puntualiza en el uso de ellas.

La mayoría de las personas no ponemos metas debido a que desconocemos el impacto que pueden hacer en nuestra vida y sobre todo la importancia que tienen, muchas veces, no nos damos un espacio para escribirlas por temor al rechazo, y al fracaso.

De igual forma las metas, nos ayudan a tener mejores hábitos positivos y tener un mejor aprovechamiento del tiempo, por lo tanto, nuestra visión de vida tiene que ser revisada, para poder trabajar en cada aspecto de ella.

Para asumir el riesgo de fijarnos metas es necesario asumir el miedo y hacer lo que tenemos que hacer, toma riesgos pequeños y siente que ganas pequeñas batallas y pregúntate ¿Qué es lo peor que me puede pasar si tomo este riesgo?

Y con lo anterior nos preguntaremos ¿Que es una meta?

Es aquella que "...se centra más en los resultados que en la actividad, identifica el lugar en el que uno quiere estar y ayuda a determinar donde se encuentra uno.



Proporciona información importante sobre cómo llegar y nos dice cómo hemos llegado, cuando llega el momento. Se pueden traducir en actividades diarias para que actuemos proactivamente y nos hagamos cargo de nuestra propia vida..." (Stephen, R.C, citado por Aguilar y Jáuregui, 2003).

Para que los niños se planteen metas es necesario que los adultos también las realicemos, y para ello es necesario, lo siguiente:

- Situarte en el aquí y el ahora
- Pensar que eres merecedor de una vida de calidad
- Amarnos a nosotros mismos
- Evaluar cuatro dimensiones de nuestra naturaleza humana (mental, física, social-emocional y espiritual) y de esta forma ayudar a tu hijo @ a que también las reconozcan y a evaluarlas junto con ellos.
- Así como sus los roles que llevan a cabo, como: hij@, herman@, prim@, niet@, estudiante, compañer@; y las áreas (estudio y aprendizaje, familia, física, espiritual, salud, etc).

Recuerda que las metas siempre se expresan de forma positiva, que sea solo tuya o de tu hijo@, que vaya con tus deseos, que se apoyen en un modelo (puedes ser tú misma- en que personas te quieres transformar), incluye ¿Qué? ¿Quién? ¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Cómo?.

Considera su tamaño (grande- divídela y si es muy pequeña-relaciónala con una meta mayor), especifica el tiempo a llevarse a cabo inmediatamente, a corto plazo (semana a un mes), mediano plazo (mes a un año) o largo plazo (dos - hasta 4 o 5 años).

Para ti, quizá una de tus metas sea el "cuidar tu salud y bienestar", considerando una meta a corto plazo, como:

Durante todo un mes, a partir del 19 de octubre, Yo_____ cuidaré mi salud y bienestar, realizando ejercicio, en la bicicleta fija, durante 20 minutos los días de lunes a sábado, en la sala de mi casa. (Probablemente esta meta implique que te levantes más temprano y que tu alimentación sea balanceada, por lo tanto, requerirás de la elaboración de más metas).

Para tu pequeño@ puedes realizar metas inmediatas y a corto plazo, como: El día de hoy, bañare a mi perro después del desayuno, en el patio; utilizando el jabón de (perros) y agua calentita, lo secaré con una toalla. (también dependerá la edad de tu hijo si necesita apoyo o solo de tu supervisión para llevarlo a cabo sin ningún peligro).

Nota importante: Ve revisando tu meta, si por alguna causa no la logras, vuelve a replantearla para tratar de llevarla a cabo nuevamente.

A plantearnos METAS y a CONSEGUIRLAS!!!!

¿Buscas el bienestar de tu hijo?



Psic. Claudia T.
Hernández Valenzuela

ESPECIALIDAD EN NIÑOS



Caroline

CAKE DESIGNER



Pedidos
722 555 7515

Carolina Quintana Murguía

 Caroline cake designer
 caroline_cake_designer

Concepto basado en arte comestible

*Nos inspiramos en
cualquier diseño ilustrativo*

*¡Diseños únicos y
exclusivos para ti!*

- Pasteles con decoración de fondant
- Pasteles tradicionales
- Paques
- Cupcakes gourmet
- Macarons
- Galletas
- Cheesecake
- Postres en copa
- Tartas
- Manzanas cubiertas
- Mousses
- Gelatina base de leche
- Brownies
- Productos varios

Información para la práctica de *Mindfulness*

Al nacer, todo nuestro aparato psíquico es nuevo, no trae información que pueda alterar nuestro comportamiento, recorreremos las etapas naturales de desarrollo emocional, que según Margaret Mahler son: Fase Autista Normal, Fase Simbiótica Normal y Fase de Separación-Individuación.



• Fase autista normal:

El primer mes de vida, donde los fenómenos biológicos predominan frente a los psicológicos, donde el niño no es capaz de distinguir si la satisfacción de sus necesidades proviene de las actividades que el realiza o son el resultado de los cuidados proporcionados por su madre.



• Simbiosis Normal:

Simbiosis se refiere al vínculo establecido entre dos individuos para su mutuo beneficio.

El niño es un ser absolutamente dependiente, se forma la unidad dual, relación madre-hijo. Comienza a sentirse parte de una diada, omnipotente, cuyos integrantes son el y su madre.



• Separación o Individuación:

Se presenta la diferenciación, el distanciamiento, la formación de límites y la desvinculación de la madre, comienza al quinto mes de vida y es posible que continúe a lo largo de toda su vida. Finalmente el niño adquiere la confianza de que la madre simbiótica proporcionara un alivio a las tensiones y necesidades vitales y esta es incorporada a el.

La psicopatología en las personas está relacionada con fallas en el proceso de desarrollo emocional, ocasionadas por una madre emocionalmente inestable, inalcanzable o ausente, y también por la convivencia de personas significativas con las que tenemos relación estrecha en esa etapa.

Para mi es muy importante hacer mención de estas fases de desarrollo que, si bien no son comúnmente conocidas, si son en principio de muchos de los conflictos que día a día recibimos en el consultorio en forma de depresión ansiedad, trastorno obsesivo compulsivo, conflicto de pareja, etc.

Como mencionaba en un principio, al nacer nuestra mente esta en blanco, son las experiencias cotidianas las que van conformando en nosotros una personalidad, las carencias y vicisitudes que vivimos van creando un personaje que va a actuar de forma positiva o negativa frente a los sucesos de la vida.

La infancia es una etapa de recopilación de información, de vivencias, conceptos que empieza a grabarse en nuestro subconsciente, quienes han tenido una infancia con una cantidad saludable de frustraciones llevará a una vida mas satisfactoria que aquella que recibió un gran número de ellas.

Es lo que esta grabado en nuestro subconsciente lo que empieza a hacer ruido en nuestra cabeza y llevándonos a estados de desolación, perdida del sentido de la vida y a desconectar nuestra mente, llamada también "Ego", el cual nos atormenta a cada momento con ideas de inadecuación.

Necesitamos estar muy conscientes, y muy conectados con nuestra historia personal para empezar a trazar las líneas de trabajo emocional, para gestionar las emociones negativas que nos invaden y que no nos permiten disfrutar la vida en toda su magnitud.

Hemos sido modelados durante toda nuestra infancia, todas las personas con las que convivimos más cercanamente dejó en nosotros una huella que dependiendo de la intensidad de la relación será determinante en nuestra vida.

Mindfulness nos da la oportunidad de hacer un repaso a esa historia desde la observación amorosa hacia nuestro pasado, por más complicado y doloroso que este haya resultado, haciendo que nuestra visión acerca de la vida sea mas compasiva y empática.

Prepárate porque en la siguiente edición entraremos de lleno a la practica de esta experiencia.

*Mediante mi proceso de terapia
te ayudo a superar la situación
que te está bloqueando*

*¡Tu puedes
sentirte plena!*

T E R A P I A

- Individual
- De pareja
- Niños
- Adolescentes



Mindfulness

**Psic. Rocío
Zerón Carral**

TERAPEUTA

 **722 2477508**



Mami&Yo_{MX}

¡Gracias por leernos y seguirnos!

 mamiyo.com.mx  Mami&YoMx  mamiyomx

- Portal digital especializado en contenidos escritos por profesionales para mujeres en espera de bebé, con bebés y peques de edad preescolar.
- Edición mensual electrónica
- Directorio especializado de servicios
- Redes sociales



Podemos ayudarte a llegar a tu mercado meta
Contáctanos