



Mami&Yo^{MX}

Embarazo • Bebé • Preescolares • Mami de hoy

>>Refrigerios saludables para tus peques

>>Outfits de lujo para embarazadas y estar muy bella en esta navidad

>>Cómo lograr una piel radiante, sigue estos consejos



Regalos navideños Montessori



Receta para preparar en familia:
Sushi de plátano



Editorial

Es así, en un abrir y cerrar de ojos llegamos al final de este 2020 lleno de retos y de llamados a poner en práctica la resiliencia; lo que nos ayuda a ver un camino lleno de oportunidades para proponer nuevos proyectos, alcanzar metas y seguir gozando de la vida al máximo!!!

Y para ayudarte a lograr que disfrutes de este viaje, en este número decembrino te decimos: cuáles son los regalos más adecuados para tus peques en estas épocas de acuerdo a la filosofía Montessori...

Conoce todas las recomendaciones para lucir fantásticamente tu embarazo ad hoc a la temporada...

Logra tener una piel radiante con uno que otro tip y aprovecha las sugerencias de refrigerios saludables para tu familia, por aquello de que ya se te hayan agotado las ideas para cocinar...

Todo esto y más información de interés en este nuestro segundo número en el que aprovechamos para agradecer a nuestros colaboradores por todo su apoyo y a ustedes comunidad Mami&Yo por su preferencia, despedimos este año enviándoles un gran abrazo y deseando que su vida sea abundante en todos los aspectos.

¡Felices fiestas!

Directorio

Lco. Nelly Díaz Reynoso

DIRECCIÓN EDITORIAL

LDG. Gisela Angeles Glez.

DIRECCIÓN CREATIVA

Ing. Abraham Díaz Reynoso
SISTEMAS

Dr. Omar Bravo Calderón

PEDIATRA NEONATÓLOGO

Dra. Almita Betanzos

GINECÓLOGA

Lic. Juan Arturo Gloria Franco

NUTRIÓLOGO

Psic. Miryam Angeles Glez.

PSICÓLOGA CLÍNICA

Psic. Claudia T. Hernández V.

NIÑOS Y ADOLESCENTES

Psic. Rocío Zerón Carral

MINDFULNESS

Brenda Torres

ASESORA LACTANCIA

Iris de la Garza

ASESORA IMAGEN

Karla Villafaña

COSMETÓLOGA



mamiyo.com.mx

[Mami&YoMx](#)

[mamiyomx](#)

December

1

Día mundial de la lucha contra el SIDA

3

Día internacional de las personas con discapacidad

10

Día de los derechos Humanos

Día internacional de los derechos de los animales

20

Día internacional de la solidaridad humana

24

Nochebuena

25

Navidad

28

Día de los Inocentes

Te ayudamos a llegar a tu **mercado meta**
Contáctanos

- 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





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



Disponible en:



Refrigerios

Saludables
para tus *peques*

Por: Nut. Juan Arturo Gloria Franco

Derivado de la pandemia de COVID-19, hemos experimentado diversos cambios que de una u otra forma pueden perjudicar nuestra salud. Nuestr@s hij@s han dejado de asistir a la escuela de manera presencial desde hace meses y, por lo tanto, han dejado de comer como habitualmente lo hacían en el ambiente escolar.

Se pudiera pensar que ahora en casa es posible tener una alimentación más saludable; pero en estos tiempos de confinamiento lo que repercute es la falta de actividad física, poca ingestión de agua, aumento de carbohidratos simples etc., por lo cual, el aumento de obesidad será aún más severo, y aunado a ello, no tener horarios y refrigerios ya establecidos, causando daño sin darnos cuenta.

Por tal motivo, es importante reforzar hábitos correctos de alimentación, considerando y planificando una alimentación familiar sana. Es por esto que comparto contigo algunas recomendaciones y propuestas de refrigerios saludables para consumir en casa, a media jornada escolar virtual:

Recomendaciones para una alimentación saludable:



- ✓ Consumir alimentos variados, incluyendo frutas y verduras.
- ✓ Reducir el consumo de sal.
- ✓ Limitar el consumo de golosinas y de bebidas que contengan exceso de azúcares simples como refrescos, jugos de fruta y bebidas a base de jugo. Consumir fruta fresca en lugar de dulces, galletas, pasteles y chocolate.
- ✓ Mantener una buena hidratación.
- ✓ Realizar ejercicio.
- ✓ Mantener una rutina y horarios establecidos en casa y con la familia.



Opciones de Refrigerios:

Manzana

(o alguna fruta) con yogurt, pasas y nuez. La fruta en cubitos, mezclando con pasas y nuez picada.

Ensalada de papa

Mezclar 1 papa cocida en cubos, 1 taza de espinacas, media taza de queso panela en cubos y una cucharada de aceite de oliva.

Tacos de calabacitas

Se requiere tortillas de maíz, calabacitas cocidas en cubitos, jitomate en cubitos, cebolla picada, una pizca de sal y una cucharadita de aceite de oliva; mezclar y rellenar las tortillas calientes del comal, no fritas.

Sándwich de queso panela

Se requiere pan integral, queso panela, 1 rebanada de aguacate y 1 rebanada de jitomate.

Ensalada de atún en agua y verduras

*Todos esto acompañado de agua fresca de temporada.

Recuerda que para que el refrigerio tenga un valor nutrimental adecuado debe contener: **carbohidratos, proteínas y grasas**, y para que el contenido de vitaminas y minerales también sea el correcto, deben variarse las frutas y las verduras. **La salud de nuestros pequeños no tiene precio, y justo ahora cobra mucho más valor.**

En familia



La presentación de la comida es muy importante para los niños, ya que si les parece divertida se la comerán con mucha más facilidad y entusiasmo.

Ingredientes:

1 tortilla de harina de trigo integral
1 plátano
Nuez en trozos, pasas o chispas de chocolate
Canela en polvo
Miel
2 cucharadas de crema de cacahuete
(puedes sustituir con cajeta o crema de avellana)

Preparación

Unta la crema en la tortilla de trigo.
Espolvorea con la canela en polvo.
Coloca el plátano pelado encima y envuélvelo en la tortilla.
Corta el sushi de plátano en 8 pedazos.
Decora con la miel, las pasas y/o las nueces y más canela.

Si a tu hijo no le gustan las pasas o las nueces, puedes sustituirlas por chispas de chocolate.

Resultado:



Cuidado de la vista en confinamiento



Descansar los ojos de las pantallas y celulares y limitar a los niños el tiempo de ocio en ellas.



No frotarlos y de preferencia usar gafas con protección UV para el uso de dispositivos

Lavar los ojos con suero fisiológico o lágrimas artificiales para eliminar presencia de virus



Evitar el uso de lentes de contacto o bien realizar estricta limpieza de manos antes y después de ponerlos o quitarlos

En caso de presentar síntomas de conjuntivitis, se debe acudir al doctor para ser valorado



Caroline
CAKE DESIGNER

delicioso
Fruit cake
navideño

\$290

Pedidos
722 555 7515

Carolina Quintana Murguía

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



ARTÍCULO DE TEMPORADA

Por: Nelly Díaz Reynoso



REGALOS NAVIDEÑOS PARA TUS HIJOS SEGÚN filosofía Montessori

Cada año, como papás procuramos cumplir con los deseos de nuestros hijos para que su vida siga manteniendo la ilusión propia de la temporada navideña, pero ¿te has puesto a pensar si los regalos que obtienes son los adecuados?

Hoy compartimos contigo cuáles son los regalos ideales según Montessori:

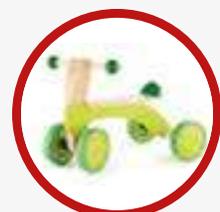
Lo primero que hay que tener en cuenta si lo que quieres es llevar una **Crianza Montessori**, es que los juguetes no tienen un papel prioritario, pero si hay que hacer algunas recomendaciones para elegir lo más adecuado sobre todo a temprana edad considera que:

Que estén fabricados con materiales naturales y no exclusivamente de plástico: madera, metal, telas naturales.

Que sean juguetes sencillos que inviten a la creatividad de tu hij@.

Evitar que sean automatizados (pilas, luces, sonidos) regularmente se pierde pronto el interés por este tipo.

Considerar los deseos, intereses y capacidades de tus hij@s.



Apilador multicolor

Bicicleta sin pedales

Tablero para apilar y clasificar

Bloques de madera para construcciones

Dominó de madera

Pizarra-Maletín

? La crianza Montessori:

Permite que el niño experimente la alegría de aprender, el tiempo para disfrutar el proceso y asegure el desarrollo de su autoestima. Proporciona las experiencias a través de las cuales los niños crean sus conocimientos y les prepara para las muchas experiencias que ofrece la vida.

Outfits navideños Embarazo

Por: Iris de la Garza

Inspirados en las tendencias otoño invierno 2020

Cada estación tiene su estilismo y el otoño invierno no es la excepción, si eres una apasionada de la moda, pero estás embarazada, sabes que no hay porque renunciar a verte y sentirte hermosa, y que, con creatividad, adaptarás las tendencias y tu estilo a esta maravillosa etapa.

¿Lista para conocer las tendencias de este otoño invierno 2020 y lucir tu embarazo de la manera más chic en las próximas fiestas navideñas y de fin de año?

Efecto cuero

Las prendas de cuero sintético las hay por todas partes, procura que por dentro sea afelpado para que estés más cómoda y calentita.

Estampado cuadros

El de cuadros estilo escocés, será el más popular, úsalo en pantalones, blusas, abrigos o vestidos.

Trajes

Los trajes que mejor se adaptan a esta hermosa etapa de espera, son los de punto y felpa ya que te darán mayor movimiento y comodidad.

Flecos

Utilízalos en accesorios y zapatos para darle un toque innovador a tu look. Evítalos en prendas, pues te pueden aportar más volumen a la figura.

Color rojo

Este color tan vibrante, romántico y sensual, no podía faltar en esta temporada. ¿Qué tal un vestido ceñido al cuerpo para presumir tu pancita en la celebración de fin de año?

Prendas en punto de lana

Cada año se convierten en un básico para esta temporada, sin embargo, los diseños cada vez son más innovadores, elige las que te hagan sentir cómoda y hermosa.

Mangas abullonadas

Las mangas con mucho volumen, seguirán en tendencia lo que resta del año y principios del próximo. Crea un look muy navideño, utilizando una hermosa blusa o vestido con mangas globo.

Pantalones anchos

Nada mejor para una embarazada, que un pantalón ancho tipo palazzo con resorte en la cintura para sentirse cómoda y relajada.

Cadenas y eslabones

¡ Súper tendencia! así que los vas a ver en bisutería y detalles en bolsos, zapatos y prendas.





Estilo victoriano

Blusas o vestidos con cuellos altos, volantes y encajes serán protagonistas hasta en el departamento de maternidad.

Color caramelo

Los colores tierra serán tendencia esta temporada, pero el más top será el caramelo.



Lazos

Los lazos o moños, principalmente en cuellos de blusas, darán el toque romántico a la temporada.

Abrigos muy largos

Si ya lo tienes no dejes de usarlo, si aún no cuentas con él, invierte en uno en tono neutro y de excelente calidad, te aseguro que te servirá para toda la vida.



Metalizados

Prendas completas o solo con algunos detalles con efecto metalizado, especialmente en plateado los verás por todos lados.

Pañuelos

Especialmente serán llevados en la cabeza.

¿Qué tal las tendencias para esta temporada otoño invierno, verdad que todas se podrían adaptar para tus looks maternity de los próximos meses?

Te dejamos algunas imágenes para que te inspires en ellas...



Piel radiante *Sigue estos tips*

Por: Karla Villafaña Ceja Cosmiatra

¿Sabías que la piel es el órgano más grande del cuerpo? Además, es bien sabido que no miente, es el reflejo de tu salud, de la forma en la que te alimentas y de tus estados emocionales. Por lo tanto, su cuidado debe ser integral...Te presentamos algunos tips para lograr que tu piel siempre esté radiante:

- 1** *Cuida tu alimentación y toma suficiente agua*
Lleva una dieta saludable y equilibrada, libre de alimentos chatarra. Recuerda que el consumo suficiente de agua beneficia grandemente tu piel, ya que la mantiene hidratada.
- 2** *Maneja adecuadamente el estrés*
Busca alternativas para relajarte como yoga, meditación, técnicas de relajación, la lectura de un buen libro etc.
- 3** *Duerme*
Dormir es la mejor manera de revertir los daños causados por los radicales libres, que dan como resultado la oxigenación celular.
- 4** *Realízate un buen tratamiento facial por lo menos una vez a la mes*
Cuando te haces un facial, la piel se limpia a profundidad, queda luminosa, rejuvenecida, hidratada, firme, además que es un tratamiento muy relajante. ¡Date un tiempo para consentirte!
- 5** *Lleva la rutina de limpieza facial en casa*
Realiza siempre la limpieza facial por la noche retirando maquillaje y suciedad acumulada durante el día. Usa una crema facial adecuada a tu tipo de piel y un buen producto hidratante
- 6** *¡Muévete!*
Ejercitarse regularmente ayuda a eliminar toxinas y oxigena nuestra piel. Elige tu actividad favorita, además te ayudará a sentirte relajada y mejorará tu estado de ánimo.
- 7** *Cuidado con el sol*
Proteger la piel del sol es una forma de cuidarla. Una vida de exposición al sol puede provocar arrugas, manchas y otros problemas de la piel, te recomendamos no exponerte al sol de forma excesiva y el uso constante de protector solar.

PAÑALES DE TELA Y ARTICULOS ECOLOGICOS. **EMIMUNDO**

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!



Rojo



Lila



722 2 67 60 09

EMIMUNDO ECOLOGICO



Somos distribuidores autorizados.

ecopipo
pañales de tela