

# Mami&Yo<sub>MX</sub>

Embarazo • Bebé • Preescolares • Mami de hoy

## Los beneficios de los disfraces para tus peques



### EMBARAZO

- > 6 reglas para llevar un embarazo sano

### NIÑOS

- > Establecer límites con amor y responsabilidad
- > Los beneficios de los disfraces para tus peques

### MAMI DE HOY

- > Pensamientos que ayudan a superar malos momentos
- > ¿Qué es el ácido hialurónico y cómo se usa?



# Octubre

## Editorial

Poco a poco nos aproximamos a la recta final de este 2021, estamos viviendo el pleno otoño, los campos empiezan a llenarse de flores y los árboles a quedarse sin hojas...

Se aproxima una temporada de muchas festividades, comenzando por la de final de mes, es por eso que, si te queda alguna duda con respecto a los disfraces, compartimos contigo información super interesante sobre los beneficios de esta práctica para el desarrollo de nuestros toddlers.

Además, todo lo que tienes que saber sobre el papel que juega el ácido hialurónico en el cuidado de la piel de nuestro rostro, las reglas para vivir un embarazo pleno y sano y mucho mucho más...

Recuerda, todo acompañado de links interactivos para que puedas poner directamente en contacto con nuestras colaboradoras y obtengas información complementaria a los temas del mes.

Como siempre te damos las gracias por ser parte de la comunidad Mami & Yo Mx.

Nelly Díaz Reynoso  
DIRECTORA EDITORIAL

## Directorio

**Lco. Nelly Díaz Reynoso**  
DIRECCIÓN EDITORIAL

**LDG. Gisela Angeles González**  
DIRECCIÓN CREATIVA

**Ing. Abraham Díaz Reynoso**  
SISTEMAS

**Karla Villafaña Ceja**  
COSMIATRA

**Lic. Adriana Ortiz**  
PSICÓLOGA

**Paty Luna**  
BLOGGER & INFLUENCER

### HOY EN EL MUNDO CELEBRAMOS:

1



Día mundial de la sonrisa

2



Día internacional de la NO violencia

3



Día de los animales

10



Día de la Salud Mental

12



Día de la Raza o Día del Respeto a la Diversidad Cultural

15



Día Mundial de Concienciación sobre la Muerte Gestacional, Perinatal y Neonatal

19



Día Mundial de la Lucha contra el Cáncer de mama



# Beneficios de los disfraces Para tus peques

Por: LCO. Nelly Díaz Reynoso / Directora Editorial

Aunque parezca difícil de creer, los disfraces pueden ofrecer grandes ventajas para los niños; proporcionan un tiempo de juego muy preciado con nuestros hijos además de excelentes recuerdos imborrables, tanto en nuestra memoria como en las de nuestros peques

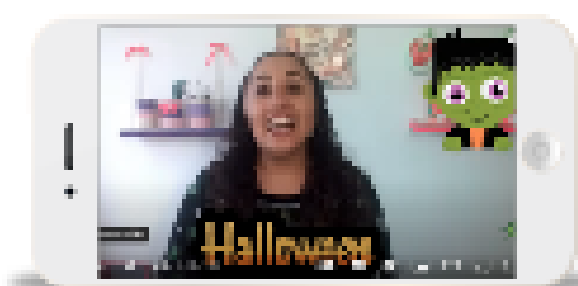
Ten presente que el juego con disfraces cumple una importante labor pedagógica en los ámbitos social, afectivo-emocional, cognitivo y psicomotor.

Cada vez que nuestro@s hij@s se disfrazan adquieren de forma inconsciente una serie de conocimientos que serán vitales para su vida adulta. Cuando ya se encuentran vestidos en sus atuendos, los niños imaginan, interpretan el rol de otro personaje, introducen normas sociales, mejoran su coordinación y su creatividad, entre otras muchas cualidades.

Gracias al disfraz, l@s niñ@s pueden:

- > Estimular las relaciones interpersonales
- > Desarrollar de su propia identidad
- > Promover la cooperación entre iguales
- > Sentirse libres de expresar sus sentimientos
- > Estimular su concentración, atención y memoria
- > Ejercitar la coordinación psicomotriz
- > Fomentar las expresiones artísticas

Así que, dada la cantidad de beneficios que trae para tus peques esta práctica, se podría decir que no es necesario esperar algún evento en específico para llevarla a cabo, pero si se acerca una época que les puede servir como pretexto, aprovéchenla y prepárense para divertirse a lo grande...



Disfraces para Halloween caseros:

[https://www.youtube.com/watch?v=lbbKF2Z5Q\\_g](https://www.youtube.com/watch?v=lbbKF2Z5Q_g)

Los enlaces son Interactivos da click

# Ácido hialurónico

## ¿Qué es y cuándo usar?

Por Karla Marlene Villafaña Ceja  
Cosmiatra

DERMO KARL  
LABORATORIOS



Dentro de los rituales de belleza, específicamente los de skincare, cada vez escuchamos con más frecuencia el término ácido hialurónico, en ésta ocasión te platicaremos qué es y como lo puedes utilizar.

Se trata de una sustancia que se produce de forma natural en las diferentes capas de nuestra piel y es el encargado de mantenerla hidratada y flexible, ya que es como una esponja que retiene grandes cantidades de agua.

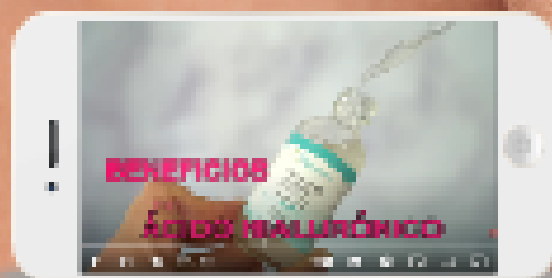
El ácido hialurónico tiene la importante función de darle volumen y forma a la piel y nos ayuda a evitar la aparición de arrugas.

La cantidad de ácido hialurónico disminuye conforme vamos envejeciendo, así que es necesario aportarlo a la piel desde una edad temprana como tratamiento preventivo. Este elemento es un activo que no puede faltar en tu rutina diaria del cuidado de la piel, ya que es muy seguro de usar y que aporta grandes beneficios, lo puedes utilizar de manera tópica, es decir, en cremas, sueros ó ampollitas.

Por último, comparto un listado de los múltiples beneficios que conlleva el ácido hialurónico:

- > Es hidratante
- > Es humectante
- > Evita la aparición de líneas de expresión
- > Es reafirmante
- > Suaviza la piel y la vuelve resistente
- > Estimula la regeneración celular de la piel entre otros

Entonces, no te preocupes, si tienes dudas de su utilización, recuerda que se trata de algo muy recomendable, por supuesto, siempre con el apoyo de un experto pues se trata del cuidado de nuestra cara de presentación ante el mundo.



Acido hialurónico para las arrugas y la flacidez de la piel:  
<https://www.youtube.com/watch?v=wRr3oWGrn6Q>

Los enlaces son interactivos da click



# Estableciendo límites con amor y responsabilidad

Por: Lic. Adriana Ortiz Paz / Psicóloga



Los enlaces son interactivos da click

Muchos papás y mamás consideran que ser "buenos padres" es darle todo a sus pequeños sin que se esfuerzen por obtenerlo, lo cual no es conveniente ya que surgen situaciones desagradables como los clásicos "berrinches" o la "desobediencia" y, con el paso del tiempo convertirlos en personas con baja tolerancia a la frustración, exigentes, irresponsables y carentes de autonomía.

Los padres a veces no se dan cuenta hasta dónde se debe establecer un límite sano que permita a los niños aprender a respetar las normas y a ser responsables de sus acciones. Consentir a nuestros hijos no es malo siempre y cuando se tenga presente que darles todo lo que pidan sin esfuerzo puede traerles consecuencias negativas en su desarrollo y su futuro.

Si te cuesta trabajo hacer que tu pequeño siga las indicaciones que le das, o que se involucre y realice actividades que le solicitas o tiende a hacer berrinches cuando no logra obtener lo que quiere es una situación de alerta que debes tomar en cuenta para analizar y redirigir la forma en la que estás educándolo.

Los límites se deben establecer durante toda la educación infantil y están presentes no sólo en el ámbito familiar, sino en todos los ámbitos donde los seres humanos nos desenvolvemos, por ello es muy importante que desde los primeros años de vida se eduque con normas claras y justas, pero no siendo impositivos o a través del castigo y la violencia.

Los límites se debe establecer gradualmente y el amor y la responsabilidad son elementos fundamentales con los cuales se debe educar. Si queremos que nuestros hijos aprendan a respetar normas, seguir indicaciones, y ser más responsables se debe enseñar forma amorosa, siendo respetuosos y considerando en todo momento el cuidado y la protección hacia ellos.

Educar no es tarea sencilla, por lo tanto, hay que tomar en cuenta algunos consejos que te ayudarán a llevar una crianza a través de establecer límites con amor y responsabilidad. Involucra a tu hijo en actividades cotidianas acordes a su edad y que le impliquen cierto grado de responsabilidad en su ejecución.

Escucha a tu pequeño, con atención y paciencia, permite que pueda expresar sus ideas y sus sentimientos para que sepa que es tomado en cuenta.

Permítele que pueda participar en el establecimiento de los límites y que estos sean proporcionados y justos. Respeta su opinión.

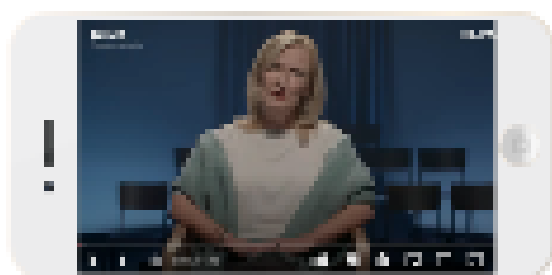
Abrázalo y motívalo cuando tenga un logro en lo que hace.

Mantente firme en las decisiones que tomen.

Explícale las consecuencias que pueden tener sus acciones ya sean positivas o negativas y ayúdalo a reflexionar sobre su conducta.

No facilites todo lo que tu hijo quiera sin que antes haya un esfuerzo por obtenerlo.

El tomar en cuenta estos consejos para establecer límites en la educación y ofrecer seguridad, comprensión, respeto y confianza es fundamental para lograr un buen desarrollo psicológico, emocional y social en nuestros hijos y que se conviertan en personas autónomas, con valores y de éxito en la vida.



educar con amabilidad y firmeza. Marisa Moya, maestra y psicóloga:  
<https://www.youtube.com/watch?v=aBdyQgHFnnQ>

Mami&Yo<sub>mx</sub>

Los enlaces son interactivos da click



# Pensamientos que ayudan *a superar malos momentos*

Por: Paty Luna Blogger & Influencer



Hola!!!... ¿Cómo están?, yo super !!! Feliz de estar con ustedes nuevamente y poder compartir algo tan importante, como es estos pensamientos que te cambiaran los momentos no tan buenos que a veces, todos tenemos en nuestra vida y es que el poder de la mente es tan fuerte y la energía positiva que nosotros mismos generemos nos ayudara a mejorar nuestros días totalmente.

Así que empecemos para atraer lo mejor y que esa energía de amor nos ayude a superar cualquier mal rato

La vida no es tan color de rosa a veces es impredecible, no importa que tengas planes muy bien diseñados, por que pueden cambiar de un día a otro como dice esta frase tan popular "Si quieres hacer reír a Dios, cuéntale tus planes", cuando la vida te derriba puedes tomar dos opciones quedarte allí por el resto de tu vida o seguir adelante y recuperarte.

Si estas atravesando por un momento difícil en tu vida esto te puede ayudar :

# 1

Leer algunas palabras de aliento, te ayudaran mucho y te recordaran que esto no es para siempre.

Recuerda "las noches más oscuras, son las que ofrecen amaneceres, mas luminosos, simplemente debes tener la suficiente fe para esperar hasta el alba"

Frases que te pueden ayudar

·"Los tiempos difíciles no duran para siempre, pero las personas fuertes si"  
Robert H Schuller

·"Lo que no te mata te hace más fuerte"  
Friedrich Nietzsche

·"Un problema es una oportunidad, para que puedas dar lo mejor de ti"  
Duke Ellington

·"A menudo las dificultades preparan a la gente ordinaria para un destino extrordinario"  
C.S. Lewis

·"La mayor Gloria en la vida no consiste en no fallar nunca, si no en levantarnos cada vez que fallamos "  
Nelson Mandela"

2

Traer a tu mente pensamientos positivos, eleva tu vibra, afirma y visualiza todo aquello que deseas, conéctate con el amor y empieza a aplicar la ley de la atracción, pero ¿qué es la ley de la atracción?, es una de las principales leyes del Universo, es una fuerza que rige la vida de todo ser humano y atraer lo que deseas es muy posible gracias al poder del pensamiento.

Tu puedes atraer el amor de tu vida, tu alma gemela atraer el dinero, mejorar tu salud y todo lo que deseas, pero para esto debes realizar una limpieza quitándote todas esas creencias limitantes que se encuentran en tu mente y mejorar tu actitud de queja, por una emoción positiva.

Y aunque no lo creas, es lo que hace la diferencia entre el éxito o el fracaso, la prosperidad o la pobreza, la salud o la enfermedad, el amor o la soledad, así que olvídate de pensamientos negativos y atrae energía positiva.

No olvides:

- > Revisar tus pensamientos
- > Olvidar los pensamientos y sentimientos negativos
- > Eleva tu vibración a través del Amor

Te recomiendo llenarte de vibras positivas & de amor, escuchando la frecuencia 528 Hz (la frecuencia milagrosa )

Espero de corazón que esto te ayude un poquito si es que estas pasando por un momento difícil o si en algún momento lo necesitas

## 6 reglas para llevar un embarazo sano

1.

El embarazo no es una enfermedad, el cuerpo de la mujer está preparado para llevarlo sin problemas

6

Disfruta al máximo de todos y cada uno de los momentos de tu embarazo, ya que son únicos e irrepetibles

2.

Desde el momento en que te enteras, visita regularmente a tu ginecólogo

5

Procura actividad física moderada, recuerda que ayuda a mantener el bienestar de tu salud física y mental

3

Evita a toda costa consumo de alcohol y de tabaco, aunque sea de manera pasiva

4

Cuida tu alimentación, es falso que tienes que comer por dos, llevar una dieta sin alimentos crudos y saludable es fundamental





La mejor manera de invertir en tu cuerpo



**NUTRICIÓN  
SALUD  
EMPATÍA  
BIENESTAR**



**Cecia Gómez Valdés**  
NUTRILOGA  
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 Villafaña 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 Gaytán Reyna**  
PSICÓLOGA  
7224044311

Porque tu bienestar es importante



**Psic. Claudia García del Ángel**  
TERAPISTA FAMILIAR, INDIVIDUAL Y BABY/ATA  
722 2641307

Aprende a alimentarte para toda la vida



**CONSULTORIO NUTRICIONAL**

**Juan Arturo Gloria Franco**  
NUTRILOGO  
722 275 3305



**PATY LUNA**

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

Aprendiendo, Jugando, divirtiéndose...



**"Tololoque"** Material didáctico  
ATENCIÓN PERSONALIZADA:  
722 547 3257

Moda con estilo

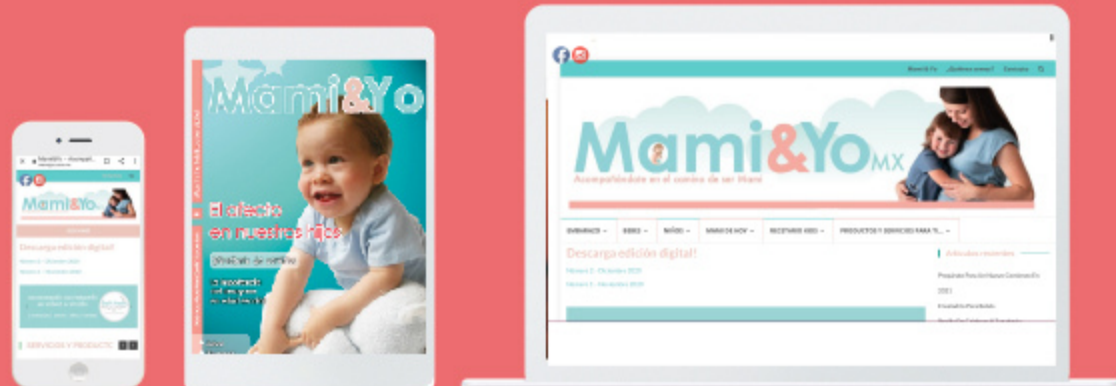


**cactus boutique**

**Iris de la Garza**  
ATENCIÓN PERSONALIZADA  
722 834 2984

Publicidad digital a través de:

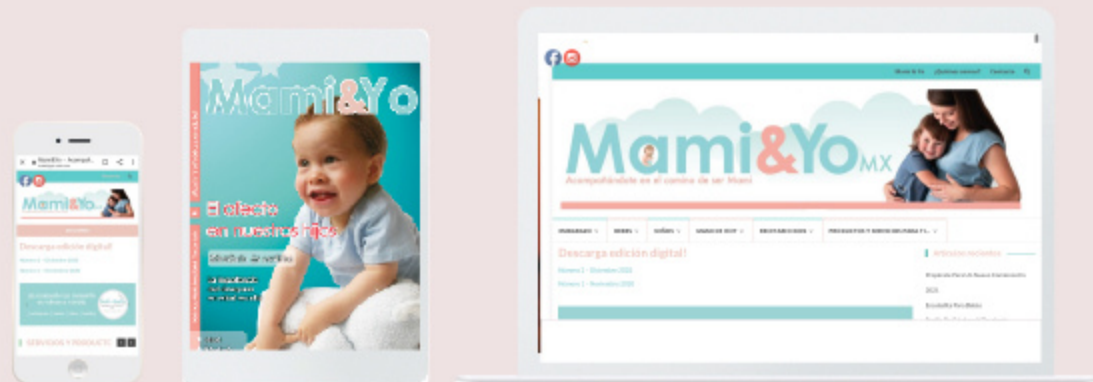
-  Edición digital mensual
-   Social media
-  www Directorio de productos y servicios



# Mami&Yo<sup>MX</sup>

*¿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](http://www.mamiyyo.com.mx)