



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

Embarazo • Bebé • Preescolares • Mami de hoy

1 *en*

Aniversario  
Revista digital  
¡Gracias!

Contenido

- ¿Qué es el apego y por qué es tan importante?
- Aretes para recién nacida
- Influyen tus emociones en tu bebé durante el embarazo
- Medicina Funcional y regenerativa Clínica MER
- Tendencias de moda otoño invierno

¡CUPONES DE REGALO!





# Noviembre

## Editorial

Nos encontramos a menos de 100 días de concluir con este 2021, al parecer la luz está al final del camino, poco a poco nos encontramos retomando aquellas actividades que quedaron un tanto frenadas y qué mejor que hacerlo acompañadas de información de mucha utilidad tanto para tu familia como para ti como mujer.

Así que en este onceavo mes del año, compartimos contigo información súper interesante sobre el vínculo entre mami y bebé durante el embarazo, todo lo relacionado a la importancia que tiene la crianza con apego así como procedimientos autologos dentro de la Medicina Funcional y Regenerativa.

Simplemente no te puedes perder este número que como siempre viene acompañado de links interactivos para que obtengas información complementaria a los temas del mes y te puedas poner directamente en contacto con nuestras colaboradoras.

Gracias por llegar hasta este momento con 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

**Brenda Reyna Gaytán**  
PSICÓLOGA

**Claudia García del Angel**  
PSICÓLOGA

**Paty Luna**  
BLOGGER & INFLUENCER

### HOY EN EL MUNDO CELEBRAMOS:

- 1  Día de todos los santos
- 2  Celebración del Día de Muertos
- 9  Día Mundial de la Adopción
- 13  Día Mundial de la Bondad
- 16  Día Internacional para la Tolerancia
- 17  Día Mundial del Niño Prematuro
- 22  Día Internacional del Músico o Día de la Música
- 25  Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra la Mujer
-  Día de Acción de Gracias



# ¿Que es el apego, y porqué es tan importante?



¿Alguna vez has escuchado decir que criar con apego significa malcriar al niño? Si es así, quita de tu mente esta idea errónea e infórmate de lo que se trata este modo de crianza y la importancia que tiene.

La crianza con apego es una filosofía que se centra en el cariño que se le da a un ser humano durante la infancia como fundamento para que alcance su plena madurez física y emocional en el futuro. Esta teoría explica que el apoyo y el amor que recibe el niño en las primeras etapas facilitarán su desarrollo.

Si un pequeño percibe el afecto de sus padres y siente que son apegados mutuamente crece siendo una persona segura de sí misma y totalmente independiente a nivel emocional.

La crianza con apego posibilita que el niño establezca buenas relaciones con los otros y aprenda a tomar decisiones por sí solo, lo que va a traducirse en un adulto con gran poder de autonomía.

Para criar con apego la primera regla es darle mucho amor a tu peque y estar junto a él/ella el mayor tiempo posible. Además de:

- ♥ **Amarlo desde que se encuentra en tu vientre.** Las emociones que madre e hijo comparten durante el embarazo forman lazos irrompibles. El quererle, hablarle, cantarle a la criatura, aun sin conocerla, favorece su desarrollo dentro del útero.
- ♥ **Darle cariño y estimularle en sus primeras semanas de vida.** Esto también amplía el desarrollo neuronal en su cerebro y hace que se sienta feliz.
- ♥ **Asegurarle un hogar donde se viva en armonía,** sin violencia y donde su integridad física no corra peligro.
- ♥ Alimentarlo con **leche materna** siempre que sea posible.
- ♥ **Saciar sus necesidades vitales** y enseñarle a cómo saciarlas a medida que va creciendo.
- ♥ **Garantiza su sustento económico.**
- ♥ **Bríndale protección,** vela y atiende sus enfermedades y cualquier padecimiento que tenga.

Así que considera que El “apego” es el vínculo afectivo que se crea desde el inicio de la vida entre el hijo y su madre y/o padre, o su cuidador. Es la relación afectiva más importante que creamos las personas y permite que el bebé se sienta seguro y protegido. Es estable y suele durar la mayor parte de la vida de una persona. ¡Ama genuinamente a tu bebé!



Desmontando 10 mitos de la crianza con apego  
<https://www.youtube.com/watch?v=tzIGbFYFK20>

Los enlaces son interactivos da click



# ¿Es recomendable colocar aretes a tu nena recién nacida?

Por Nelly Díaz Reynoso  
Directora Editorial

El día que nace tu pequeña, llega el momento en que te cuestionarán sobre si poner aretes en las orejas de las bebés; la decisión de hacer los agujeros en las orejas de la recién nacida es algo que viene totalmente determinado por los padres, sin embargo, desde hace un tiempo, se debate sobre si esta costumbre puede ser perjudicial para la bebé y si los aretes pueden ocasionarle malestar o incomodidad.

El hecho de poner aretes al bebé tiene, básicamente, un gran inconveniente y es que puede ocasionarle dolor y molestias, si bien es cierto que hacer los agujeros es doloroso para el recién nacido, también es algo que no recordará de mayor. Y es que, difícilmente, puede ocasionarle un trauma o recuerdo doloroso.

También puede ocurrir que la bebé tenga una piel muy delicada y reaccione con irritaciones o alergias a los pendientes. De ser así, deberás quitárselos de inmediato. En este sentido, es importante tomar en cuenta las siguientes consideraciones al elegir unos aretes para la bebé:

- ★ Los aretes destinados a los bebés deben estar confeccionados con materiales hipoalergénicos (oro o acero inoxidable con chapa de oro) lo que disminuirá el riesgo de que se produzcan reacciones alérgicas, o bien irritabilidad de la piel.
- ★ Hay que prestar mucha atención al grosor que tenga el filamento que es la parte que se introduce en la oreja y el cual debe ser muy fino además de tener la punta redondeada, pues de este modo resultará mucho más cómodo para la pequeña.
- ★ Los aretes para bebés deben ser lo más sencillos posible. No deben tener adornos que cuelguen, argollas, ni figuras que sobresalgan.
- ★ Existen distintos lugares a los que acudir para realizar los agujeros en las orejas del bebé. Estos son los diferentes sitios que ofrecen este servicio.

Recuerda que, si optas por colocar aretes a tu newborngirl, siempre es importante acudir con personal especializado para poder llevar a cabo el horadado para garantizar así la salud y bienestar de tu nena así como tu seguridad y tranquilidad.



Primeros aretes de tu bebé

<https://www.youtube.com/watch?v=LNUz3xWuyAM>

Los enlaces son interactivos da click



# medicina

## funcional y regenerativa

### MER

AESTHETIC AND REGENERATIVE MEDICINE



Acércate a tratamientos innovadores para conservar la salud y elevar la calidad de vida.



#### Hidroterapia de colon

Logra una higiene óptima de tu intestino grueso de manera natural acompañado del mejor procedimiento.



#### Restauración de Microbiota

Promueve la funcionalidad efectiva de tu microbiota intestinal.



#### Sueroterapia

Favorece la autocuración de tu organismo por medio de la administración de sueros específicos y naturales.



#### Ozonoterapia

Activa tu sistema antioxidante, generando grandes mejoras en la capacidad celular para autorrepararse.



#### Fibroplastos

A través de este tratamiento autólogo, regenera la segregación de proteínas de colágeno



#### Reemplazo hormonal con Pellets

Revitaliza el metabolismo, la energía, la función sexual, el estado de ánimo y la salud en general por medio de un reemplazo hormonal con Pellets.



#### Células Madre

Trata los signos visibles de la edad, así como las causas internas que los provocan.

#### Otros servicios:

- Botox
- Ácido hialurónico
- Hilos
- Plasma
- Faciales
- Masajes corporales

Para conocer más en el sig. artículo:

<https://mamiyo.com.mx/2021/11/02/medicina-funcional-y-regenerativa-que-son-clinca-mer/>



# Mito o realidad

¿Influyen tus emociones en tu bebé durante el embarazo?



Por: Lic. Brenda Gaytán Reyna / Psicóloga



Los enlaces son interactivos da click

Todos hemos escuchado el famoso dicho: “No llores tanto durante tu embarazo, sino tu bebé lo va a resentir” y seguramente nos preguntaremos si esto es realmente cierto o no. El objetivo del presente artículo es resolver la siguiente pregunta ¿Influyen tus emociones en tu bebé durante el embarazo? Te invito a seguir leyendo y conocer si es mito o realidad.

Las emociones son mecanismos que nos ayudan a actuar automáticamente ante acontecimientos inesperados. Cada mujer experimenta una emoción muy particularmente, lo cual depende de sus experiencias previas, su aprendizaje y de la situación.

Cabe mencionar que algunas emociones son innatas y otras se aprenden por observación.

Existen 6 emociones básicas: miedo, sorpresa, aversión, ira, alegría y tristeza. Todas y cada una de ellas son propias del ser humano, es cierto, que algunas son agradables y otras desagradables, pero todas son válidas, lo importante es reconocerlas, expresarlas y regular nuestras emociones.

Desde que una mujer recibe la noticia de que está embarazada hasta el nacimiento de su bebé, surge una variedad de emociones entre ellas la sorpresa, alegría, el miedo, la tristeza y la ansiedad; ya que el embarazo es una etapa de gran importancia para nosotras las mujeres y por supuesto ocurren una serie de cambios físicos, psicológicos y emocionales.

Científicos de la Universidad de Cambridge han demostrado que las emociones de la madre durante el embarazo pueden tener implicaciones para el desarrollo de su hijo (a). El doctor Vicky Leong del departamento de psicología de Cambridge descubrió que el cerebro de la madre y del bebé se conectan por medio de ondas cerebrales que fomentan la empatía y fortalecen el vínculo afectivo entre ambos. Este nivel de conexión depende del estado emocional de la madre “Cuando las mamás expresan emociones más positivas, su cerebro se conecta mucho más intensamente con el cerebro de su bebé” lo cual a largo plazo tiene un impacto significativo en el desarrollo neurológico y de aprendizaje. Otros estudios confirman que las emociones que afectan a la madre durante el embarazo afectan directamente al bebé, que a largo plazo impactan en su adecuado desarrollo cognitivo, social y emocional a lo largo de su vida.

Por lo que te invito a reconocer, expresar y regular tus emociones durante esta etapa tan importante de tu vida; si estás experimentando emociones desagradables con mayor frecuencia, consulta a profesionales de la salud mental que te acompañarán y brindarán recursos para mejorar tu inteligencia emocional y favorecer el desarrollo óptimo de tu bebé.

#### Referencias:

Casas, J. (s.f). ¿Cómo influyen las emociones en tu embarazo? San Cristóbal Centros Educativos. Recuperado el 17 de mayo de 2021 de <https://normas-apa.org/referencias/citar-pagina-web/>.

Asociación Española contra el cáncer. (s.f). Las emociones. Recuperado el 23 de mayo de 2021 de <https://www.aecc.es/sites/default/files/migration/actualidad/publicaciones/documentos/las-emociones.pdf>.

Rodríguez, J. (24 de octubre de 2017). Aspectos psicológicos y emocionales durante la gestación y el puerperio. GEA Atención Perinatal. Recuperado de: [https://www.sergas.es/Asistencia-sanitaria/Documents/1189/7\\_1\\_Mesa\\_SMental\\_1\\_aspectos%20psicoloxicos\\_emocionalis.pdf](https://www.sergas.es/Asistencia-sanitaria/Documents/1189/7_1_Mesa_SMental_1_aspectos%20psicoloxicos_emocionalis.pdf).

Grijota, E. (20 de enero de 2020). Así afectan las emociones de una madre a su bebé. El país. Recuperado de: [https://elpais.com/elpais/2020/01/17/mamas\\_papas/1579261725\\_508591.html](https://elpais.com/elpais/2020/01/17/mamas_papas/1579261725_508591.html).



El notable vínculo entre la madre y su bebé durante el embarazo  
<https://www.youtube.com/watch?v=qCr5Y2WfaEs>

Mami&Yo<sup>MX</sup>

Los enlaces son interactivos da click



# Moda

## Otoño / Invierno

Por: Paty Luna Blogger & Influencer



Los enlaces son interactivos da click

Hoy, en vista que estamos en plena temporada de final de año, vamos a hablar de 10 prendas que no pueden faltar en tu armario, para esta época y así lucir tu outfit como toda una profesional de la moda.

Recuerda que el contar con prendas básicas puede traerte grandes beneficios pues será más difícil verte en aprietos a la hora de armar tu cambio de atuendo.

### *Pantalón "animal print"*

El estampado de animal, será uno de los más demandados y si lo combinamos con una prenda básica en un tono neutro como blanco o negro se verá genial.

### *Botas "Cowboy" en blanco*

Las botas Cowboy son un clásico en todos los atuendos referentes de moda, y este año la tendencia será en blanco.

### *Las prendas en color naranja*

Serán de súper tendencia en este otoño invierno 2021, así que un pantalón, una t shirt, un jersey o algún accesorio en naranja será una decisión correcta.

### *Un oversize*

Las americanas de cuadros son un clásico que nos apasionan y con el oversize, será un look con muchísimo potencial y no pasará de moda.



## *Mocasines negros*

Simplymente clásicos que no pasan de moda  
Este calzado será, el estrella de esta temporada, ya que visten muchísimo, son finos, elegantes y aparte de todo esto son súper cómodos.

## *Prenda con estampado Vichy*

Este estampado será tendencia este otoño te ayudara a estilizar, así que sin miedo y apuesta por los cuadros.

## *Pantalones wide-leg*

Los pantalones de pata ancha estarán presentes en nuestros mejores look, son elegantes y dan un toque con mucho estilo a nuestros outfits.

## *Gabardina XXL*

La prenda galardonada de la temporada y si es en color hueso te dará un toque fino y elegante y entre más XXL, muchísimo mejor.

## *Prenda de cuero*

Las prendas de cuero arrasaran en los look Street style puedes optar por un pantalón o leggings, pero en cualquier prenda será un increíble acierto

## *Vaqueros rectos*

Este tipo de estilo te quedara espectacular y si son de talle alto mejor porque estilizaran tus piernas y crearan todo un look que combinara con todo

*Así que si tú quieres lucir como todo una fashionista, sigue estas recomendaciones que están muy trendy para este Otoño / Invierno.*



**Prendas básicas para la temporada de otoño**  
<https://www.youtube.com/watch?v=bykYF-zAiP0>

Los enlaces son interactivos da click



¡CUPONES DE REGALO!

1 en Aniversario  
Revista digital  
**¡Gracias!**

Refo combinado:  
-Cetogénica  
-Ayuno intermitente  
-Cambio de hábitos  
-Desintoxicación  
**Reducción de 12 a 15 K en 8 semanas**

precio especial de \$200 por consulta más consulta inicial. Noviembre y Diciembre  
Se acepta pago con tarjeta de débito o crédito sin costo extra.

NUTRICIÓN  
SALUD  
EMPATÍA  
BIENESTAR

Cecia  
Gómez Valdés  
NUTRIÓLOGA  
722 423 56 38

Moda  
con estilo

**20%**  
de descuento  
cualquier forma de pago  
Noviembre y Diciembre

Iris  
de la Garza  
ATENCIÓN PERSONALIZADA  
722 834 2984

Porque tu piel  
lo merece

**10%**  
de descuento  
tratamiento facial reafirmante  
o de vitamina C

DERMOKARE  
LUXURY FACIALES

Karla Marlene  
Villafañe Ceja  
COSMIATRA  
722 5853963

**15%**  
de descuento  
en terapia de lenguaje Noviembre y Diciembre

**10%**  
de descuento  
en todo material didáctico

**totoloque**  
APRENDO, JUEGO, ME DIVIERTO...

Material didáctico  
ATENCIÓN PERSONALIZADA:  
722 547 3257

¡Aprovecha nuestros descuentos en paquetes de pañales!

6PZ 10PZ  
5% 8%  
15PZ 20PZ  
10% 12%

¡gratis!

Confía en nosotros  
722 2676009

EMIMUNDO Eco-Lógico  
Sostenible y Seguro para tu bebé

Sueño a tiempo  
para tu peque

+49 1722065325  
contacto@sleepcoaches.com



**10%**  
de descuento  
en Consulta y Consulta + Seguimiento



722 555 7515

En la compra de un paquete de  
12 macarones

**gratis**  
un pastel individual

Dale herramientas  
para su vida

1er. consulta  
de diagnóstico  
**gratis**

Brenda  
Gayán Reyna  
FISIÓLOGA  
7224044311

MER Detox

Paquete Intensivo  
Hidroterapias  
con Ozono **\$6,300**

\*1 Drenaje linfático  
\*1 semana de alimentación  
detox con recetario

722 571 6225

white christmas  
SESSIONS 2021  
moments  
PHOTO STUDIO

722 175 3506

**10%**  
de descuento

Publicidad digital  
a través de:



Edición digital  
mensual



Social  
media



www  
Directorio de  
productos y  
servicios



www.mamiyyo.com.mx



# 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)