



Comida con
amor
que daña el
corazón



Regalos
para
FRUSTRAR,
LLORAR
y hasta

ENFURECER



¿Por qué
Ya No
QUIERE
la escuela?

diciembre 2020





Juntos transformamos
Yucatán
GOBIERNO DEL ESTADO

CONOCE LAS 5 RUTAS DE ACERCAMIENTO GRATUITAS



RUTA SANTA LUCÍA - ZONA DE MERCADOS

DESCRIPCIÓN DEL RECORRIDO GRATUITO

Ingresando desde el norte hasta intersectar con la calle 55 avanza hasta dar vuelta en calle 50 y continúa hasta llegar a calle 65 regresando por la calle 52 hasta llegar a la 57 para avanzar y salir de la zona centro*



RUTA SAN JUAN ZONA DE MERCADOS

DESCRIPCIÓN DEL RECORRIDO GRATUITO

Ingresa desde el poniente por calle 71, avanza hasta girar en calle 52 para girar sobre calle 69 y salir de la zona centro*



NÚMERO DE RUTA	NOMBRE COLOREAL	CALLE DE ACCESO AL CIRCUITO	CALLE DE SALIDA DEL CIRCUITO	SUBIDAS Y BAJADAS	ÚLTIMA PARADA DEL CIRCUITO
2	Herido-Ciudad	58	56	HEROES DE NACOSARI calle 56 x 52 y 50 PARQUE DE MELJORADA calle 50 x 57 y 58 MERCADO PLAZA ASSIS calle 56 x 50 y 52 CLÍNICA JESUS MÉDICO calle 57 x 52 y 54	CLÍNICA JESUS MÉDICO calle 57 x 52 y 54
24	Zhucabá C-20 - Fco. De Montejó Ruta 03	62	64	SANTA LUCÍA - PLAZA calle 58 x 62 y 60 SANTA LUCÍA - HOLISA calle 58 x 52 y 56 HEROES DE NACOSARI calle 56 x 52 y 50 PARQUE DE MELJORADA calle 50 x 57 y 58 MERCADO PLAZA ASSIS calle 56 x 52 y 54 CLÍNICA JESUS MÉDICO calle 57 x 52 y 54 58 NORTE calle 57 x 58 y 56 UADY calle 57 x 60 y 58	UADY calle 57 x 60 y 58
25	Zhucabá C-20 - Fco. de Montejó Ruta 01	62	64	SANTA LUCÍA - PLAZA calle 58 x 62 y 60 SANTA LUCÍA - HOLISA calle 58 x 52 y 56 HEROES DE NACOSARI calle 56 x 52 y 50 PARQUE DE MELJORADA calle 50 x 57 y 58 MERCADO PLAZA ASSIS calle 56 x 52 y 54 CLÍNICA JESUS MÉDICO calle 57 x 52 y 54 58 NORTE calle 57 x 58 y 56 UADY calle 57 x 60 y 58	UADY calle 57 x 60 y 58
34	Y'otampich - C. 60 Fco. de Montejó R-2	62	64	SANTA LUCÍA - PLAZA calle 58 x 62 y 60 SANTA LUCÍA - HOLISA calle 58 x 52 y 56 HEROES DE NACOSARI calle 56 x 52 y 50 PARQUE DE MELJORADA calle 50 x 57 y 58 MERCADO PLAZA ASSIS calle 56 x 52 y 54 CLÍNICA JESUS MÉDICO calle 57 x 52 y 54 58 NORTE calle 57 x 58 y 56 UADY calle 57 x 60 y 58	UADY calle 57 x 60 y 58
41	Itziminá-San Antonio Chintá-Pueblo Rionuevo -Cintada	58	56	SANTA LUCÍA - PLAZA calle 58 x 62 y 60 SANTA LUCÍA - HOLISA calle 58 x 52 y 56 HEROES DE NACOSARI calle 56 x 52 y 50 PARQUE DE MELJORADA calle 50 x 57 y 58 MERCADO PLAZA ASSIS calle 56 x 52 y 54 CLÍNICA JESUS MÉDICO calle 57 x 52 y 54 58 NORTE calle 57 x 58 y 56 UADY calle 57 x 60 y 58	UADY calle 57 x 60 y 58
205	Alemán R2 - A Alemán ruta 2 fraccionamiento las Águilas, Jardines del Norte Colónsepi campos UADY Fraco, San Pedro Cholul - 01 Alemán R2 campos UADY directo - CI Alemán R3 campos UADY Fraco, Vega del Playón	54	56	HEROES DE NACOSARI calle 56 x 52 y 50 PARQUE DE MELJORADA calle 50 x 57 y 58 MERCADO PLAZA ASSIS calle 56 x 52 y 54 CLÍNICA JESUS MÉDICO calle 57 x 52 y 54	CLÍNICA JESUS MÉDICO calle 57 x 52 y 54

NÚMERO DE RUTA	NOMBRE COLOREAL	CALLE DE ACCESO AL CIRCUITO	CALLE DE SALIDA DEL CIRCUITO	SUBIDAS Y BAJADAS	ÚLTIMA PARADA DEL CIRCUITO
117	Urnán-Cd. Industrial-San Lorenzo-Mercado	71	69	PARQUE SAN JUAN calle 71 x 64 y 62 SAN BENTO calle 71 x 58 y 56 SAN BENTO calle 52 x 71 y 69 SAN BENTO calle 69 x 54 y 56 PARQUE SAN JUAN calle 69 x 60 y 62	PARQUE SAN JUAN calle 69 x 60 y 62
123	55 Madero				

***EL TRANSPORTE ES SOLO GRATUITO PARA SUBIRTE Y BAJARTE DENTRO DEL CENTRO, SI QUIERES CONTINUAR LA RUTA HACIA SU DESTINO FINAL FUERA DEL CENTRO TENDRÁS QUE HACER EL PAGO NORMAL.**

BENEFICIOS

- Ahorra tiempo de traslado al vas a interconectar tu ruta para ir de sur a norte o de oriente a poniente
- Te permiten acercarte a tus paraderos
- Te permiten acercarte a tu lugar de trabajo o compras en el centro
- Facilita el traslado hacia las zonas de recreo y descanso del centro
- Facilita el traslado entre las zonas de recreo y descanso dentro del centro
- Reduce los tiempos para los usuarios de las rutas que ofrecen el servicio de interconexión
- Facilita el acceso a las zonas comerciales y turísticas desde diversos sectores de la ciudad

PARA QUE TE MUEVAS DENTRO DEL CENTRO



RUTA ZONA DE MERCADOS - SAN JUAN

DESCRIPCIÓN DEL RECORRIDO GRATUITO

Ingresando desde el oriente por calle 69, avanza hasta girar en calle 62 para girar sobre calle 71 por la cual avanza hasta salir de la zona centro*

NÚMERO DE RUTA	NOMBRE COLOQUIAL	CALLE DE ACCESO AL CIRCUITO	CALLE DE SALIDA DEL CIRCUITO	SUBIDAS Y BAJADAS	ÚLTIMA PARADA DEL CIRCUITO
61	SAN HAROLDO	69	71	SAN BENITO calle 69 x 54 y 56 PARQUE SAN JUAN calle 62 x 69 y 71 SAN BENITO calle 71 x 58 y 56	SAN BENITO calle 71 x 58 y 56
66	Vicente Solís - Cecilio Cheloboyá				

RUTA CAUCEL - MERCADOS

DESCRIPCIÓN DEL RECORRIDO GRATUITO

Ingresando desde el poniente por la calle 59 hasta intersectar en la calle 66 donde da vuelta hacia el sur hasta doblar en la calle 71, continúa hasta la calle 52 donde dobla hacia el norte hasta dar vuelta en la calle 69 y continúa hasta llegar a la calle 68 regresando por la calle 61 para avanzar hasta salir de la zona centro*

NÚMERO DE RUTA	NOMBRE COLOQUIAL	CALLE DE ACCESO AL CIRCUITO	CALLE DE SALIDA DEL CIRCUITO	SUBIDAS Y BAJADAS	ÚLTIMA PARADA DEL CIRCUITO
105	Ruta 1 Comisaria Caucel-Norte	Calle 59	Calle 61	Plaza 59 calle 59 x 66 y 66 Indemaya calle 66 x 63 y 65 TAME calle 66 x 67 y 69	Notarías calle 68 x 63 y 61
106	Ruta 2 Herradura-Ciudad Caucel	Calle 59	Calle 61	Parque San Juan calle 71 x 64 y 62 San Benito calle 71 x 58 y 58 San Benito calle 52 x 71 y 69 San Benito calle 69 x 54 y 56	
110	Santiago-Clinica Esperanza-Petronile-Hospital Juárez-SEP-Poder Judicial-Plaza Américas-Plaza Dorada	Calle 59	Calle 68	Parque San Juan calle 69 x 60 y 62 TAME calle 66 x 66 y 68 Notarías calle 68 x 63 y 61	
136	R4 Animaya - Bicentenario	Calle 59	Calle 61		



RUTA NORPONIENTE

DESCRIPCIÓN DEL RECORRIDO GRATUITO

Ingresando desde el norte por calle 66 hasta intersectar con la calle 71 y continúa hasta calle 52 avanza y gira sobre calle 69 hasta llegar a la calle 68, seguir hasta llegar a la calle 59 donde dobla y sigue hasta la calle 64 para avanzar y salir de la zona centro*

NÚMERO DE RUTA	NOMBRE COLOQUIAL	CALLE DE ACCESO AL CIRCUITO	CALLE DE SALIDA DEL CIRCUITO	SUBIDAS Y BAJADAS	ÚLTIMA PARADA DEL CIRCUITO
3	Ibérica Av. 42 (R-2)	68	64	PLAZA 59 calle 66 x 57 y 59 INDEMAYA calle 66 x 63 y 65 TAME calle 66 x 67 y 69 PARQUE SAN JUAN calle 71 x 64 y 62 SAN BENITO calle 71 x 58 y 56 SAN BENITO calle 52 x 71 y 69 SAN BENITO calle 69 x 54 y 56 PARQUE SAN JUAN calle 69 x 60 y 62 TAME calle 66 x 66 y 68 NOTARIAS calle 68 x 63 y 61 PLAZA 59 calle 59 x 68 y 66	PLAZA 59 calle 59 x 68 y 66
4	Ibérica Av. 58-San Pedro Uxmal (R-3)	68	64		
5	Ibérica Av. 61 (R-1)	68	64		
35	68 Ibérica-Fco. De Montejón-Policia, F.C.A.-Omnifite-Cantaritos -Meztiça	68	64		
42	Sierra Papapagal-Mérida	62	64		



Nuestros Mejores Deseos

Bien dicen los niños que todos debemos escribirle una **carta a Santa**, y tienen razón, porque la vida sin **Magia, Fantasía o Imaginación** es muy **Gris, Aburrida** y hasta **Descolorida**. Y sé muy bien que tú, que lees estas líneas, quieres que mañana, la vida de tus hijos sea mejor.

Por eso, te compartimos nuestra **lista de deseos para regalarle a los niños**:

- 1. Que la sonrisa de los niños termine en carcajadas.** La vida tiene muchos lados, y si le enseñamos a nuestros hijos que siempre podemos buscar el lado alegre, seguramente lo encontrarán. **Don Nicolás** podría darnos clases de risas al estilo: **Ho, Ho, Ho**.
- 2. Ser positivos nos da la solución.** Tal como lo haría **Santa** si se pierde al buscar una dirección, siempre podemos regresar al camino correcto.
- 3. Imaginar que no hay límites.** Si estamos a su lado resaltando lo que hacen bien (y no lo que hacen mal) los alentaremos para que alcancen sus metas, y con nuestra ayuda lo podrán lograr, tal como lo hace el señor **Claus para entregar todos esos regalos**.

Soy Eduardo Alvarez,
papá y periodista



Número 13, Año 2

Tiempo de Niños es una publicación mensual con tiraje de 5000 ejemplares de distribución gratuita. Los editores no somos responsables del contenido de los anuncios publicitarios. Todos los derechos reservados. Permisos en trámite.



tiempodeninos.com



tdnmerida@gmail.com



9992 36 8398



m.me/tdnmid



facebook.com/tdnmid



tdnmerida

Editor General Eduardo Alvarez
Co-Editor Verónica Martínez

Diseño y Composición Colmillo Creativo

Contenido Tiempo de Niños

Contenido
tdnmerida@gmail.com – 999 236 8398

Dirección de contacto
Calle 71 #604, col. Herradura 3, Mérida

Fotos e ilustraciones
Tiempo de Niños, Pexels. Vecteezy, Unsplash



**DESARROLLAMOS
CURSOS ONLINE
DIBUJO, PINTURA
Y MANUALIDADES
PARA NIÑOS DE 6-12 AÑOS**

Nos enfocamos en crear ambientes sanos de aprendizaje, promoviendo ingenio, creatividad e imaginación desde pequeños.

[Cre-Art Kids](#) [CreArtKidsMx](#)



Argoti Terapias

Consultorio psicopedagógico con apoyo en áreas:

- Cognitiva
- Emocional
- Conductual
- Motricidad
- Lenguaje y comunicación

[f Argoti](#) [Argoti_terapias](#) Tel: 999 217 3015



invisalign first



NAOBA
SALUD DENTAL



Ortodoncia
Invisible

[999 127 19 94](#)

¿Hartos de la Escuela?

Desesperarnos porque nuestros hijos no están aprendiendo desde casa, ya sea con conexión, por medio de la televisión o con maestro presencial, no servirá de mucho para alentar sus capacidades cognitivas (la manera en que **el cerebro recibe, analiza y procesa** la información). Es más, desesperarnos puede frenar su interés por asistir a sus sesiones escolares.

De acuerdo con la doctora en Educación, **Mari Tere Fernández, del centro psicopedagógico Argoti**, la capacidad de aprendizaje de los niños está ligada a su edad, el tiempo que duren sus clases, y lo más importante, **la relación** que los padres tengamos con ellos.

La **especialista** nos compartió algunos tips que pueden servirnos bastante, si nuestro objetivo es que **se terminen las discusiones con nuestros hijos** y se animen a sentarse frente a la pantalla, o con nosotros si es que decidimos tomar el papel de profesor y guía.

Menores de 5 años

Los tiempos de conexión para los que están en el **kínder o jardín de niños**, no deben superar los **45 minutos** con uno o dos descansos que se pueden aprovechar para ir al baño o caminar por la casa.

✓ **Es normal**
que jueguen
o abandonen
la clase



6 a 8 años
Mantener
apoyo
parental



en

De los 6 a los 8 años

En **primaria baja**, ya tienen mayor capacidad de comprender la importancia de participar y seguir las reglas de una clase online, pero es necesario mantenernos a su lado durante la mayor parte de la clase.

A partir de 9 años

Los niños grandes que ya cursan la **primaria alta** pueden participar en las sesiones escolares sin el apoyo y presencia continua de sus padres, sólo es necesaria la asistencia, vigilancia esporádica y recordar que se requieren descansos breves durante la clase.

La experta aclaró que cada niño tiene un proceso diferente de acuerdo con su edad, no es igual si tiene **5 años y 8 meses** que si tiene **6 años y 2 meses**, además de las características personales y familiares.



Menos de 5 años



45 minutos máximo con 2 descansos

Cada niño **reaccionará diferente** a la presión escolar, desde abandonos frecuentes de la clase, hasta reacciones en la piel o llanto.

La experta **resaltó**: "es más importante nuestra relación emocional con nuestros hijos que el aprovechamiento escolar" y señaló que es totalmente normal que **los niños se distraigan**, abandonen la clase y jueguen frente a la cámara, la diferencia será la capacidad que tengamos para hacer acuerdos y no utilizar las amenazas para **alcanzar el 10.**



Escuela línea



9 en adelante



Asistencia y vigilancia esporádica

Regalos para FRUSTRAR, LLORAR y ENFURECER

En pocas semanas nuestros hijos revivirán la ilusión del mítico señor que incansablemente viaja en una noche por todo el mundo, en compañía de sus duendes, renos y entregando casa por casa, los **más atesorados juguetes**.

Sí, ya faltan pocas semanas, quizá días, para que nuestros hijos abran cajas, quiten envolturas y descubran el juguete deseado, imaginado, **¡y por fin!** el sueño se hace realidad acompañado de una sonrisa en sus labios, que durará algunos días, quizá algunas horas, o quizá algunos minutos, todo depende de lo bien que se puedan llevar con su **nuevo juguete**.

Es moderno y está a punto de ser su mejor compañero de juegos, la pieza que faltaba en la colección, el confidente, la razón para desvelarse y en algunas ocasiones, el motivo por el que se **frustran, lloran y enfurecen**. Y la gran sonrisa, **¿dónde quedó?**

¿Y quién es el culpable?

Probablemente el etiquetado, las leyendas que aparecen en la caja del codiciado juguete, porque de acuerdo con la **Norma Oficial Mexicana** para el Etiquetado de Juguetes (publicada en 2008), se debe indicar la edad recomendada por el fabricante, para que los padres lleven a casa juguetes adecuados según la edad, y además, que eviten accidentes como: Asfixia por Piezas Pequeñas.



Lo extraño es que las cajas sí incluyen esas leyendas, posiblemente se requiera un tamaño mayor o educar al comprador.

O quizá, el responsable puede ser aquel personaje involucrado en el proceso de selección y compra del juguete, aquella persona que una vez al año se transforma en duende y hasta en Santa, que viaja del polo norte al polo sur de la ciudad para buscar el **juguete perfecto** y espera con ansia el momento para entregarlo y ver cómo se dibuja la **gran sonrisa**.

Sin embargo, un estudio realizado por el área de Educación en la Primera Infancia de la Universidad de Connecticut (EU), dice: "Los juguetes que **parecen más interesantes para los adultos** no son particularmente efectivos para alentar el desarrollo de los niños".

La investigación menciona que los padres consideran que llevarles juguetes para niños mayores desarrollará mejor sus capacidades cerebrales.

¿Y la Gran Sonrisa?

Si la alegría se desvaneció y en su lugar quedó una cara larga y enfurecida, es muy probable que el juguete no sea adecuado para él, y en muchas ocasiones se debe a la edad, por lo que te recomendamos seguir las indicaciones del fabricante y considerar que si dice 5, 6, 3 o la edad que venga en el empaque, respetarla, no es lo mismo la motricidad ni capacidad de comprensión de un niño de 5 años 9 meses que de uno de 6 años.

El llanto y enojo son las reacciones de la frustración, la emoción que se genera cuando tenemos un deseo, necesidad o ilusión que no logramos satisfacer. En este caso, es la imposibilidad de jugar adecuadamente con el **nuevo juguete**.

Los padres pueden aprovechar esta situación y enseñarles a: **1.** identificar que la frustración es una emoción, **2.** calmarse respirando y **3.** auxiliarlos en el manejo o armado de su **nuevo juguete favorito**.



Súper Monstruosamente Adorables

Los pequeños monstruos súper-poderosos aprenden a enfrentar sus temores, comprender sus sentimientos y resolver nuevas experiencias en cada capítulo, con los clásicos escenarios nocturnos con fondo de sombras y la luna opacada entre la niebla, pero presentados de una manera tan tierna que en lugar de aterrorizar, enamoran hasta a las audiencias más adultas.

Cada integrante es la versión mini de los personajes clásicos de las películas de terror: el Hombre Lobo, Frankenstein, Drácula, y más, que entre tanta diversidad nos lanzan un mensaje muy claro: **es importante aceptar a los otros**, sin juzgar el exterior, ya sea muy diferente o muy extraño, porque como dice el dicho: "lo que vale es el interior".

¿Y si nos unimos? ¡Mucho mejor!, y así lo demuestran estos Monstruos cuando deben **enfrentar-resolver** alguna problemática que supera sus capacidades individuales, y los padres podríamos reforzar la idea y mensaje explicándoles que: unidos somos mejores y más capaces que separados, y no sólo para resolver problemas, sino también, para divertirnos.

La caricatura está realizada para niños de 3 años en adelante, porque a esa edad ya pueden comprender las historias e identificarse con los roles y escenarios, por ejemplo, la escuela donde ocurren las aventuras de los MINI, como el preescolar y los adultos que aparecen cuando necesitan ayuda para comprender sus sentimientos, como sus maestros.



Imágenes
con fines
didácticos



Soy **Eduardo Álvarez**
papá y periodista



Eventos y
Lugares
para visitar
en Internet


porque hay un mundo
de cosas buenas
para los niños





El museo más grande del país y con más actividades para niños. Les recomendamos los jueves de cuentos en vivo a las 6pm.

PAPALOTE
EN CASA
¡DESCÚBRELO!

 /PapaloteMuseo/



El Museo Amparo, de la ciudad de Puebla, se ha destacado por llevar sus actividades infantiles a internet: pintura, elaboración de máscaras, cuenta cuentos y mucho más.



Museo Amparo

Actividades para Niños

 /MuseoAmparo.Puebla/



Explosión de creatividad,
Niños 6+.

Armando
Ando

Manualidades creativas y sencillas.



-Armando-Ando/
/171862056766860

Armando
Ando



4

Mucha imaginación y originalidad que alientan el gusto por la lectura y la cultura mexicana.



5

Música para niños en Maya, Mixteco, Náhuatl, Otomí y otras lenguas indígenas de México, es lo que podrán encontrar en el canal de YouTube de Alebrija con Cara de Lagartija.



6

Muchas respuestas a muchas preguntas

niñonautas

YouTube
Niñonautas

niñonautas

LO QUE TE CONTARÍA TU ABUE



Comida ^{con} Amor ^{que} DAÑA ^{el} Corazón

Una cosa es ser chef en casa y otra muy distinta ser nutriólogo familiar, aunque a decir verdad, nosotros decidimos lo que nuestros hijos se llevan a la boca y, consciente o inconscientemente, quizá les estamos dando alimentos que nutricionalmente puede **dañarlos hasta en su corazón**.

Y no es exageración, **enfermedades** como la **presión arterial** son provocadas por los alimentos no saludables que consumimos en dosis altas, pero ¿cómo hacerle para proteger a nuestros hijos de lo que entra en su pancita?

Para quitarnos esta duda de muchos kilos, buscamos a la **nutrióloga infantil, Nina Novelo**, que nos compartió algunos tips para detectar los alimentos dañinos y la cantidad ideal para consumir. Ya llegó el momento de ponernos más abusados que los fabricantes, ¿no lo creen?



¿Cuánto pesan 30 gramos?

Nadie lleva una báscula al súper, muchos ni siquiera utilizan una en casa, pero si volteamos el empaque de un cereal de caja, veremos la información nutricional:

Información Nutricional	
Azúcar	15 gramos
Medida por porción	30 gramos

Es decir, que el delicioso cereal con empaque rectangular y cara de tigre, elefante o ranita, tiene 15 gramos de azúcar por porción, lo que es igual a: **1 tacita de cereal y 1 cucharada de azúcar.**

Mucho Ojo: 30 gramos es apenas la tercera o cuarta parte de lo que ponemos en un plato de cereal, sí, porque creemos que comer bien significa COMER MUCHO, y llenamos el plato con **120 gramos**, lo que nos da= **4 cucharaditas de azúcar.**

De acuerdo con la nutrióloga, el **azúcar, sodio y calorías** que contienen los alimentos no naturales es lo que pone en jaque a la alimentación, y así lo podemos ver en las nuevas etiquetas negras que alertan sobre el exceso de contenido.

La experta recomienda buscar alimentos que en su caja declaren 4 o 7 gramos de azúcar= media cucharada que, por lógica, **reducen el riesgo del sobre peso.**

Dale la vuelta a la caja y tapa los antojos


Esa es la mejor forma de saber qué consumen nuestros hijos, y decidir de manera más responsable qué conviene llevar a casa, tener en la alacena, y evitar que se dañe su corazón.



Soy **Eduardo Álvarez**
papá y periodista



FESTIVAL DE LA MIEL

Tercera Edición 

18, 19 Y 20
DICIEMBRE
DESDE LAS 10AM

EVENTO AL
AIRE LIBRE



**RECORRIDOS A COLMENAS
CONFERENCIAS, DEGUSTACIÓN
VENTA DE MIEL Y DERIVADOS**

Vie. 18. Sáb. 19 y Dom. 20, desde las 10am

EN: ABEJA PLANET

Dir: San Ignacio Tesip. Carr. Mérida-Molas,
a 20 minutos del Periférico
Más informes al: 999 242 9331

