



para papás
con Niños
Increíbles



Ansiedad
Disfrazada
de **MIEDO**

Descubre
la **MAGIA**
del **DISFRAZ**

octubre 2021

¿TE GUSTARÍA QUE TU
PEQUE DIJERA "DIBUJÉ ESTE
DINOSAURIO" o "PINTÉ
ESTE PAISAJE"?

Cre-Art
kids

EN CRE-ART KIDS
DESARROLLAMOS LAS
HABILIDADES COGNITIVAS,
EMOCIONALES Y SENSORIALES DE TU
PEQUE A TRAVÉS DEL DIBUJO, LA PINTURA Y
LAS MANUALIDADES.

¡PARTICIPA EN NUESTROS
CURSOS EN MODALIDAD ONLINE!

PRÓXIMAMENTE
¡PRESENCIALES!



Búscanos



tdnmid



tdnmerida



tiempodeninos.com



issuu.com/tiempodeninos/



DEL MIEDO a los sentidos

Es probable que el miedo, dudas y angustia que sentimos como padres, en este regreso a las aulas tan esperado e inusual, lo transmitamos a nuestros **HIJOS**, y vivan un mes de octubre lleno de terror, por lo que podría pasar si se enferman.

Por eso, en este número te compartimos algunos consejos de "experto" para que el miedo sea sólo parte de la diversión cuando se pongan un **DISFRAZ** y entren en su propio universo creativo, en donde además, les ayudemos a conocer el mundo a través de los sentidos, observando las texturas de las frutas y planeando cómo socializar, con sana distancia, en las fiestas de otoño.

Eso sí, con el **CUBRE-BOCAS** todavía, protegiendo nuestras sonrisas 😊

Soy **Eduardo Álvarez**
papá y periodista



Número 10, 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.



tiempodenios.com



tdnmerida@gmail.com



9992 36 8398



m.me/tdnmid



facebook.com/tdnmid



tdnmerida

Editor General Eduardo Álvarez
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



RE

RE PENSAR, RE ACTIVAR, RE CONSTRUIR

¡Smart City Expo LATAM Congress celebra su sexta edición!

Participa en este gran evento donde podrás debatir, compartir iniciativas e intercambiar experiencias para acelerar la reconstrucción socioeconómica de América Latina, ahora de forma virtual y presencial.

¡Regístrate y sé parte de **#SCELC21!**



¡Regístrate aquí!

www.smartcityexpolatam.com



Iniciativas que respaldan la Nueva Agenda Urbana promovida por

ONU HABITAT
POR UN MEJOR FUTURO URBANO

ANFITRÓN

Justas transformamos
Yucatán
GOBIERNO DEL ESTADO

COLABORACIÓN ESPECIAL



UN EVENTO DE

SMARTCITY
EXPO WORLD CONGRESS

Fira Barcelona



es **MIEDO** o es **ANSIEDAD**

¿Te ha pasado que tus pequeños no quieren cerrar la puerta al ir al baño solos? o ¿estar en la oscuridad? o, tal vez, que los dejes solos por un momento.

Se trata de los **MIEDOS**, esa emoción que nos acompaña toda la vida y que cada día vamos aprendiendo cómo manejarla, pero en estos tiempos de pandemia, nuestros miedos de adultos están generando **ANSIEDAD** en nuestros pequeños.

Andrea Lozada, neuro-psicóloga y mamá de 3, nos recordó que la reacción inmediata y normal al miedo es huir, **pero** cuando hay un miedo exagerado se convierte en ansiedad, y hoy varios pequeños la padecen.

"La ansiedad es el miedo exagerado, en pandemia es al **FUTURO**, porque nuestros miedos de adultos al decirle a los niños que no pueden salir, jugar, tocar, ni convivir es porque si se contagian, van a contagiar a los abuelos y pueden morir; ese miedo se convierte en ansiedad para los niños".

¿cómo se manifiesta?

La ansiedad en los niños se está manifestando en la pérdida de control de esfínteres, les gana la pipí o popó, hay llantos sin razón y con gritos, mucha irritabilidad, terrores nocturnos, entre otros.

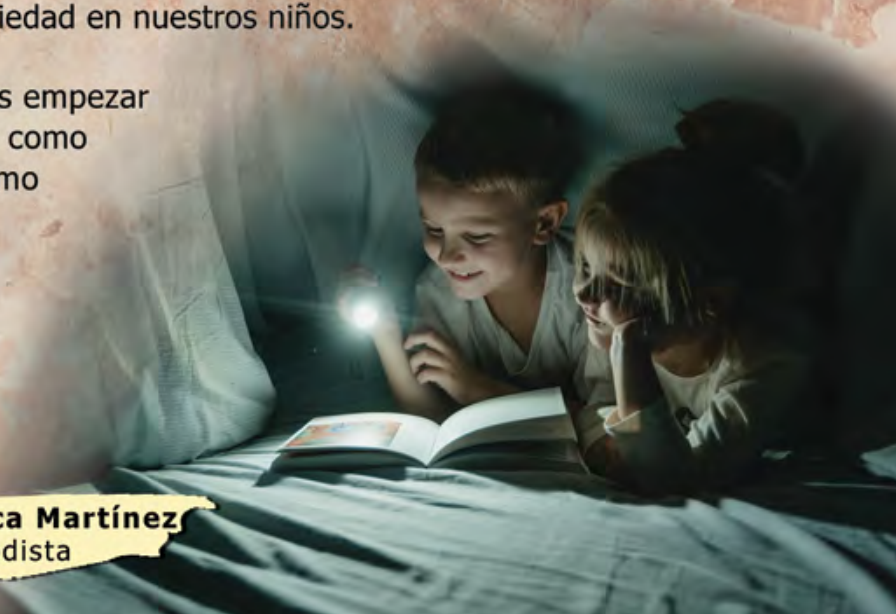
"El miedo es una de las 5 principales emociones y todos los sentimientos y todas son normales: Enojo, Miedo, Tristeza, Felicidad y Amor, pero hay que **APRENDER** a reconocerlas como adultos, a identificarlas en los demás y tener las habilidades para manejarlas.

"En el miedo la respuesta natural es huir, pero lo ideal es afrontarlo, hacerle frente y para ello hay varias estrategias, como la **Caja de los Miedos**, donde se pueden colocar todos los miedos y conforme se van afrontando se van sacando, se rompen y se premian", dijo la experta.

Es posible afrontar el miedo a la **OSCURIDAD** jugando en ella y ver que resulta divertido, o asignar un peluche guardián para lograr dormir sola o solo en su cama, o la lectura de un libro o historieta, mientras está en el baño con la puerta cerrada.

Y de la misma manera afrontar el miedo a la pandemia, para evitar generar ansiedad en nuestros niños.

El secreto es empezar en nosotros como adultos, como cuidadores, para poder transmitirlo a nuestros pequeños.



Soy **Verónica Martínez**
papá y periodista



TOMA UN MOMENTO PARA VER LAS EMOCIONES DE TUS HIJOS

Este regreso a clases seguramente muchas emociones se moverán, y van a necesitar desahogarse con sus personas favoritas: mamá y papá



La magia del disfraz

"¿Mamá, me puedo disfrazar de **JIRAFÁ**? quiero tener sus manchas y cuello laaaargo".

No era Halloween, ni Carnaval, ni estaba en puerta alguna actividad con disfraces, y aunque mi respuesta inmediata fue que sí, cuando investigamos los beneficios que tiene en los niños el disfrazarse, terminamos todos disfrazados de león, elefante y la **SELVA** completa.

De acuerdo con los psicólogos infantiles, el juego de los disfraces en los niños estimula su creatividad, fomenta la socialización, favorece sus habilidades de comunicación, su autoestima, estimula su imaginación, la creatividad y aprende a jugar el rol de su personaje.

Con un sombrero, una peluca, tal vez una capa, un vestido o simplemente cartón y tela, los niños logran personificarse cuando se trata de disfrazarse y es algo que siempre **DISFRUTAN**.

Beneficios

1 estimula su creatividad

2 favorece la comunicación

3 aviva la imaginación



A la mayoría de los pequeños les gusta jugar a disfrazarse y lo disfrutan, pero lo gozan más en Halloween, porque el entorno se ambienta para la ocasión y los adultos suelen disfrazarse también, todos se vuelven parte del juego.

Sin embargo, cualquier fecha y momento es **IDEAL** para disfrazarse y jugar a personificar e imaginar lo que vería una jirafa con ese cuello tan alto o inventar una aventura con sus manchas irregulares en el cuerpo.

ios del disfraz

6 fomenta la socialización

5 fortalece la autoestima

alienta el juego teatral

Al jugar con los disfraces es posible que **DESCUBRAS** y escuches lo que tu pequeño imagina y quiere ser, ya sea tan fuerte como un súper héroe o tan temible como un zombie o tan valiente como una princesa.

HALLOWEEN es una fecha idónea para que, como padres, dejemos de lado la pena y juguemos a los disfraces, pero pueden intentarlo cualquier época del año.

Y si a tus pequeños no les agrada, no los obligues.

Soy **Verónica Martínez**
mamá y periodista

Spidey REVIEW

Por fin, el multi-universo de **Spiderman** crece y extiende su telaraña para llegar a los preescolares de la familia, en donde también conocerán a una nueva versión del arácnido.

SPYDIE es la versión para niños mayores de 4 años, fanáticos de uno de los superhéroes más irónicos de Marvel, que como las arañas, ha sabido mantenerse dentro de casa varias generaciones.

En esta versión (con animaciones parecidas a **PAW PATROL**), los crímenes se resuelven reuniendo pistas y utilizando habilidades más humanas y sociales, como: trabajar en equipo y desarrollar la paciencia.



imágenes
con fines
didácticos

Se promueven **VALORES** como: resolución de problemas, buscar el bien común, y nos da la oportunidad de platicar con nuestros hijos sobre ¿quienes son sus héroes? y ¿qué características tienen?

Es una buena opción para los niños de **4 A 7** años que aún no están listos para las series o películas con acción y violencia más agresiva.

Sin embargo, como padres es importante considerar que no es una serie enfocada en reforzar valores, sino para presentar nuevos personajes de **Marvel**, fomentar el videojuego y engancharlos con la franquicia.

Soy **Eduardo Álvarez**
papá y periodista

Con el **otoño** llegan: el regreso a clases, el día de muertos, hanal pixan, halloween, pero también aparecen montañas de hojas secas, la temperatura baja y la casa se inunda con el aroma de los cítricos.

el otoño en los sentidos



Desde que nacen, los niños utilizan sus sentidos para comprender el mundo que los rodea, y lo hacen a través de sus sentidos: **TACTO, OLFATO, GUSTO, VISTA** y **OÍDO**.

Esta temporada es una gran oportunidad para salir con los chicos y encontrar lugares amplios y al aire libre en donde pueden interactuar con múltiples elementos naturales a través de los sentidos: el tacto y sonido que producen las hojas y ramas secas, por ejemplo.

Como padres de familia, generar actividades y juegos en donde los niños activen sus sentidos será un gran aporte para el desarrollo cerebral, ya que ayuda a crear conexiones más fuertes entre las **NEURONAS** del cerebro para responder a los estímulos externos.

Recuerda que: Niños y adultos aprendemos mejor cuando utilizamos nuestros sentidos, prueba de ello es que nuestros mejores recuerdos involucran algunos de nuestros sentidos, como el **SONIDO** de alguna canción que escuchábamos de niños o el **AROMA** y sabor del platillo que comíamos al regresar de la escuela.

A Jugar con los Sentidos

Las "actividades y juegos sensoriales" facilitan la exploración y alienta de forma natural a los niños para utilizar los procesos científicos, porque crean, investigan y exploran.

Además de enseñarle atributos como: **CALIENTE, FRÍO, RUGOSO, SECO, LISO**, los niños desarrollan mejor:

1. Las **conexiones cerebrales** para realizar tareas más complicadas.

2. El **lenguaje** y las habilidades **motoras** gruesas.

3. El pensamiento **cognitivo** y la **memoria**.

Pon los sentidos en marcha

La fruta de temporada es un gran ejemplo para comparar y describir los colores y tamaños, a través de los sentidos.

Cómo se **siente** al **TOCARLA**

Cómo se **ve** al **MIRARLA**

A qué **sabe** al **PROBARLA**

A qué **HUELE** por dentro y por fuera

¿Tiene **sonido** al **MORDERLA?**

Soy **Eduardo Álvarez**
papá y periodista





Eventos,
Lugares y
Actividades

porque su sonrisa
ilumina el mundo



1

Se llama: Jesús Rogelio Tercero Paredes Hidalgo, alias: Roy CuentaCuentos. Llena las tardes de imaginación,

ROY

Cuentos sin Límite
de imaginación

YouTube

[c/RogelioIIIparedes/videos/](https://www.youtube.com/c/RogelioIIIparedes/videos/)



2

La Granja del Tío Bob es una agrupación de rock y ska que hace música para chavitos. En sus Canciones encontrarán mensajes positivos.



3

Biciruta (Paseo Montejo) Ya sea con bici, scooter, patineta, patines, triciclo o corriendo, la **Biciruta Dominical** es un excelente lugar para ir en familia.

Horario: 8:30 a 12:30



4

Maní es un pueblo mágico, a 90 km de Mérida con diferentes atractivos para toda la familia. Además de muchas áreas abiertas.



5

Descubridores de parques. Si no lo conoces o no lo has visitado últimamente, el **Parque de Cholul** tiene diferentes áreas abiertas que pueden visitar en familia.



6

Armando Ando

Manualidades creativas y sencillas.

 -Armando-Ando/
/171862056766860



7

El Arlequín y la Banda de las Tortuguitas es un trío de artistas que hacen música y lecturas para peques.

**YouTube**

El Arlequín & la Banda
de las Tortuguitas

**8**

El Parque de la Alemán es uno de los más tradicionales de Mérida, tiene áreas verdes, zona de juego y rampas para patinetas y bicicletas.

**PARQUE DE
LA ALEMÁN**

Dirección: calle 21 x 28-f,
col. Miguel Alemán

9**MUESTRA DE ARTE**

Monta una exposición con los dibujos de tus hijos. Elevarás su autoestima.

