



para papás
con Niños
Increíbles



Descubre
lo Bueno de los
**CURSOS
DE VERANO**



Evita los
**ACCIDENTES
INFANTILES**
más comunes

julio 2022

INSCRIPCIONES
¡Abiertas!
PREESCOLAR - PRIMARIA



Educación
con amor

¡Somos tu mejor
opción educativa!

- Disciplina positiva.
- Salones climatizados.
- Pedagogía respetuosa.
- Atención personalizada (grupos reducidos).
- Docentes con gran vocación y en constante actualización.
- Brindamos seguridad, cámaras con circuito cerrado.

Pregunta
por nuestros
descuentos

EN INSCRIPCIONES
EN JULIO

14
años
EXPERIENCIA

¡Envíanos un WhatsApp!

📞 999 435 7994



El botiquín
Natural
para tu familia



Consultor
especializado



9991 157669

ESTE VERANO

Será diferente para nuestros hijos, porque después de mucho tiempo, ahora hay más posibilidades de romper la rutina del no salir, del no tocar, de la **LARGA** distancia y aunque todavía tendremos las sonrisas ocultas bajo el cubrebocas, hay muchos pretextos para pasarla genial.

CURSOS DE VERANO, con las adaptaciones a la nueva realidad, mantendremos el Covid a la **DiSTANCIA**.

VACACIONES, el camino te puede llevar de las montañas al mar, pero recuerda que las **olas de la pandemia** se detienen con el cubrebocas.

AL CINE, junto con una botella de sanitizante en los horarios de menor asistencia.

Y hay más, pero creemos que el más importante, es reunirse con la **FAMILIA**, la cual, deseamos, sea un lugar más seguro y amoroso para todos los niños del mundo 😊

Soy **Eduardo Álvarez**
papá y periodista



Número 7, Año 3

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.



tiempodeniños.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



Nutrición en el embarazo, diabetes gestacional



Orientación y asesoría en lactancia materna
Nutrición en la madre lactante y postparto

150
140
130
120
110
100
90
80
70
60
50
40
30
20
10
0



Orientación, asesoría y planes de alimentación en la alimentación complementaria



Talleres, orientaciones en Nutrición en preescolares, escolares y adolescentes; Diabetes



Servicio de lunch para escuelas

NUTRIBREAK- GRUPO MÉDICO CARRANZA
CONSULTAS PRESENCIAL-ONLINE



9993153509



Grupo Médico Carranza



C 38 # 452F x 29 y 31 Jesús Carranza

**NUTRI
BREAK**



¿Puedes adivinar cuándo ocurrirá un accidente?



Resbalar

Caer de la bicicleta

Asfixia al comer



Aprende cómo atender:

- Asfixia o ahogo.
- Curación básica de heridas.
- Golpes según la zona del cuerpo.



contacto:
999 149 4644

Los Primeros Auxilios pueden salvar una VIDA



¿No adivinaste? Mejor inscríbete al curso **Primeros Auxilios de HAPPY NURSE** para papás y maestros

¿POR QUÉ YA NO COME?




A todas las mamás y papás nos gustaría tener una varita mágica para aparecer la comida, y otra varita para lograr que nuestros hijos se la coman. Si tus hijos ya defienden su independencia y autonomía, con seguridad te han dicho, después de probar la comida con el inigualable toque de mamá: **"Ya Me Llené"**.

Y después de brindarle una serie de explicaciones sobre la importancia de la buena alimentación y el tiempo que invertimos en su preparación, sólo obtenemos un: "**Ya no Quiero**", y en casos más amables: "**Me lo como después**".

Nuestra angustia, mezclada con **molestia, cebolla y ajo**, se sazona buscando culpables, porque si algo tenemos muy claro, es que nuestros hijos comían muy bien antes, de más chiquitos, y de repente **¡ZAZ!**, ya no les gustan las verduras.

La **especialista en nutrición pediátrica, Laura Alcocer**, directora de **Nutribreak**, nos aclara algunos puntos sobre la alimentación de los niños:

5  "Del nacimiento al primer año de vida es normal que los niños tengan una preferencia por las frutas y verduras, porque el primer contacto que tuvieron con mamá fue la leche materna o la fórmula."

"Pero de los **2** a los **6 años**, como la velocidad de su crecimiento disminuye, el apetito y el hambre se reducen, por lo que comienzan a consumir menos alimentos"

**¿Y ahora qué hago
DE COMER?**



Transformar a nuestros hijos en verdaderos comensales requiere un poco más que sazón, y lo podemos lograr con con estos CUATRO TIPS que nos proporcionó la **experta en nutrición pediátrica**:

IMITACIÓN Los niños deben comer en conjunto con la familia, lo mismo, en el mismo lugar, al mismo tiempo y mismos ingredientes.

INVOLUCRARLOS Desde la compra, el lavado y la preparación.

APRENDIZAJE SENSORIAL Dibujar o moldear figuras de alimentos.

COMBINACIÓN COLORIDA Además de nutritivo, es importante que los alimentos sean de diferentes colores, variados y equilibrados.

¡Buen Provecho!

Soy **Eduardo Álvarez**
papá y periodista



Capacitaciones y cursos para padres de familia e instituciones del área educativa

Mediante estos espacios se busca informar y capacitar tanto a padres como a docentes. Se abordan temas como:

- Atención a la diversidad
- Bases de una crianza respetuosa
- Manejo de conflictos
- Buenos tratos en la infancia
- Inclusión educativa



Contamos con catálogo de cursos

¡Solicita el tuyo según tu preferencia y capacita a tu comunidad!



DCE. María Teresa Fernández Aldana



MTRA. Cristina Escalante Rosado

Argoti  [®]
Desarrollo integral infantil

 9992 17 30 15

 argoti.terapias@gmail.com



¡¡¡Búscanos!!!



tdnmid



tdnmerida



tiempodeninos.com



issuu.com/tiempodeninos/



La palabra del VERANO: ESPARCIMIENTO



Parece exagerado y dramático hablar de estrés y ansiedad infantil, pero un estudio de la Facultad de Psicología de la UNAM detectó, en 2016, que 2 de cada 10 niños mexicanos lo padecieron, y eso que todavía no llegaba la pandemia.

Las **CAUSAS** son variables: el ambiente familiar, la presión por temas escolares y sociales, y al igual que los adultos, necesitan un descanso, un break, o como quien dice, **esparcimiento**.



Y no hay que confundirnos, el **esparcimiento** no es lo mismo que **distracción**, como "ver la televisión, ir al cine, jugar videojuegos o incluso, leer, todo eso es una extensión de la rutina", nos señaló la psicóloga infantil, Elba Melgoza, quien también destacó que "por parte de la socialización, los niños necesitan convivir con personas diferentes a su familia, porque aprenden otras pautas de comportamiento".

Y ahora que llegan las vacaciones y los cursos de verano, hay muchas razones **POSITIVAS** para que nuestros hijos participen en uno, o incluso, algunos, y aquí te enlistamos varias razones de por qué, los cursos de verano son un **HIT** para el esparcimiento infantil en verano:

Socializar

Al estar con personas diferentes a su familia, aprenden distintas pautas de comportamiento.

Vencer Miedos

Cuando se enfrentan a un ambiente diferente al que estaban acostumbrados.

Regulación Emocional

Porque ven cómo se comportan otros niños frente a situaciones que ellos están enfrentando.

Relajación

Por alejarse de actividades rigurosas, controladas y que exigen resultados.

Claro que con tan sólo "estar de vacaciones se rompe la rutina", señaló la experta, "se puede crear un ambiente de convivencia familiar diferente, en donde mamá y papá pueden realizar otras actividades diferentes con sus peques, como los juegos de mesa o realizar alguna actividad deportiva juntos".

La especialista también nos aclaró que si no existe un tiempo de esparcimiento "se puede llegar a un punto de estrés en los niños, como ansiedad, y que lo expresen en formas de miedo, tristeza, enojo y aburrimiento".

Esperamos que, ya sea con **CURSO DE VERANO** o sin él, estas vacaciones sean las mejores del mundo.

Soy **Eduardo Álvarez**
papá y periodista

3 2 1 ¡BOOM!

TEATRO Y CUENTOS

Show de Impro-Teatro: **Compañía Kokone**



+ REPOSTERÍA O LÁMPARA

8 Y 9 DE JULIO

4:30 a 7:30 pm

\$250
por niño



Dónde: calle 25, num. 212
entre 14 y 16, col. San Miguel,
cerca del Parque de la Alemán

¿Cuándo fue la última vez que tu hijo tuvo un "pequeño accidente"? De éstos que todos los niños tienen, a veces en la **escuela**, a veces en **casa**, y ahora que son **vacaciones**, los escenarios aumentan.

De acuerdo con **Nelly Silveira**, directora de **HAPPY NURSE**, el servicio de enfermería especializado en niños, **hay cuatro accidentes comunes**, y que pueden tener desde un riesgo moderado hasta consecuencias fatales, porque nadie puede adivinar:

¿CUÁL SERÁ EL PRÓXIMO ACCIDENTE DE TUS HIJOS?

Soy **Eduardo Álvarez**
papá y periodista



QUEMADURAS

Se puede tener una quemadura por derrames accidentales de agua o aceite caliente, bebidas como el café y los alimentos calientes como las sopas o empanadas.



¿Cómo evitarlo?: Enseñarles que si reciben un alimento **recién salido del horno escolar**, es necesario esperar un poco antes de morderlo y no correr o jugar cerca de lugares donde se hierve o colocan líquidos calientes.

¿Cómo ayudarlo? Si es en la boca, con un hielo o agua fría, incluso puede ser un bolis. En el caso de la piel, agua fría, no de la llave porque puede salir caliente. Si se forma una ampolla, nunca debe romperse.

CAÍDA

El uso de **sandalias y chancas** propicia que hasta en casa, los niños se resbalen y peguen en diferentes partes del cuerpo, como rodilla, mano o en la cara.

¿Cómo evitarlo?: utilizar calzado cerrado, como los tenis, puede reducir la frecuencia de resbalones y caídas.

¿Cómo ayudarlo? Si hay sangrado, vertir un poco de agua y presionar la zona de la herida. Si continúa sangrando, por mínimo que sea, es necesario llevarlo al hospital porque requiere sutura.



INTOXICACIONES

Uno de los riesgos principales son los líquidos de limpieza que pueden estar al alcance de los niños, y los alimentos en estado de descomposición.

¿Cómo evitarlo?: Rotula los líquidos de limpieza para no confundirlos con bebidas de sabor y almacénalos fuera del alcance de los pequeños, evita el baño de la escuela o casa. También, asegurate del buen estado de los alimentos.

¿Cómo ayudarlo? Identificar qué ingirió. Llevarlo al hospital si presenta mareo, vómito, náuseas, espuma en la boca o babea más de lo normal.

Enséñale que si está en la escuela y tiene necesidad de vomitar, debe retirarse el cubrebocas para llamar la atención de los maestros.

ATRAGANTAMIENTO

Alimentos duros, bocados grandes, o platicar, correr y reír mientras se mastica la comida provocan atragantamiento. Incluso, ver pantallas, causa que los niños pequeños se olviden de masticar y tragar los alimentos y líquidos.

¿Cómo evitarlo? Verifica que el tamaño de las porciones sea adecuado a su edad, y enséñale que nunca debe introducir en la boca partes pequeñas de juguetes o útiles escolares.



En el caso de los bebés, los expertos recomiendan que las carreolas miren hacia atrás, así será más fácil para los papás, vigilar que no entren objetos pequeños a su boca.

¿Cómo ayudarlo? Provoca que el niño tosa para que el cuerpo expulse el objeto, o si es un bebé, realiza la maniobra de gancho, donde metemos un dedo para sacar lo que trató de tragarse.

Si ya has tomado un **curso de primeros auxilios**, podrás realizar la **Maniobra de Heimlich**, en donde se presiona un área específica del abdomen para expulsar el objeto que obstruye las vías respiratorias.

Si quieres saber más sobre las técnicas de **primeros auxilios**, puedes acercarte a **HAPPY NURSE**, que de manera regular realiza cursos para que padres de familia y personas que cuidan niños, tengan el conocimiento adecuado para auxiliar a los pequeños en aquellos accidentes que **nadie puede adivinar cuándo sucederán**.

