



para papás  
con Niños  
Increíbles



¿Y cómo les  
explico la  
*Menstruación*

así se  
**HACEN**  
los  
**NIÑOS**  
**Independientes**

septiembre 2022

¡Una nueva  
mirada  
educativa!



14  
años  
EXPERIENCIA

¡Envíanos un WhatsApp!

**B** 999 435 7994

#CrianzaRespetuosa



**HAPPY**  
NURSE<sup>™</sup>  
SERVICIOS PROFESIONALES DE ENFERMERÍA

# MENSTRUACIÓN

## UN PROCESO NATURAL

¿Cómo abordarlo con tu hij@?

**30**  
SEPTIEMBRE  
**5:00PM**

Lugar: **HUMBLE**

Centro de capacitación  
Prolongación paseo de Montejo 56-B 485  
x C17 y C19. Colonia Buenavista



# 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

2







**Argoti**   
Desarrollo integral infantil

 9992 17 30 15

 [argoti.terapias@gmail.com](mailto:argoti.terapias@gmail.com)



## ¡¡¡Búscanos!!!

-  [tdnmid](#)
-  [tdnmerida](#)
-  [tiempodeninos.com](http://tiempodeninos.com)
-  [issuu.com/tiempodeninos/](http://issuu.com/tiempodeninos/)



**Lo que aprenderás**

\*Desarrollar una nueva metodología práctica para resolver conflictos familiares, generando acuerdos.

\*Aplicar en cualquier entorno de relación social los principios de respeto, empatía y límites.

**Beneficios para tus hij@s**

\*Fortalecer la capacidad para reflexionar sus actos.

\*Vivir felices con un comportamiento adecuado.

\*Crecer con valores entendiendo lo que es bueno para su vida.

\*Expresar sus necesidades abiertamente hacia sus padres.

**¿Por qué elegimos?**

- ✓ Nuestro equipo es experto en crianza, neurociencias, educación y terapia familiar.
- ✓ Más de 30 años de experiencia asesorando a padres y familias nos respaldan.
- ✓ La metodología PECES tiene reconocimiento internacional con evidencia de su impacto positivo e inmediato en la crianza.

**PARA MAMÁS, PAPÁS Y CUIDADORES  
INICIA 5 DE OCTUBRE  
8 SESIONES EN LÍNEA**

**zoom**

**MIÉRCOLES DE 10:00am-12:00pm  
\$3,600 MXN**

CUPO LIMITADO, APARTA TU LUGAR AL:

+52(55)13787664

fernanda.carvallo@gmail.com

*¿Cuándo educas te pones así?*

*¿y quisieras estar así?*

**APRENDE ESTRATEGIAS PARA  
LLEVAR TU CRIANZA AL  
SIGUIENTE NIVEL CON PECES**

Este taller te ayudará a alcanzar tus objetivos en la crianza de manera efectiva, con colaboración y sin pelear con tus hij@s.

## Nutrición Perinatal-Pediátrica

LAURA ALCOCER DENIS

EDUCADORA EN DIABETES



GRUPO MÉDICO  
CARRANZA-NUTRIBREAK

c 38 # 452F X 29 Y 31  
JESÚS CARRANZA

Contacto

9993153509





# GINCO SEÑALES DEL ESTRÉS ESCOLAR



Se abren las puertas de los colegios, y en esta ocasión será para **TODOS** y toda la energía, alegría y entusiasmo de los maestros y alumnos volverán a brillar en el salón de clases, **CLARO**, también regresarán las tareas, responsabilidades y presiones por llegar temprano, conocer nuevas personas, adaptarse, etc., y eso puede generar un poco (o un mucho) de **ESTRÉS** en nuestros hijos.

Y si como papá y mamá podemos estar del lado de nuestros hijos para detectar si requieren ayuda o necesitan desahogarse, con toda seguridad, este regreso a clases será más placentero, por eso te compartimos:

## 5 SEÑALES DE QUE TUS HIJOS TIENEN ESTRÉS EN EL REGRESO A CLASES

- 1. Cambio de comportamiento**, de ser expresivos se vuelven ansiosos o se deprimen.
- 2. Retroceso en áreas** como el control de esfínteres, terrores nocturnos, comerse las uñas y también urticaria.
- 3. Rechazo a socializar** o tener amigos nuevos.
- 4. Abandona actividades** que realizaba con regularidad.
- 5. Pierde interés** en materias escolares que le gustaban, como matemáticas o inglés.



La **Neuropsicóloga Clínica**, Fanori Andrea Lozada Ríos, que tiene su consultorio en la colonia Francisco de Montejo, señaló que "los niños no pueden expresar su enojo o frustración como los adultos, por el contrario, cuando tienen un problema lo manifiesta en actitudes o abandono de actividades". Y nos dio tres consejos para ayudarlos en esta etapa escolar.

# estrés cola

## ¿QUÉ PODEMOS HACER LOS PADRES?

- 1. Observar cómo actúan nuestros hijos.** Así sabremos cuando sus actitudes o ya no son las normales.
- 2. Expresar que los amamos,** con abrazos, jugando, validando sus sentimientos, entre otras.
- 3. Prevenir,** preguntándoles cómo vivieron la semana.

“Es importante tomar en cuenta que si como papá y mamá estamos cerca de nuestros hijos y conocemos su temperamento y manera de comportarse, identificaremos muy rápido si este regreso a clases ha generado estrés o no”, dijo la experta.

Andrea Lozada, nos recomendó además, realizar una reunión lúdica semanal en **FAMiLiA** para ver una peli o comer algo rico, en donde todos expresemos lo que **SÍ** y lo que **NO** nos gustó en la semana, así será más sencillo detectar y resolver a tiempo los factores que podrían desencadenar el estrés.

Soy **Eduardo Álvarez**  
papá y periodista





# De la **INDEPENDENCIA** a la *menstruación*

Conforme crecen, nuestros niños exploran el mundo de manera diferente, desde que se asombran al ver una flor y aprenden cómo cambiarse la ropa, hasta enfrentarse a un nuevo grado escolar o tener dudas sobre la menstruación, y cada etapa es del tamaño de un **MURO** que deben saber cómo brincar, escalar, o rodear para descubrir ambos lados.

Por eso, en este número escribimos sobre diferentes **RETOS** que enfrentan los niños: **Ser Independientes y Autónomos, el Estrés Escolar y la Menstruación.**

Esperamos que las sugerencias y consejos de los especialistas, a quienes les preguntamos ¿cómo podemos ayudar a nuestros hijos para superar estas etapas?, sean de mucha utilidad para quien cuida, convive, protege y ama a los niños de **MÉXICO** ☺

Soy **Eduardo Álvarez**  
papá y periodista



Número 9, 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.



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



# LA INDEPENDENCIA COMIENZA EN LOS PAÑALES

Un día les ayudas a vestirse y comen lo que les das con una cucharita, y de pronto **¡puff!** despiertas y ya no te necesitan, así como lo lees, y es porque se están convirtiendo en niños independientes, ya son autónomos, con la capacidad de elegir los colores de su ropa (aunque no combinen), o los alimentos que comerán (o que no comerán), incluso, el horario para dormir (aunque no para despertar).



Y algunas de estas expresiones de autonomía se convierten en ¡Guerras de Independencia!, que a veces, son provocadas por una necesidad de control por parte de los papás, porque **NO** nos hemos dado cuenta de que están en proceso de Tomar sus Propias Decisiones.

Si tus hijos tienen entre 3 o 4 años te será fácil observar ciertos comportamientos autónomos que los liberan de necesitar ayuda de papá o mamá, como cuando comen solos, pero la autonomía comienza antes que nos puedan decir: "**NO QUIERO**".

De acuerdo a lo que nos dijo la directora de **Argoti Terapias, Maritere Fernández**, "la independencia de los niños está estrechamente relacionada con la autonomía, y este desarrollo puede ser impulsado por los **PADRES** desde que son bebés, cuando a los 6 u 8 meses, en lugar de darles de comer, se les permite que coman con las manos".





La especialista también destacó que: "al permitir la independencia, se impulsa el desarrollo de sus áreas motrices, de lenguaje, cognitiva, emocional y conductual", con lo que se resalta la importancia de motivarlos y dejarlos hacer.

Ahora bien, no todas las habilidades se desarrollan en casa, la escuela tiene una participación especial, como aprender a quitarse y ponerse la ropa, que comienza alrededor de los dos años, cuando ya pueden bajarse el pañal.

## ¿CÓMO PODEMOS MOTIVAR LA INDEPENDENCIA?

La **Directora de Argoti** nos compartió 4 tips para fomentar la independencia en nuestros hijos:

**1. CONOCER** a tu hijo para saber lo que puede o no puede hacer. Sus áreas de oportunidad y fortalezas.

**2. BRINDARLE** actividades divertidas que fomenten su independencia, de acuerdo con las habilidades que tenga.

**3. TIEMPOS REALES**, si queremos que se vistan solos, es importante darles el tiempo necesario y mucha práctica.

**4. HACER RETOS** lúdicos para fomentar las habilidades, por ejemplo, competencias para ponerse los zapatos, servirse el cereal sin que se salga del plato.



# Lilo y Stitch review

La serie de televisión creada por Disney nace de la película del mismo nombre, y al igual que el largometraje, se roba el corazón de las niñas (y de algunos niños también).

**TRATA DE:** Una feliz niña hawaiana que disfruta de cantar y bailar y su amigo extraterrestre, **Stitch**. En cada episodio deben evitar que otros monstruos, producto de experimentos y errores humanos, destruyan la ciudad y dañen a la gente.

**¿VIOLENCIA?** A diferencia de la película, la versión para TV es apta para niños desde los 5 años, con personajes más tiernos que monstruosos, pero con algunas escenas de acción que pueden incomodar a peques de 4 y menores, así como el uso de ciertas palabras algo agresivas, utilizadas para humillar y agredir.

**POSITIVO:** El mensaje principal es no renunciar a nuestros sueños y seguir adelante sin detenernos por las críticas de quienes no aprueban nuestra forma de ser.

**PROMUEVE:** Es una serie que promueve la honestidad, confianza en sí mismo, inclusión y amistad, porque sin importar lo diferente que seamos en el exterior, lo más importante siempre estará en el interior.



Soy **Eduardo Álvarez**  
papá y periodista





¿Cómo les explico la?

menstruación



### ¿Te incomoda hablar de la menstruación con tus hijos?

Creo que para la mayoría de nosotras es un poco complicado, porque es parte de nuestra intimidad, no es algo que andamos gritando y hace años, cuando nos lo explicaron, fue como una clase de biología en donde nos decían: "ahora su cuerpo ya está preparado para tener hijos".

**JAJAJA**, lo recuerdo y no puedo creer que todavía, en algunas escuelas sea un tema que se aborda de forma fría, escueta y que se atiende de manera oculta, como un secreto. Incluso en nuestra propia casa.

**Nelly Silveira, fundadora de HAPPY NURSE, el servicio de enfermería especializado en niños y adolescentes, nos dijo que, si bien, ahora la sociedad es más abierta, muchas veces, las explicaciones para niñas y niños carecen de la información completa y necesaria.**

## ¿Por qué es importante hablar de la menstruación?

**Es parte de la Educación Sexual, y como tal, ha logrado demostrar que "reduce el riesgo de embarazos en edades tempranas" nos comentó la experta, quien además recomendó "hablar del tema a partir de los 6 o 7 años y no esperar hasta que ocurra, porque cada vez es más común ver que las niñas comienzan a menstruar más jóvenes debido a las hormonas que contienen los alimentos".**

**Por ejemplo, si existe una correcta educación sexual, será más sencillo que las niñas tengan los insumos necesarios en sus mochilas y que los niños no lo tomen a broma.**

**La teoría es más fácil que la práctica, y quizá el freno principal como padres es el pudor, la pena, por eso aquí te compartimos los puntos de la experta, para que, como mamá o papá, puedas abordar este tema con tus hijos.**





## ¿Cómo explicarles?

1. **Comenzar**, con preguntas sobre lo que saben del tema.
2. **Ser concretos** con información clara, detallada y sin sermones ni prejuicios. Utilizar apoyos visuales
3. **Tener claro** que una plática no basta, por lo que se podrá abordar el tema más adelante.
4. **Aclararles** que la menstruación es un aspecto normal.

**Claro que dentro de la plática se tienen que responder** algunos puntos, como: ¿qué es la menstruación?, ¿cuántos días puede durar?, ¿se puede sentir cansancio, dolor o mayor sensibilidad? ¿Es posible que sientan cólicos?, ¿cuántas veces te tienes que cambiar? y tener apoyos visuales o físicos como gráficos y figuras que faciliten la explicación.



**Si la lista anterior te** parece algo abrumadora, ten en cuenta que debes estar preparada o preparado para responder adecuadamente las preguntas sobre el tema, y si requieres más consejos de **expertos** en el tema, puedes recurrir, a **HAPPY NURSE**, quien de manera recurrente imparte esta clase de cursos, porque una correcta Educación Sexual, evita riesgos innecesarios.

Soy **Eduardo Álvarez**  
papá y periodista



**1**

**Un viaje musical** contado por la música misma y donde los niños pueden explorar, aprender y jugar al ritmo del bolero, jazz, trova y rock. Hasta clases de música tienen.

## Palacio de la música

Calle 59 X 58,  
col. Centro

**2**

**Sendero Jurásico.** Si a tus hijos les gustan los dinosaurios, éste será uno de sus lugares favoritos. Está en Chicxulub Puerto.

**3**

## Cenote Santa Rosa

Está ubicado en Homún, cuenta con dos cenotes, uno de ellos a cielo abierto.

