



para papás
con Niños
Increíbles



¿Cómo
evito las
CARIES?

No **TENGO**
Amigos
en
la **escuela**

noviembre 2022



TALLER DE HABILIDADES COMUNICATIVAS Y SOCIALES

Argoti

1

NOVIEMBRE

El museo en
Argoti



Dos talleres que fortalecen las capacidades de comunicación y socialización



2

DICIEMBRE

El árbol de los
regalos



**10% de
descuento**

En la inscripción a los talleres:
noviembre y diciembre

**COLE
BOCA
SIN MIEDOS**

dom
20

6 pm

Centro
Cultural
Olimpo

\$120
general

\$ 80
niños e
INAPAM

Hasta los muertos tienen caries

En este mes en donde recordamos a los muertos, nos llamó mucho la atención el tema de las **CARIES**, porque a pesar de que los **DIENTES** son la parte más fuerte del cuerpo, el consumo de dulces y alimentos azucarados que se incrementa tanto en estos meses, transforma la dentadura de los niños en sonrisa de **CALAVERITA**.

Y no es broma, los dientes son tan fuertes, que después de muertos se mantienen intactos por mucho tiempo.

Ahora que si hablamos de muertos, hay que hablar del Dolor de Perder a un ser Querido, ya sea porque fallece, pero también, porque decide cambiarse de banca en el salón de clases y hasta cambiar de **AMIGOS**.

De todo esto te hablamos aquí ☺

Soy **Eduardo Álvarez**
papá y periodista

2



Número 11, Año 4

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-Editora 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



Educación
con amor



14
años
EXPERIENCIA

¡Envíanos un WhatsApp!

B 999 435 7994

¡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.

Nutrición Perinatal-Pediátrica

LAURA ALCOCER DENIS

EDUCADORA EN DIABETES



GRUPO MÉDICO
CARRANZA-NUTRIBREAK

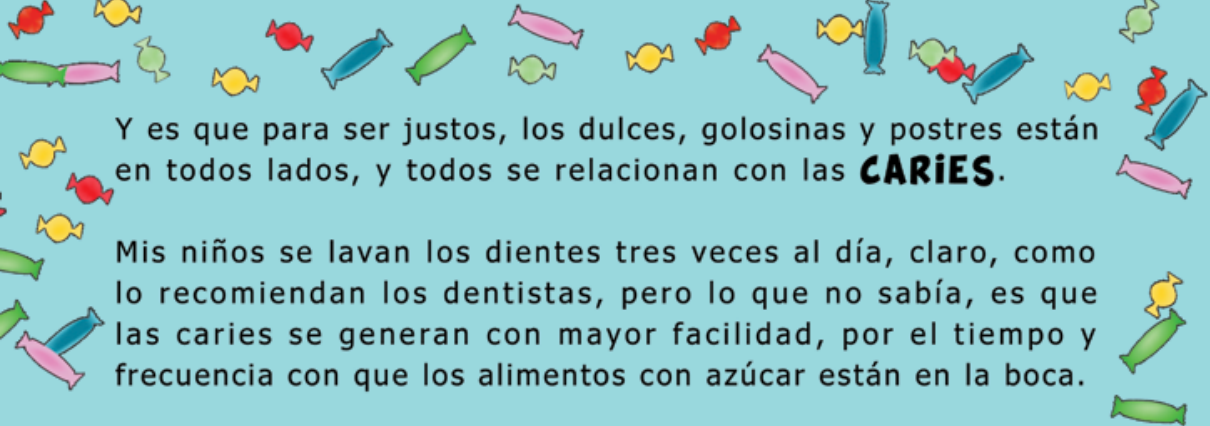
c 38 # 452F X 29 Y 31
JESÚS CARRANZA

Contacto
9993153509

¿Cómo Evito las Caries?



Ahora que mis hijos regresaron a la escuela, también hay agenda llena con fiestas, festejos, cumpleaños y celebraciones que tienen algo en común **iiiMuchos Dulces!!!** y si no me pongo **viva**, dentro de poco la sonrisa de mis chicos tendrá tantas caries que vamos a tener que re-utilizar los cubre-bocas, pero para frenar la comilona de golosinas.



Y es que para ser justos, los dulces, golosinas y postres están en todos lados, y todos se relacionan con las **CARIES**.

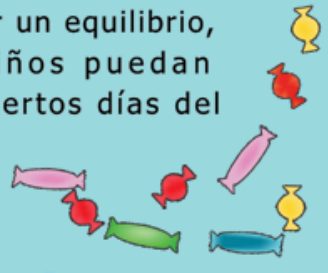
Mis niños se lavan los dientes tres veces al día, claro, como lo recomiendan los dentistas, pero lo que no sabía, es que las caries se generan con mayor facilidad, por el tiempo y frecuencia con que los alimentos con azúcar están en la boca.

Laura Alcocer, Nutrióloga Infantil, nos comentó que hay un estudio que demuestra que los niños (y adultos) que han tenido intervenciones odontológicas por caries, consumían más de **6 VECES** durante el día alimentos dulces, como paletas, caramelos, chicles con azúcar, lechitas de sabores y claro, jugos y refrescos. **iiiImagínate!!!** 6 veces al día.

Laura nos comentó que si a estos dulces (que en estas fechas llegan por todos lados), le sumamos el consumo de jugos envasados todos los días, vamos a tener como consecuencia, a **CORTO PLAZO**, la aparición de **CARIES** que además de afectar su salud, daña su autoestima.

Azúcar por Todos Lados

Muchos alimentos tienen azúcar refinada, es parte de nuestra cultura, el **PAN**, la galleta, el refresco, y es tanto, que ni nos damos cuenta, entonces, debemos mantener un equilibrio, en el cual los niños puedan consumir dulces ciertos días del fin de semana.



Si además, revisamos las etiquetas de los productos, detectaremos si tienen azúcares añadidos, o si se elaboraron con azúcares refinados, y si lo sumas al azúcar que ellos consumen, nos daremos cuenta de que estamos triplicando su consumo.

¿Comida que borra las caries?!

Nuestra **nutrióloga favorita**, nos comentó de tres grupos de alimentos que nos ayudan a mantener nuestra sonrisa sana y brillante:

FIBRA que podemos encontrar en la fruta entera con cáscara (como la manzana) y los cereales integrales que puedes encontrar en la tortilla y pan integral, porque contienen mucha fibra que limpia el exceso de azúcares entre diente y diente.

AGUA NATURAL, ayudará a limpiar el exceso de azúcar que permanece en la boca.

LACTEOS, por el calcio como componente principal, fortalecen huesos y dientes, los nutre por dentro, y en el exterior de los dientes. La leche logra combatir el crecimiento bacteriano.

Por último, **Laura Alcocer** recomienda "**EVITAR** que los niños pequeños beban jugos en el biberón o que se duerman con el biberón, porque las bacterias no pueden ser removidas, y claro, lavarse los dientes después de consumir dulces".



HÉROES DEL APOCALIPSIS *Review*

Aunque la violencia que muestran no es aterradora ni sangrienta, sino más bien de comedia y aventuras, a las audiencias menores a la edad recomendada, puede generarles momentos de tensión durante las escenas de suspenso, o las peleas contra monstruos y **ZOMBIES**, en las que utilizan armas y hay muchos muertos.

Está catalogada para mayores de **8** años, quienes ya toleran y no se alteran con las historias del Fin del Mundo como ésta, en la que un grupo de cuatro adolescentes de 13 años sobrevive eliminando lo que sea necesario.

El gran acierto que vemos en esta serie basada en los libros del mismo nombre, es que refleja los problemas emocionales que atraviesan los chicos de esa **EDAD** como: presión de grupo, encajar en un grupo y ser un buen amigo.

7

LO NEGATIVO

- Las discusiones terminan en peleas.
- Comen toda la comida chatarra que pueden.

LO POSITIVO

- Los personajes utilizan la inteligencia y el ingenio para resolver problemas.
- Se aceptan entre sí a pesar de ser y pensar diferente.
- Muestran sus emociones.

imágenes con fines didácticos



No Tengo Amigos



Una de las mejores y mayores lecciones que los niños aprenden en la escuela es que tener amigos es LO MÁXIMO, es uno de los motores que los hacen sonreír al entrar al patio del colegio y que dejan buenos recuerdos a lo largo de los años.

Pero qué pasa cuando no tienen amigos en el salón de clases y/o los que eran sus amigos y amigas, un día deciden sentarse en otra banca, se juntan con otra "pandilla", o de plano les dicen: **"Ya No Eres mi Amigo"**.

Y para las mamás que tenemos corazón de pollo y león, escuchar estas anécdotas nos pone siempre muy a la **DEFENSIVA**.

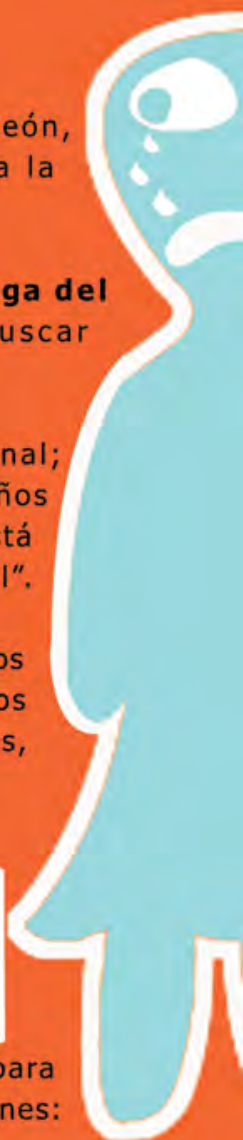
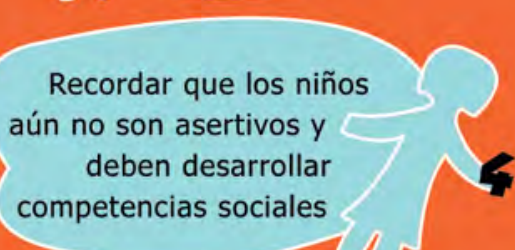
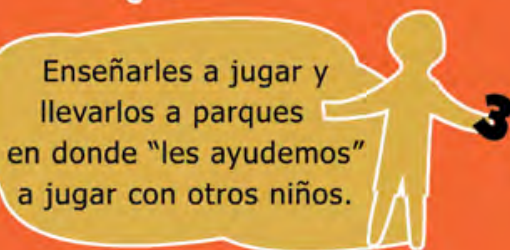
Por eso buscamos a **Gabriela Marengo, psicopedagoga del Instituto Savia**, quien nos dijo que antes de buscar culpables:

"Como papás No Debemos tomarlo como algo personal; debemos entender que es algo que va a pasar, los niños van a ser imprudentes, no asertivos, porque el niño está en la etapa del **YO**, es parte de su proceso individual".

"Ahora que se ha regresado 100% a la escuela, nos hemos dado cuenta que en los años que estuvieron en casa, los niños no pudieron desarrollar sus competencias sociales, y eso se nota mucho más en los chicos que cursan la primaria en general".

¿Y ahora, cómo los puedo ayudar?

La psicopedagoga nos dio **CUATRO** recomendaciones para ayudar a nuestros hijos cuando enfrenten estas situaciones:





¿Cómo le explico que UN SER QUERIDO MURIÓ?

10

Perder a un ser querido nos lastima, y por supuesto que también hiere a los corazones más pequeños, los de nuestros hijos, porque además del dolor por la muerte, está la dificultad de comprender que la abuelita, tío, amigo o cualquier otro ser querido con quien ayer reían, jugaban y platicaban, ya no volverá con nosotros.





De acuerdo con la **psicóloga clínica Circe Gómez Victoria**, es importante hablarle a los niños de este tema tomando en cuenta **CINCO PUNTOS:**

1 Creencias familiares

2 Personalidad

3 Nivel de educación

4 Cercanía con la persona fallecida, y

5 Explicarle que la muerte es un proceso natural

El proceso de duelo en los niños es diferente que en los adultos, porque ellos no tienen la **MADUREZ** que los mayores ya han desarrollado, por lo que la experta recomienda sensibilizar sobre este tema, "antes de que suceda, cuando la persona tiene una esperanza de vida corta, como es el caso de los abuelitos, quienes tienen una muerte anunciada".



CUANDO LA MUERTE ESTÁ ANUNCIADA


La empatía, solidaridad y "ser partícipes en la atención y el cuidado de la persona, como llevarles un vaso de agua o acomodarles la almohada, son actitudes y actividades con las que la partida del ser querido será menos **DOLOROSA** y también, quien está en proceso de fallecer, se sentirá mejor, con compañía, atendida, muy querida".

No se trata de que los niños sean los enfermeros personales 24 horas al día, ni mucho menos obligarlos a cuidarlos como castigo, sino involucrarlos en el cuidado.

CUANDO LA MUERTE ES REPENTINA

Tal como lo manejan las filosofías orientales, es necesario enseñarle a nuestros hijos a tener una dinámica de vida que ayude al otro, a vivir en armonía y llevarse bien con los otros.





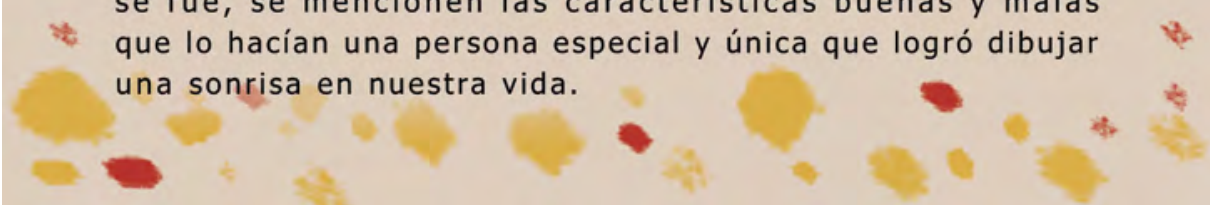
Porque a veces, es hasta que la persona fallece, que nos damos cuenta de todo el bien que él o ella hacía a su alrededor, y es que no sabemos cuándo sucederá un accidente fatal o enfermedad mortal, entonces, si yo estoy bien cada día con TODOS, el proceso de duelo no tendrá "pendientes o reproches".

ACCIONES QUE ENSEÑAN

Estas acciones favorecerán que los niños vivan de una mejor manera el duelo, porque aprenderán que para reconfortar y expresar nuestro cariño hacia otra persona debe ser en vida, no después.

La **especialista** señaló que el duelo, idealmente, debe durar menos de **6 MESES** y que se vale llorar, extrañar al ser querido y que si se siente feliz, también es correcto.

Recomendó además, que "cuando hablemos de la persona que se fue, se mencionen las características buenas y malas que lo hacían una persona especial y única que logró dibujar una sonrisa en nuestra vida.





Parque Henequenes. Ésta es una de las dos áreas de juegos infantiles con instrumentos de percusión. Dónde: calle 21b y 44e, col. Pedregales de Lindavista.



2

Parque Extremo. Con juegos para activar nuestra emoción, energía y quemar calorías. Dirección: calle 132, col. Bosques del Poniente.



3

Parque de las Américas

Av. Colón y Calle 20



4

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

**5**

Museo de Arte Popular. Con exhibiciones de diferentes lugares de México.

Dir: Calle 50-A #487, Parque de la Mejorada, col. Centro

**6**

Cenote Santa Rosa

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

