



para papás
con Niños
Increíbles



los Ocho
alimentos
que más los
DAÑAN

Estimulación
Temprana
**DESDE
BEBÉS**



enero 2023

Servicios que ofrecemos

Terapia de: lenguaje,
aprendizaje y motriz

Terapia complementaria:
sensorial y ocupacional

Talleres a niños: habilidades
comunicativas y sociales

Talleres a maestros y
especialistas.

Valoraciones psicopedagógicas,
diagnósticas de lenguaje y
cognitivas

Seguimiento psicopedagógico
y para la inclusión



Informes al 999 333 4653

LAURA ALCOCER DENIS

Nutrición Perinatal-Pediátrica
EDUCADORA EN DIABETES



Contacto
9993153509

@nutribreak.mérida

Ubicación
Grupo Médico Carranza

Céd.Prof.
6886637



**NUTRI
BREAK**



FRANKIE and FRANK

Review

Es una serie de videos educativos donde el niño **Frankie** y su peludo amigo **Frank**, refuerzan temas y conceptos básicos de kínder como letras, números, rimas, pero también hablan de las emociones, la importancia de la paciencia y respetar turnos.

Está realizada para niños **MAYORES DE 2** años, con el fin de educar entreteniéndolo, sin otros elementos visuales o fondos con anuncios.

En cada capítulo, **Frankie y Frank** motivan a los niños para que siempre busquen la respuesta a su curiosidad.

La intención de la serie es reforzar los conocimientos de los niños, nunca enseñar desde cero, y tampoco está creada para entretener por largos periodos, por eso son episodios de **2 A 3 MINUTOS** en promedio.

Sin embargo, sí pueden ser un motivo para que mamá o papá platicuen con sus hijos sobre los diferentes temas que se abordan en la serie, cómo las emociones, la paciencia o las características que tienen los amigos.



¡LO VAS A LOGRAR!

Cada vez que **INICIAMOS** tenemos muchas oportunidades, ya sea un nuevo día, una nueva semana, proyecto, escuela, o como ahora, un Año Nuevo.

Queremos desearte que cada paso en la crianza de tus hijos tenga los mejores **AVANCES** y **LOGROS** este 2023, porque sabemos que los niños no vienen con manuales bajo el brazo y que las amenazas y violencia no rinden los frutos adecuados.

Por eso, siempre tendremos recomendaciones, tips y consejos de especialistas enfocados en niños desde los 0 años, para ayudarte con las dudas y etapas por las que atravesará tu hijo.

Porque sabemos que lo más importante para ti, como mamá, es ver crecer **FELICES** a tus hijos 😊

Soy Eduardo Alvarez,
papá y periodista



Número 1, Año 5

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 y Pexels





15
años
EXPERIENCIA

- **MATERNAL**
- **PREESCOLA**
- **PRIMARIA**

En Instituto SAVIA fomentamos el desarrollo e integración del niño en aspectos como: físico, social, psicológico y emocional; ofreciendo siempre espacios de convivencia y libertad para una decisión autónoma.



institutosavia.edu.mx

#CrianzaRespetuosa

¡Envíanos un WhatsApp!

B 999 435 7994

BRACKETS

¿será que **los necesito?**

Valoración sin
costo



9991 27 19 94




HAPPY NURSE®

SERVICIOS PROFESIONALES DE ENFERMERÍA

NUESTROS SERVICIOS

- Perforación del lóbulo de la oreja
- Pruebas rápidas de COVID-19
- Pruebas de embarazo
- Barras de Access Kids
- HAPPY AID (Botiquín de Primeros Auxilios)
- Talleres de pubertad y menstruación

 Av. Correa Racho 363-A entre 7-A y 9, C.P. 97130, Díaz Ordaz



99 97 61 60 31
99 93 57 38 50



El botiquín Natural para tu familia



Consultor especializado



9991 157669

Estimulación Temprana **DESDE CERO**

La Estimulación Temprana es tan importante y benéfica para los niños que repercute en toda su vida, desde la niñez hasta la vida adulta.





Y la mejor etapa para realizarla es desde los 0 meses hasta los tres años, cuando el desarrollo del cerebro se da a pasos gigantescos, como nunca más se volverá a dar.

7



Los especialistas coinciden en que al no brindarle a los niños la estimulación temprana adecuada, se generarán **ATRASOS** en áreas importantes del desarrollo cognitiva y de habilidades que pueden manifestarse desde los primeros grados escolares, dificultándoles el aprendizaje y desempeño adecuado.

Y lo puedes comprobar con sólo mirar los problemas que están enfrentando los niños que cursan **1ro, 2do y 3ro** de primaria, quienes durante sus primeros 4 años de vida se la pasaron encerrados en casa debido la pandemia provocada por **COVID**, sin la oportunidad de explorar su entorno ni desarrollar sus áreas motrices y de comunicación.

Existen lugares especializados para fortalecer y fomentar el desarrollo adecuado de tus hijos, en donde son guiados por expertos en crecimiento infantil.

Pero si tú quieres comenzar a generar una estimulación desde ya en casa, **Tiempo de Niños** te da alguno tips de experto, para que desde los cero meses de vida de tu bebé, comiences a brindarle la mejor estimulación temprana a través de sus sentidos.



Olfato

se puede estimular con olores suaves y diferentes con alimentos como: manzana, naranja y piña.

Oído

hablarle mientras come, susurrarle palabras cuando está descansando, permitir que capte los sonidos del medio ambiente.

Vista

Colocar cerca de él objetos luminosos y que tengan movimiento ayudarán a estimular su visión y lo impulsarán a mover sus manos para alcanzarlo, con lo que se estimula la coordinación mano-ojo.

Tacto

Toda nuestra piel tiene capacidad de sentir, por lo que mimos, cosquillas y abrazos son una excelente fuente de estimulación, además, podemos incrementar la diversión incluyendo juguetes con diferentes texturas.

Y lo mejor, es que además de lograr un crecimiento y desarrollo adecuado, se divertirá y sorprenderá con el mundo que tú le abres a su alrededor.

Soy Eduardo Alvarez,
papá y periodista



QUÍTALE a tus hijos un SOBRE PESO de ENCIMA



Si este inicio de **Año Nuevo** decidiste ponerle un alto a la "Barriguita en Crecimiento" de tus hijos, provocada por tanto dulce, comida chatarra y refrescos, ¡**FELICIDADES!** te interesará mucho tener a la mano esta lista de alimentos que pueden ser muy dañinos si se consumen con una frecuencia mayor a una vez por semana. **NO ES BROMA.**

La experta en Nutrición Infantil, **Laura Alcocer**, nos dijo que emergencias médicas como los infartos o la diabetes, comienzan a desarrollarse desde la niñez por el consumo cotidiano de alimentos como:

CHOCOLATE

Ocasiona estreñimiento debido a sus altos niveles de **GRASA**.



BEBIDAS REFRESCANTES CON CAFEÍNA Y TÉ NEGRO

Su consumo excesivo elimina el calcio que los niños requieren para fortalecer sus huesos y crecer de manera adecuada. Además, de que altera el sistema nervioso.



REFRESCOS Y JUGOS INDUSTRIALIZADOS

Por su alto nivel de azúcar aumentan la probabilidad de generar Diabetes tipo 2 a mediano o corto plazo, es decir, **EN MENOS DE CINCO** años. Recuerda que la Diabetes tipo 2 desencadena problemas en riñones, corazón y visión.



GALLETAS Y DULCES

Su tamaño puede hacerlos parecer inofensivos, pero tienen altos niveles de grasas y azúcares, **INCLUSO**, las galletas sin azúcar contienen mayor cantidad de grasas.



BEBIDAS ENERGÉTICAS

Contienen una cantidad elevada de sales que el riñón infantil no puede tolerar y podrían provocar, desconcentración, taquicardia e hipertensión.



12

COMIDA PREFABRICADA PARA CALENTAR EN MICROONDAS O FAST FOOD

Para su elaboración se utilizan altas cantidades de grasas saturadas que poco a poco van obstruyendo el paso de la sangre en las arterias, lo cual, es un condicionante de **INFARTOS** en adultos.



YOGURTH PARA NIÑOS

CON AZÚCAR AÑADIDA

Son mortales para los dientes por su alto nivel de dulzura.



EMBUTIDOS

Salchichas, jamón, y otros por el estilo, tienen compuestos como nitratos y nitritos que están relacionados con el desarrollo de cáncer.



La Nutrióloga, que además es directora del servicio de alimentos saludables **Nutribreak.Mérida**, nos comenta que para que los niños sigan buenos hábitos alimenticios, es necesario que como adultos, seamos conscientes de lo que comemos frente a nuestros chicos o alumnos, porque de nada valen mil recomendaciones, si a la hora de comer, nadie las practica.

Por parte de **Tiempo de Niños**, este inicio de Año Nuevo, esperamos que las "Barriguitas en Crecimiento", sólo estén llenas de **FELICIDAD, AMOR y MUCHA SALUD.**

Soy Eduardo Alvarez,
papá y periodista

