



para papás
con Niños
Increíbles



UÑAS
¿por qué se las
comen?

el botiquín de
**Primeros
Auxilios**
¡PERFECTO!

ABRIL 2023



15
años
DE EXPERIENCIA

¡Aprendizaje con
enfoque humanista!

50% DESC

EN INSCRIPCIONES PARA
**Maternal, 1ro Kinder
y 1ro Primaria**



institutosavia.edu.mx

#CrianzaRespetuosa

¡Envianos un WhatsApp!

B 999 435 7994



El botiquín
Natural
para tu familia



Consultor
especializado



9991 157669

Experiencia única para tus chicos entre Música,
Cuentos y un Campamento de Impro-Aventuras

CAMPAMENTO

en el Palacio de la Música

SÁBADO 29 DE ABRIL / 10AM A 12PM



PREVENTA

9992-36-83-98

\$75 NIÑOS
\$100 ADULTOS



Las Pequeñas Cosas

Comerse las uñas es una actividad común que realizamos de manera esporádica y nunca nos detenemos a pensar cuáles podrían ser las repercusiones, que pueden ir desde daños a la **DENTINA** hasta la parte emocional de nuestros chicos.

Lo mismo sucede con el Botiquín de **PRIMEROS AUXILIOS** que podemos tener muy bien guardado "en un lugar fresco y seco" como nos lo recomiendan, pero no todos sabemos si lo que contiene es lo que de verdad necesitamos en casa, o si la fecha de caducidad ya se cumplió, o algo que es muy importante para quienes somos padres: ¿son apropiados para utilizarlos en nuestros hijos?

De todo eso y más te hablamos en nuestra edición de abril.

¡Feliz mes del niño!

Soy **Eduardo Álvarez**
papá y periodista



Número 4, Año 4

Tiempo de Niños es una publicación digital mensual de distribución gratuita. Los editores no somos responsables del contenido de los anuncios publicitarios. Todos los derechos reservados.



tiempodeninos.com



tdnmerida@gmail.com



9992 36 8398



@tdnmerida



facebook.com/tdnmid



tdnmerida

Editor General Eduardo Álvarez
Co-Editor Verónica Martínez

Contenido
tdnmerida@gmail.com – 999 236 8398

Diseño y Composición Colmillo Creativo

Dirección de contacto
Calle 71 #604, col. Herradura 3, Mérida

Contenido Tiempo de Niños

Fotos e ilustraciones
Tiempo de Niños, Pexels. Vecteezy, Pixabay



botiquín de
**Primeros
Auxilios**

¡ármalo bien!

Los accidentes infantiles pueden ocurrir **CUALQUIER** día y en todo momento, cuando corren, saltan, al dar la vuelta en una esquina, dentro o fuera de casa, y como mamá y papá siempre debemos estar **PREVENIDOS**, porque nunca podemos saber cuándo sucederán.



Estoy segura que tienes un botiquín de **PRIMEROS AUXILIOS**, todos deberíamos tener uno! y a la mano, porque nos será de mucha ayuda en caso de golpe y hasta sangrado, claro, siempre y cuando, tenga lo que sí necesitas y no una lista de ofertas que en lugar de ayudar, sólo hacen que el botiquín pese mucho y estorbe de más.

De acuerdo con **Nelly Silveira, directora de HAPPY NURSE, el servicio profesional de enfermería**, los botiquines de supermercados y farmacias que ya vienen "armados", contienen productos médicos que ya **NADIE** recomienda, y menos para menores de edad, como agua oxigenada, Isodine o Mertiolate.

En esta lista te decimos los productos médicos que sí se deben tener en el botiquín de **PRIMEROS AUXILIOS** familiar, y te garantizamos que será de mucha ayuda para evitar gastos no necesarios y ahorrar complicaciones.



Lo que Sí Necesitas

Antiséptico imagínate que necesitas limpiar una herida reciente de tu hija, pero no tienes una toma de agua cercana, y si la herida tiene restos de polvo o mugre, sabes que se puede infectar.

Con el antiséptico no requieres agua y además, evitas la infección que se puede provocar por algún germen.

Gasas Estériles te recomendamos tener de dos tamaños, 10cm X 10cm, ideales para la cara, barbilla y codo, y de 7.5cm x 5cm que te ayudarán perfecto para la limpieza de la herida.



7

Venda Pequeña Los raspones en codos y rodillas requieren el uso de antiséptico para evitar infecciones, y, para protegerla mientras llegan con un especialista médico que la revise mejor, lo ideal es colocar una gasa y asegurarla con una venda. Te recomendamos una que mida 5cm o 7cm.

Micropore Otra opción para fijar y mantener la gasa sobre la herida. No es agresiva con la piel de los niños.

Guantes (médicos) Si tus manos están sucias al momento de tratar la herida, evitarán que se genere una infección. Te recomendamos al menos un par.

Jabón líquido en seco Cuando no tienes agua al alcance, ésta es otra opción que evitará contaminar la herida.

Como extra Puedes agregar cremas especiales para tratar quemaduras, regenerar la piel y ayudar en la cicatrización.

Lo que NO Necesitas y estorba mucho



Agua Oxigenada No es recomendable, porque arde y duele. Las burbujas que se forman al momento de aplicarla no son por algún efecto desinfectante, sino porque está dañando el tejido de la piel. Su uso actual es para retirar manchas de equipos médicos y hospitalarios.

Alcohol Si bien es un buen desinfectante, elegir el antiséptico evitará ardor en la piel de tus hijos

Algodón Cuando se usa para limpiar o contener un sangrado, al llegar al centro médico se realiza un "raspado" para quitar los restos de algodón de la herida.

Mertiolate Es un producto que poco a poco se está retirando del mercado, porque además de provocar un ardor **infern**al contiene una elevada cantidad de mercurio.

Isodine Ayuda a desinfectar heridas leves, pero es importante retirarlo en poco tiempo, y no le puede dar la luz del sol porque puede manchar y quemar la piel. Debe desecharse una vez abierto.

Toda esta lista carecerá de importancia si la fecha de caducidad está vencida o si los productos ya tienen más de dos semanas **ABIERTOS**, por lo que es necesario revisarlos cada tres meses y sustituir los que sean necesarios.

Y no olvides que siempre es necesario recurrir a un especialista médico para una valoración más **PROFESIONAL** de la herida.

Soy Verónica Martínez,
mamá y periodista



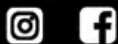
KIT de PRIMEROS AUXILIOS

Con todo lo necesario para atender lesiones y emergencias comunes en todo momento y lugar

Los Accidentes Infantiles Nunca Avisan



HAPPYNURSE



999 357 3850

¿Por qué se COMEN las UÑAS?



¿Tus hijos se muerden las uñas? Sí, la del pulgar, el índice o meñique, cualquier uña. ¿Será **PORQUE** están muy largas y les preocupa su imagen? O ¿por que tienen hambre?

Esta actividad es tan común y normal como rechinar los dientes, chuparse el dedo pulgar y hasta comerse los mocos. De acuerdo con un estudio realizado en Estambul (Turquía), **48%** de los estudiantes entre 11 y 17 años que acostumbraban morderse las uñas, reportaban mayor grado de depresión, nerviosismo y hostilidad en casa comparados con quienes no lo hacían con tanta frecuencia.

La **ONICOFAGIA** (morderse las uñas) es parte de la exploración en niños de 6 a 12 años, pero también puede ser una manera de tranquilizarse y desestresarse. Aquí te damos algunas razones:



1 DEPRESIÓN, ANSIEDAD O ANGUSTIA

Este comportamiento se acrecentó durante la pandemia, porque los niños no tenían posibilidad para desahogar y expresar sus emociones.

2 NERVIOSISMO

Resulta ser un gran medio para controlar la pena y la autoestima baja.

3 PSICOSOMÁTICO

Es un comportamiento común cuando hay violencia familiar.

4 IMITACIÓN

Si los adultos cercanos se muerden las uñas, es muy seguro que los niños lo harán.

5 ABURRIMIENTO Y FRUSTRACIÓN

Una forma de distraerse y relajarse.



DAÑOS que se MASTICAN

De acuerdo con especialistas en odontología, además de ser un reflejo de sentimientos y sensaciones, comerse las uñas puede provocar daños dentales que afectarán desde la sonrisa hasta la mordida.

1. DEFORMACIÓN

Cuando se **pierde** la alineación natural que permite el cierre correcto de los dientes, se desarrollan problemas en las articulaciones y genera mayor desgaste en los dientes.

2. DESGASTE

Se pierde el esmalte, la primera línea de defensa que protege a los dientes de: acidez y azúcares que provocan **caries**.

3. DAÑO DIRECTO

La **dentina** queda expuesta, lo que provoca mayor sensibilidad y dolor.



¿CÓMO RESOLVERLO?



Si la cantidad de ocasiones que tus hijos muerden sus uñas es más allá de una actividad esporádica provocada por el ocio, el tedio o el aburrimiento, es muy probable que el esmalte y alineación de los **DIENTES** ya no sean perfectas, y la mejor persona para detectarlo será un profesional de la salud dental, además de explorar el área emocional visitando algún experto en psicología infantil, así tus hijos, siempre tendrán la mejor **SONRISA :)**

Soy Eduardo Alvarez,
papá y periodista

13



LAURA ALCOCER DENIS

Nutrición Perinatal-Pediátrica
EDUCADORA EN DIABETES



Contacto
9993153509

@nutribreak.mérida

Ubicación
Grupo Médico Carranza

Céd.Prof.
6886637



**NUTRI
BREAK**



BICHOS RAROS

REVIEW

BICHOS RAROS (OddBalls) es una serie con humor absurdo, ridículo, en momentos tierna, y que por eso mismo la hace muy entretenida y divertida para los niños cercanos a la adolescencia.

¿ALGO BUENO? En cada episodio se abordan problemas reales que viven los pre-adolescentes, como: discutir con los amigos o respetar o no la fila para comprar comida, situaciones que los protagonistas (James, un Cocodrilo y una niña que llegó del Futuro) deben enfrentar para aprender una valiosa lección, aunque no por eso se acerca a ser didáctica o moralista.

NIVEL DE VIOLENCIA Contiene la violencia de caricatura propia de este género (como **Teen Titan Go!**, por ejemplo), que durante el desarrollo de la trama, en algunos capítulos puede llegar a ser muy agresiva y mostrar derramamiento de sangre, peleas, daños corporales y muertes.

¿CONVIENE? Si tu idea es sentar a los chicos frente a una pantalla para divertirse, **OddBalls** es una estupenda opción, ya que su estilo de humor absurdo y violento, es muy atractivo y entendido como mera fantasía para los **mayores de 9 años**.

Pueden encontrar esta serie en **Netflix**, y la versión original en su **canal de YouTube: TheOdds1Out**.



Imágenes
con fines
didácticos

¿Quieres información útil para la Crianza Responsable de tus hijos, y además, Eventos, Lugares y muchas Actividades Infantiles?

¡¡¡Búscanos!!!



tdnmid



tdnmerida



tiempodeniños.com



issuu.com/tiempodeninos/

