



para papás  
con Niños  
Increíbles



¿Cómo  
**Maltratas**  
a tus  
**Hijos?**

en  
Vacaciones  
**¡cuidado**  
con el  
**calor!**



junio 2023

# 50% DESC

EN INSCRIPCIONES PARA

## Maternal, 1ro Kinder y 1ro Primaria



- Computación
- Grupos reducidos
- Inglés todos los días
- Apoyo personalizado
- Cámaras con circuito cerrado
- Personal altamente calificado
- Servicio de desayunos escolares
- Departamento psicopedagógico
- Desarrollo humano con valores
- Salones con aire acondicionado.

15  
años  
DE EXPERIENCIA

[institutosavia.edu.mx](http://institutosavia.edu.mx)

#CrianzaRespetuosa

¡Envíanos un WhatsApp!

 999 435 7994



# 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



# VACACIONES

## A GOLPE DE CALOR



Se acercan las vacaciones, momentos para relajarnos, disfrutar y divertirnos, y en ocasiones, tropezarnos con algunas complicaciones en la salud de nuestros hijos como:

**DIARREA**

**DESHIDRATACIÓN**

**GOLPE DE CALOR**



Enfermedades que seguramente no estaban en la maleta para ir de viaje, por eso, aquí te damos algunos consejos para evitarlas, atenderlas y lograr que tus hijos pasen unas felices vacaciones.

# DIARREA Y VÓMITO

¿Sabías que nuestro cuerpo tarda en procesar un alimento entre 6 y 8 horas, y que durante ese tiempo puede descomponerse y provocarnos alguna enfermedad?

Esta situación puede presentarse en lugares calurosos, como playas, o también en ciudades, como Mérida, por eso, es importante que, además de asegurarte que los alimentos consumidos por tus hijos en las vacaciones se vean bien y tengan buen sabor, debemos involucrar al **ESTÓMAGO** para mantener a esos alimentos en buen estado durante la digestión.

Nuestra enfermera favorita, **Nelly Silveira**, directora de **HAPPY NURSE**, nos recomendó que cuando comamos "**alimentos vacacionales**", primero tomemos un poco de agua fría, para reducir la temperatura de nuestro cuerpo.





# PRIMEROS AUXILIOS

Cuando ya es necesario pasar nuestras vacaciones cerca del **W.C.**, es importante:

1. Observar el número de veces que vomita o hace del baño, así como el color y consistencia.

Si vomitó lo que acaba de comer, quiere decir que no está bien el proceso de digestión, y si vomita líquidos, como agua, es necesario saber cuántas veces lo ha hecho.

2. Lavar la boca, porque el sabor y sensación que deja el vómito, puede provocar que se repita.
3. Descansar en un lugar fresco, seco y con acceso a suero oral en lugar de agua.
4. Evitar actividades, porque incluso caminar, puede provocar que vomiten.

## GOLPE DE CALOR

Una de las "reacciones secundarias" en la exposición al sol, es el golpe de calor, que puede suceder en tan sólo **20 minutos** si no tenemos las precauciones necesarias, tan simples, como mojar la cabeza. Recuerda que entre más pequeños, menor debe ser el tiempo de exposición al sol.



El Golpe de Calor se manifiesta con agotamiento, debilidad, dolor de cabeza, da la impresión de tener fiebre, mareo y desmayo.

¿Cómo prevenirlo? Si están en la piscina o mar, pero su cabeza no se moja, les puede dar un **golpe de calor**, por lo que es recomendable mojarles la cabeza constantemente.

## PRIMEROS AUXILIOS

Hidratarlo con suero oral en tragos pequeños o sorbos, bañarlo, mojar su cabeza, llevarlo a un lugar fresco y ponerle compresas de agua en cara, cabeza, ingles, axilas, abdomen y cambiarlas constantemente.

# DESHIDRATACIÓN

Si hay vómito, diarrea o golpe de calor, es importante cuidarlo de la deshidratación, debido a la cantidad de líquido que se pierde. Algunos síntomas son: labios resacos, falta o escasez de lágrimas, respiración rápida y profunda.

Lo recomendable es el consumo de Suero Oral y apoyarse con los consejos para el Golpe de Calor y Vómito o Diarrea, sin olvidar que la consulta de un profesional de la salud siempre será útil.

Soy Eduardo Alvarez,  
papá y periodista





# las Narices **Felices** respiran mejor

Los Aceites Esenciales  
**alivian los síntomas**  
causados por las alergias  
**en los niños**



Oxigenan el  
**sistema**  
**respiratorio**

Duermen sin  
**molestias**

Respiran  
**Mejor**

Consultor  
especializado



9991 157669

# Del Maltrato al Buentrato

Se acerca el fin del ciclo escolar y ya estamos planeando las vacaciones, y como sabemos que vacacionar tiene sus riesgos, en cuanto a enfermedades se refiere, le preguntamos a **HAPPY NURSE** cuáles son los padecimientos más comunes en los niños durante estas fechas y cómo tratarlos con primeros auxilios.

También te hablamos de una campaña que en el nombre lleva su meta: "Decálogo del BuenTrato", de la **Asociación Civil Guardianes**, en donde se enumeran 10 maneras de evitar el Maltrato hacia nuestros y hijos y cambiarlo por un BuenTrato, que de acuerdo con **Guardianes**, nos ayudará a construir una mejor relación con nuestros hijos y brindarles un desarrollo con bienestar, seguridad y amor.

Por cierto que nos encontramos con **Peppa Pig**, una caricatura de hace ya varios años, pero que por los valores educativos que maneja y la afinidad que logra con los niños mayores de tres años, vale la pena hablar de ella.

Y por cierto **¿tú, cómo tratas a tus hijos?**

Soy Eduardo Alvarez,  
papá y periodista



Número 6, 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 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, Pexels. Vecteezy



# Peppa Pig

## REVIEW

Una caricatura que maneja valores educativos, como: responsabilidad, amabilidad y justicia, donde los más pequeños pueden ver reflejadas situaciones de su vida cotidiana, como visitar a los abuelos, lo que sucede en un cumpleaños, el sonido de los truenos o la relación que vive con otros miembros de la familia.

**Edad** Una caricatura con duración de **5 MINUTOS**, adecuada para los pequeños de casa que ya tienen más de 3 años.

**Mensajes Positivos** fáciles de asimilar y comprender por los preescolares sobre la lealtad, amabilidad, cortesía y autocontrol.

### ¿Tiene algo bueno?

A diferencia de otros programas con mensaje positivo como Elmo, la protagonista principal, **PEPPA PIG**, no siempre es perfecta, y suele tener actitudes negativas que los pequeños de casa deseen imitar, como sacar la lengua o no ser amable con su hermano menor, pero al final, siempre estará dispuesta a escuchar y mejorar su comportamiento.

La presencia de los padres es importante para platicar y explicar ¿por qué Peppa se comportó así?

Soy **Eduardo Álvarez**  
papá y periodista



imagen  
con fines  
didácticos



# ¿Cómo Maltratas a tus Hijos?

¿Con **CACHETADAS, NALGADAS, COSCORRONES?** o quizá prefieres la "No Violencia Física" y sólo utilizas gritos y amenazas.

Claro, también puedes ser de los papás o mamás que tienen un amplio **VOCABULARIO** de groserías, o ya estás en un nivel tan elevado, que sólo necesitas utilizar una mirada para que se calle, o tome su leche, o haga su tarea.  
¿Cuánto amas a tus hijos?

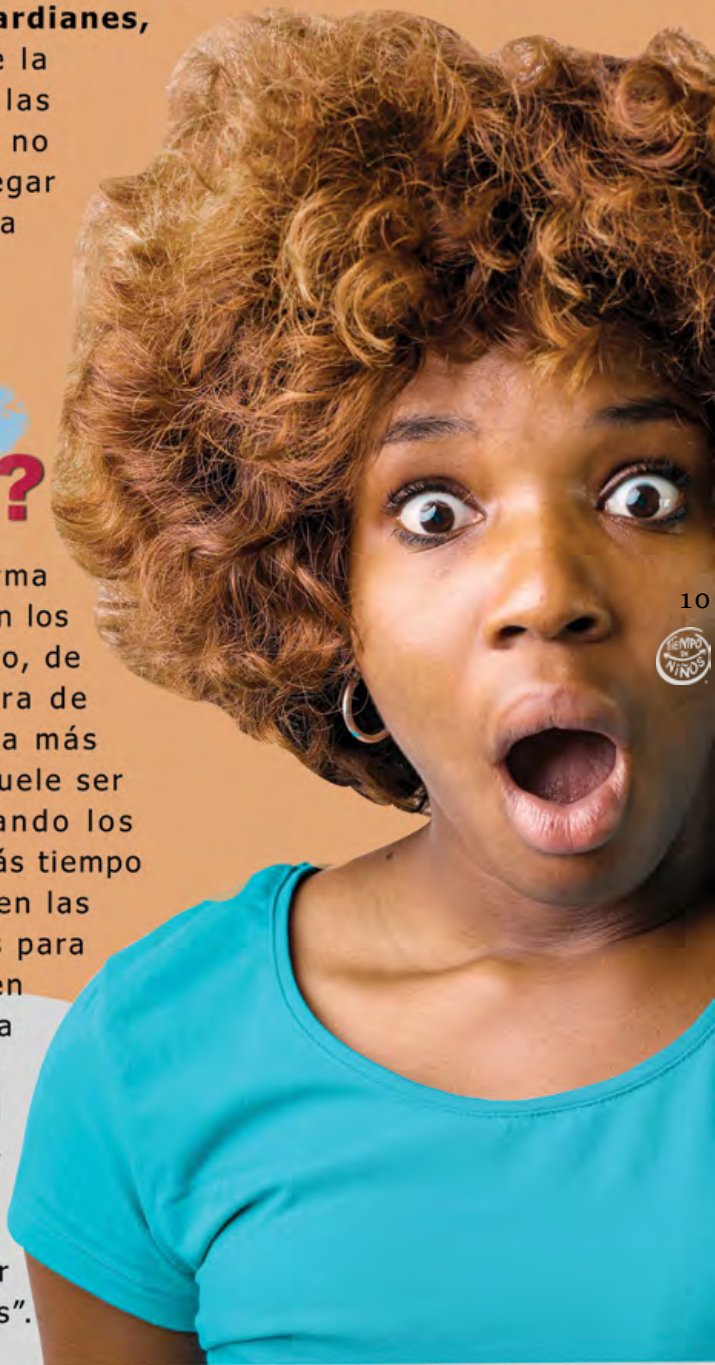




La "disciplina con violencia" (o la letra con sangre entra) es una forma de educar que tiene errores desde su nombre, porque la disciplina no es violenta, de acuerdo con **Rosario Alfaro**, directora de **Guardianes**, uno de los objetivos de la disciplina es "sacar de las personas lo **MEJOR**, y no significa que se deba pegar o hacer algo contrario a sus derechos".

## ¿Quién es más Violento?

Tradicionalmente se afirma que los más violentos con los niños son los papás, pero, de acuerdo con la directora de **Guardianes**, la persona más violenta con los niños suele ser la **MAMÁ**, porque "cuando los cuidadores que pasan más tiempo con los niños, no conocen las herramientas adecuadas para educar y conciliar, suelen ejercer el control de una manera violenta, ya sea en sentido físico, verbal o tan sólo con la mirada, y es que, como padres, conocemos muy pocas herramientas para poder controlar a nuestros hijos".



# ¿Los mexicanos somos Violentos?

**Rosario** nos mencionó que, hasta en la película de Coco, a los mexicanos nos retratan como una sociedad violenta cuando nos muestran cómo la **ABUELA** le avienta la chancla a **MIGUEL** para corregirlo, claro que en la pantalla grande se ve cómico y a nadie le duele, pero en la vida real, los "chanclazos bien dados" dejan marcas y huellas en lo profundo, a nivel neurológico.

Platicamos con Rosario sobre el **Decálogo del BuenTrato**, una campaña con la que la asociación defensora de los derechos de la infancia, **Guardianes**, quiere cambiar el MalTrato hacia los niños por un **BuenTrato**.

El decálogo es una herramienta para educar, con 10 consejos que podemos incluir en nuestras rutinas diarias en casa o la escuela:

1. Brinda caricias, miradas y palabras de ternura.
2. Usa tu imaginación para crear maneras divertidas de jugar y generar espacios para su descanso.
3. Escucha con atención, paciencia y comprensión sus ideas, opiniones, comentarios y sueños.
4. Nutre su cuerpo, su mente y su corazón de acuerdo con su edad.







5. Toma en cuenta su opinión en las decisiones que les involucran, impúlsalos a tomar decisiones de acuerdo con su edad.

6. Respeta sus opiniones y límites, y enséñales que respetar las opiniones y límites de otras personas es igual de importante.

7. Antes de corregir una conducta, pregúntate: ¿qué habilidad podrán **APRENDER** de esta situación?

8. Ten en cuenta las necesidades que tienen en cada etapa de su vida, y hazlas tu prioridad.

9. Observa tus **EMOCIONES**, pregúntale acerca de las **SUYAS** y ayúdales a entender lo que sienten.

10. Guía sus esfuerzos, celebra sus logros, hazles saber cuánto valen y acéptalos siempre.

# ¿Cómo es un niño con **BuenTrato**?

“Los niños que reciben **BuenTrato** y se desarrollan en un estado de bienestar y seguridad, desarrollarán funciones ejecutivas más elevadas, como enfrentar mejor la adversidad y resolver los problemas de manera no violenta”.

Por el contrario, si han sido educados en un ambiente violento, la relación entre padres e hijos se daña o no puede construirse de manera sana, no crea espacios de comprensión y encuentro, y cuando crecen, se convierten en adultos que no pueden resolver conflictos, ni tener intimidad emocional, son **ADULTOS** que se sienten insuficientes en las actividades que realizan o con problemas para comunicar ideas y sentimientos, porque no hay **SEGURIDAD** ni certeza en sus emociones y objetivos.

Si estás interesado en brindarle a tus hijos un **BuenTrato** y así, ayudarlos a tener un mejor desarrollo y bienestar desde la infancia, puedes encontrar muchas herramientas y material de apoyo en la página web de Guardianes:

<https://guardianes.org.mx/buentrato>

