



para papás
con Niños
Increíbles



EMOCIONES
para ENVUELTAS
REGALO



SEAMOS
COMO
SANTA

diciembre 2023

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

EMOCIONES envueltas para REGALO

La cuenta regresiva ya inició, es la época de buenos deseos, fraternidad, unión familiar, pero hay algo que los niños esperan con ansia: El Regalo, un objeto tan deseado que puede despertar muchos sentimientos y emociones positivas y que vale la pena enumerarlas y destacarlas.



Y lo mejor de todo, es que quien entrega el regalo, también recibe "vitaminas" para sus emociones.

desenvolviendo EMOCIONES

Alegría: ¿Qué niño no sonrío al recibir de regalo el juguete que deseaba? Esa misma alegría se dispara por situaciones que los hacen sentir satisfechos, plenos y felices. Ahora pueden ver todo desde un ángulo más positivo y encontrar soluciones cuando tengan un mal día.

También, fortalece el sistema inmunológico y reduce el estrés.

Confianza: Saben que sus intereses son tomados en cuenta, fortalece los vínculos con sus padres y refuerza o mantiene una buena comunicación.

Además, puede ser una forma para reafirmar su autoestima, porque aprenden a tener confianza en sí mismos, lo que los ayudará a expresar sus sentimientos y emociones.

Gratitud: los niños pueden aprender que ya sea de palabra, hecho o con un obsequio, la gratitud es un acto de "ida y vuelta", en la que cuando se realiza una acción que beneficia a otras personas, nos sentimos muy bien, y es que no hay mejor forma de recibir que cuando se da.

Con la Gratitud se darán cuenta de lo mucho que reciben de su familia, comunidad y entorno, lo que impactará de manera positiva su desarrollo personal y social adulto.

y también salen SENTIMIENTOS

Cariño: Uno de los ingredientes de todos los obsequios que entregamos, con el cual nuestros hijos aprenden que lo material no es lo más importante, sino la intención de alagar a quien recibe.



El **carino** es un sentimiento que fortalece su autoestima, seguridad y la personalidad que va construyendo durante su infancia y adolescencia.

Tranquilidad: Al entregarles el regalo de esta fecha tan especial, les comunicamos que todo está bien, no existen conflictos, es tiempo de paz y armonía, hasta se elimina el estrés.

Un ambiente familiar que de seguro, recordarán durante su vida adulta

¿Qué es lo más importante del REGALO

Sin duda alguna, para nuestros hijos será el anhelado juguete, pero con el regalo les entregamos más de lo que ven a simple vista, y ni siquiera tienen que abrirlo para recibirlo.

Al darles el obsequio taaan deseado y que les despierta muchas ilusiones, les estamos expresando nuestro cariño y además, les comunicamos lo felices que somos por tenerlos en nuestra familia.

Claro, que el regalo no será nada si no jugamos con ellos, porque por muy "deseado" o muy "de moda", el regalo nunca podrá sustituir a sus personas favoritas:

SU FAMILIA.

Soy Eduardo Alvarez,
papá y periodista

Tranquilidad
Cariño
Confianza
Alegria
Gratitud



pequeñas
GRANDES
IDEAS



**El bazar donde tus
hijos podrán mostrar
todo lo que **CREAN****



porque los niños son increíbles

¿Santa es Como Tú?

Todos sabemos algunas cosas sobre **SANTA CLAUSE**, como el color de su ropa, la forma de su cuerpo y hasta tenemos algunas pistas sobre su domicilio, pero, ¿cómo es su forma de ser?, por esa pregunta, decidimos hacer una lista de sus 5 características principales, como: pensamiento positivo, una gran sonrisa, no ve los límites, trabaja en equipo, y una risa siempre alegre.

En este número te decimos **POR QUÉ** estos rasgos del señor Nicolás pueden ser un buen ejemplo a seguir para todos en la familia, y que ayudarán a que tus hijos tengan más razones para ver la vida de una manera divertida y sin tanto drama.

Además, te decimos que en los **REGALOS** también se guardan **EMOCIONES** y **SENTIMIENTOS** que por todos los beneficios que tienen, les vas a poner mayor cariño, alegría y gratitud al envolverlos.

¡Feliz Navidad y próspero 2024!

**Soy Eduardo Alvarez,
papá y periodista**



Número 11, Año 5

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, Unsplash

Faltan semanas, quizá días o algunas horas para que uno de los personajes más famosos del mundo visite tu casa, mi casa, y la casa de cientos de miles de niños que se preguntan ¿cómo es físicamente Santa?

Sabemos que tiene cabello blanco, viste traje rojo y viaja acompañado de sus renos, pero también sabemos algunas cosas sobre él que bien vale la pena transmitir a nuestros hijos y que tienen que ver con la **Personalidad de Santa**.



**SEAMOS COMO
SANTA**



1. UNA GRAN SONRISA

¿Cuál será el secreto de Santa para estar siempre de buen humor? Quizá todo radique en su sonrisa.

En estudios realizados por la Universidad de Australia del Sur, detectaron que la sonrisa genera emociones positivas y nos levanta el ánimo. Incluso, funciona aunque la sonrisa no sea 100% real, o hasta falsa.

De acuerdo con la investigación, cuando sonreímos, nuestro cerebro recibe la señal de que somos felices, lo cual, lo toma por cierto y le envía a nuestro cuerpo señales que le indican: "todo es maravilloso", así que la felicidad se hace realidad.

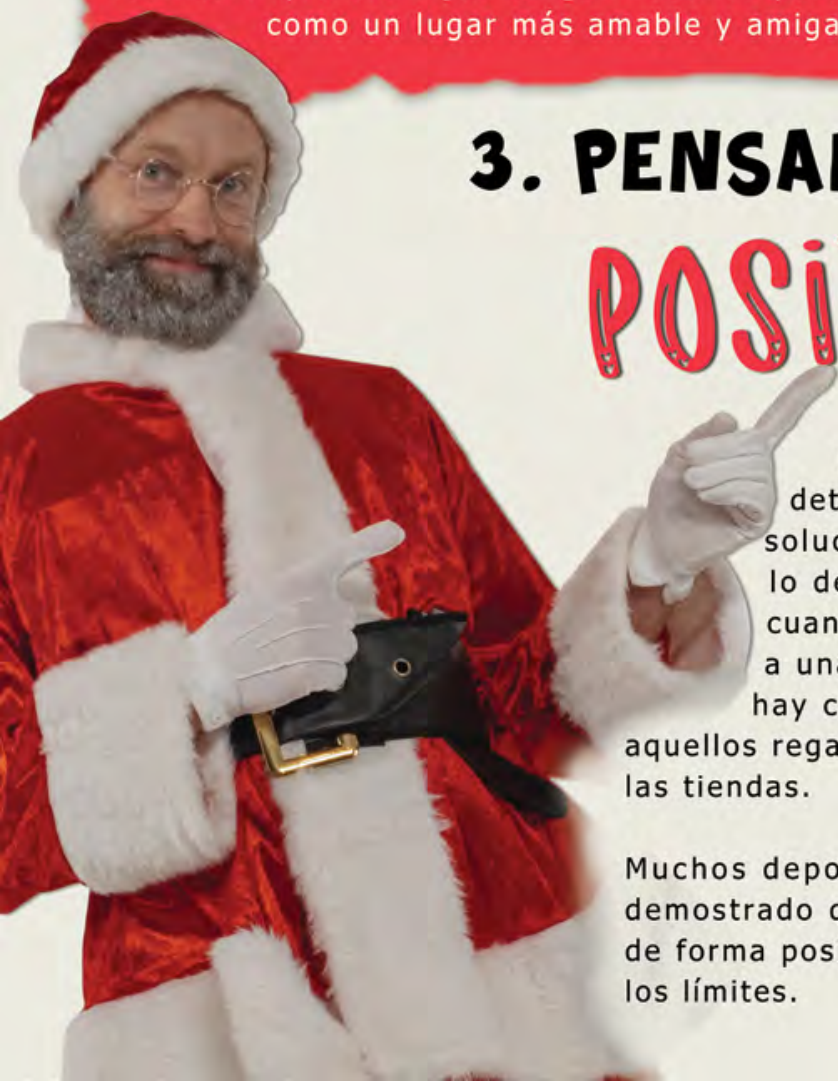
Y con la felicidad en marcha, somos más propensos a ver de una manera positiva el mundo que nos rodea, se reduce la ansiedad, la depresión y disfrutamos más la vida.

Además, el poder positivo de la sonrisa es tal, que beneficia a quien tengamos en frente, porque simplemente con vernos sonreír, le estamos transmitiendo felicidad. ¿Cuándo fue la última vez que le compartiste una sonrisa a tus hijos?

2. HO, HO, HO REÍR

Reír sin límite ni pena, siempre que sea posible y con respeto hacia los otros, es un gran antídoto contra la depresión, ansiedad, estrés, dolores, aumenta nuestra capacidad para demostrar nuestro aprecio y afecto hacia otros, mejora las funciones de nuestro cuerpo, hasta ayuda contra el resfriado.

Y si en tu familia les inculcan a tus hijos "seriedad ante todo", ya va siendo hora de abrirle la puerta a la risa, porque cuando hay buen humor, el mundo entero también está "feliz", lo que facilitará que tus hijos tengan razones para ver su entorno como un lugar más amable y amigable.



3. PENSAMIENTO POSITIVO

Nos ayuda a no detenernos, buscar soluciones, tal como lo debe hacer Santa cuando quiere entrar a una casa donde no hay chimenea o para aquellos regalos agotados en las tiendas.

Muchos deportistas nos han demostrado que, si se piensa de forma positiva, no existen los límites.



Las personas con una actitud positiva superan las dificultades más rápido que quienes sólo ven el lado negativo, y aprenden a adaptarse ante situaciones adversas, buscando la manera de obtener resultados positivos.

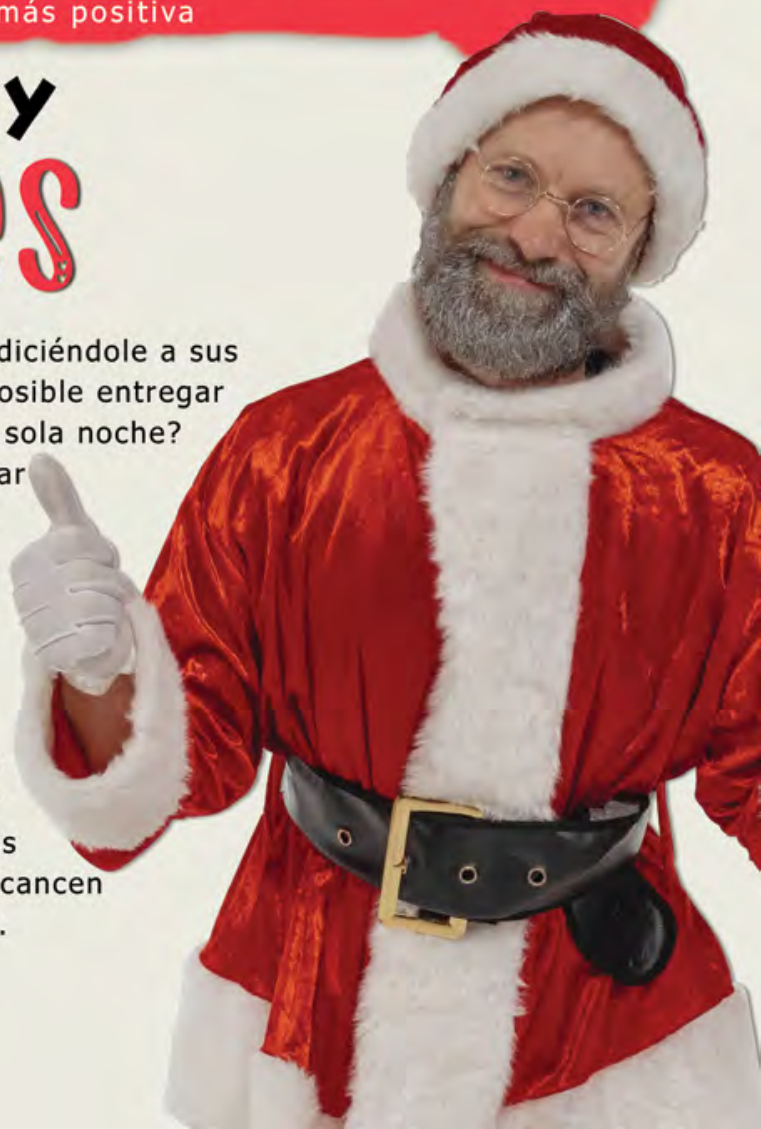
Un pensamiento positivo en la mente de los niños les ayudará a desarrollar mejor su creatividad, ampliar su visión, expandir sus ideas fuera de los límites, pero también a ser empáticos, cooperativos y aprender a tener conexión.


Esta forma de pensar puede ayudar a enfrentar la adversidad con una mentalidad más positiva

4. NO HAY LÍMITES

¿Te imaginas a Santa diciéndole a sus duendes que será imposible entregar tantos regalos en una sola noche? O que no pudo entregar el regalo de tus hijos porque no encontró la chimenea.

Si le enseñamos a nuestros hijos (y a nosotros mismos) que los límites pueden ser cruzados, los estamos alentando para que alcancen las metas que se fijen.





5. TRABAJO EN EQUIPO

No hay duda, el señor Clause sabe trabajar en equipo junto con los duendes y renos, unos fabrican los juguetes y otros los transportan.

Cuando se trabaja en grupo, los problemas se ven desde diferentes puntos de vista, lo que aumenta la posibilidad de solucionarlos de manera más efectiva y eficiente.

Para los niños, el trabajo en equipo fomenta el compromiso, la creatividad y se darán cuenta que los resultados pueden llegar a ser innovadores, también aprenderán de sus pares, y fortalecerán habilidades sociales, por último, disfrutarán ser parte de un grupo que festeja los logros en conjunto.

Una manera eficaz de inculcarles el trabajo grupal a nuestros hijos, es la práctica deportiva en equipos.

Y tú, ¿cuánto te pareces a Santa?

**Soy Eduardo Alvarez,
papá y periodista**



BEN 10 Review

Una serie de acción para los niños que adoran los temas extraterrestres, ciencia ficción y a los seres con apariencia monstruosa.

8 AÑOS Si bien, los protagonistas de la serie siempre salen bien librados de todos los males, la violencia de caricatura que incluye explosiones, amenazas y peleas con armas y cuerpo a cuerpo, también trae añadidas heridas y derrame de líquido vital de los alienígenas malvados.

POSITIVO El personaje principal, **Ben**, sabe que debe trabajar en equipo, junto con su prima y su abuelo para resolver problemas que vienen del espacio exterior, por el bien de la comunidad (toda la humanidad), y aunque cuenta con un artefacto parecido a un reloj de pulsera, el **Omnitrix**, que le brinda la habilidad de adoptar la forma de diversos seres extraterrestres, reconoce que la fuerza no lo es todo sin las estrategias que realizan en equipo para detener el caos.

MENORES DE 8

Las transformaciones físicas de humano a extraterrestre que realiza **Ben**, violencia de las peleas y el nivel y duración de la tensión en la trama, pueden angustiar y asustar a los menores de la edad recomendada, ya que por su edad, traslapan la fantasía con la realidad y pueden no disfrutar la caricatura.



imágenes
con fines
didácticos

