NACER&CRECER

EN EL MEJOR MOMENTO DE TU VIDA

Nº 160 Abril de 2021

PAMPITA

Embarazada de 6 meses prepara la habitación de su beba. *"No tenemos nombre, nunca puse nombre antes de que nacieran mis hijos."*

NI PREMIOS, NI CASTIGOS

CÓMO EDUCAR CON *DISCIPLINA POSITIVA*

ARMÁ en CASA un *ESPACIO SENSORIAL* para los CHICOS

5 TIPS PRÁCTICOS para los *PRIMEROS DIENTITOS* de tu BEBÉ

10 CONSEJOS *para* PLANIFICAR *un* EMBARAZO

¿Qué es el *OBJETO TRANSICIONAL?*

Las 3 razones por las que tu bebé lo elige

revistaNaceryCrecer revistanacerycrecer nacer_y_crecer

WWW.REVISTANACERYCRECER.COM

MARÍA ALEJANDRA ALMADA

DIRECTORA GENERAL

Nacer y Crecer, en el mejor momento de tu vida

En nuestro país volvieron las clases presenciales, en burbujas, por unas horas semanales, con un mix de clases virtuales, con barbijos y protocolos.
Pero la pandemia cambió el mundo definitivamente y algunas cosas seguramentese se modificarán definitivamente. La modalidad home office, las teleconsultas médicas, los turnos on line, los servicios con delivery, los cursos x zoom o en videos grabados con llegada al mundo y muchas cosas más.

Seguimos restringidos y extrañando abrazos con besos, reuniones con mucha familia y amigos, festejos de cumpleaños invitando a todos, viajes sin pensar dónde y cuándo...
Pero lo que no cambia es que seguiremos encontrándonos acá cada mes con una nueva edición con los temas de maternidad que más te interesan. Vos disfrutando tu embarazo o viendo crecer a tu hijo día a día. Acá estamos con la revista digital en vez de papel (¡pero felices llegando a muchas más mamás y papás!).
Extrañamos los talleres presenciales pero seguimos con los talleres que grabamos especialmente para que hagas en casa, con una especialista en cada tema: Montessori en casa, Taller de Shantala, Los primeros cuidados del recién nacido, y el Taller de Porteo. ¡Y se vienen nuevos temas!
Podes hacerlos desde cualquier lugar del mundo sin necesidad de conectarte con día y horario.

Seguimos cumpliendo proyectos, cambiados, adaptados pero seguimos cerca, acompañándote en el mejor momento de tu vida. ♥

Ahora el TALLER DE SHANTALA completo a un precio promo de $1300 Argentina (precio regular ~~$1800~~) y U$S 25 (precio regular ~~U$S 30~~). Con la especialista en masajes para bebés y puericultora Cristina Savino.

6 videos + guía paso a paso para descargar/imprimir. Grabado y editado especialmente para que lo hagas desde casa sin necesidad de que te conectes con día y horario.

Podes ver el 1er VIDEO GRATIS.

Podes pagarlo con Mercado Pago ACÁ

También con Paypal

Info por **WhatsApp al** +549 1138459980

SUMARIO

02. Editorial

06. 10 consejos para planificar un embarazo

12. ¿Qué es un objeto transicional?

16. Ni premios, ni castigos. La disciplina positiva.

22. Mamá de tapa: *Pampita* embarazada de 6 meses.

30. ¿Cómo armar un espacio sensorial en casa para los chicos?

34. 5 tips prácticos para los primeros dientitos del bebé

Staff

NACER&CRECER

DIRECTORA
Lic. María Alejandra Almada

COLABORADORES
Josefina Díaz
Martín Achaval
Sandra Raquel López

OFICINA DE REDACCIÓN Y PUBLICIDAD
Bauness 2160 5ºC (CABA)
info@revistanacerycrecer.com

MARKETING
Victoria Sofía Mogas

WEB MANAGER
Alejandro Santillan

PRODUCCIONES MODA y EVENTOS:
Lara Santillan

FOTOGRAFÍA
Shutterstock

www.revistanacerycrecer.com

ACLARACIÓN: **la información periodística contenidaen esta edición no debe reemplazar el cuidado y control médico, ni los consejos de tu obstetra , pediatra u otro profesional de la salud. Dado que pueden existir distintos tratamientos que el profesional recomiende basados en circunstancias y hechos individuales del paciente, además de las prácticas médicas generalmente aceptadas, que puedem varian de país en país.**

NACER Y CRECER es una publicación digital. Oficinas redacción y publicidad en Bauness 2160 5º C - Caba -Bs. As.

NACER Y CRECER Nº de marca 2079374. Año 17 Nº 160- Abril 2021-Registro ISSN 1669-0273. Registro de la propiedad intelectual Nº 5153990.
Propiedad de Nacer y Crecer SA. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación, aún mencionando la fuente. Las notas expresan el pensamiento de los autores, Nacer y Crecer se reserva el derecgo de editar y abreviar cualquier material aceptado para la publicación no supone adhesión o discrepancia de los mismos. La editorial de Nacer y Crecer no asume responsabilidad alguna por el contenido y los resultados de los avisos publicitarios de la presente edición.

2010
Sunday
Monday
Tuesday
Wednesday
Thursday
Friday

10 Consejos *para* *PLANIFICAR* *un* *EMBARAZO*

Si querés buscar un embarazo, es importante considerar algunas cuestiones previas para que, una vez logrado el ansiado resultado positivo del test, puedas disfrutar de esta maravillosa etapa sin sobresaltos.
Este puede ser un buen momento para corregir algunas malas costumbres o reforzar las que son saludables. Mantener una dieta sana, realizar ejercicio físico acorde y hacer los controles profesionales de salud periódicos no es lo único que debés tener en cuenta a la hora de lograr el anhelado embarazo.
Hay que tener en cuenta que no todas las mujeres llegan a planificar la gestación de un hijo, pero si vos sos de las que sí lo hacen, te damos los 10 pasos para planificar un embarazo exitoso y luego ¡a disfrutarlo a pleno!

1. VISITÁ A TU GINECÓLOGO:

Es recomendable que el control ginecológico esté al día (papanicolao y colposcopía, control mamario). Si tu ginecólogo te sugiere hacer una mamografía, es mejor que la hagas antes de conseguir el embarazo, ya que durante el mismo, se desaconseja realizar este estudio. Él también evaluará mediante un sencillo análisis de sangre si tenés anticuerpos que te protejan de algunas enfermedades tales como la rubeola, la varicela o la Toxoplasmosis. Si los tuvieras, eso descartará el riesgo de sufrir estas infecciones durante el embarazo, lo cual podría predisponer a complicaciones serias para el bebé. Otros análisis de sangre sugeridos incluyen la evaluación del hemograma, la glucemia y las hormonas tiroideas, por mencionar sólo algunos.

2. VISITÁ A TU ODONTÓLOGO:

Durante el embarazo ocurren cambios hormonales que pueden predisponer a la aparición de caries y a la inflamación de las encías. Durante la gestación, la composición y el pH de la saliva se alteran, disminuyendo su poder bactericida. Además, el aumento de los estrógenos en este período pueden provocar cambios en las arterias de las encías (vasodilatación), facilitando su inflamación y sangrado. Por eso, es fundamental mantener una higiene bucal correcta y una dieta adecuada.

3. TU EDAD:

Es sabido que a mayor edad, pueden aumentar las dificultades para lograr el embarazo. Si tenés más de 35 años y durante el transcurso de 6 meses de búsqueda no quedaste embarazada, se sugiere la consulta al especialista en fertilidad. En cambio, las mujeres menores de 35 años, pueden esperar hasta un año antes de consultar con el profesional. Eso sí, si ya conocés alguna causa que pudiera entorpecer la búsqueda, no es necesario que esperes para asesorarte.

4. ¿CUÁNDO ES EL MEJOR MOMENTO PARA TENER RELACIONES SEXUALES?:

Debido a que los espermatozoides pueden vivir alrededor de 3 días en el tracto genital femenino, y necesitan de una preparación previa antes de poder fecundar al óvulo que vive sólo 24 horas, es recomendable mantener relaciones antes de la ovulación. Es difícil calcular esta fecha. Sólo las mujeres que tienen ciclos regulares pueden tener una idea algo más precisa acerca de cuál es su período ovulatorio. La ovulación suele ocurrir aproximadamente entre 12 y 16 días antes de la menstruación, por eso, una mujer que cicla, por ejemplo, cada 28 días, tendrá su período fértil entre el día 9 y el 14 de cada mes. La asiduidad sexual debe ser la habitual, no es necesario mantener relaciones sexuales varias veces al día. La frecuencia recomendada es de 2 o 3 veces por semana, día por medio, durante el período fértil.
Es importante recordar que debe cuidarse la vida sexual de la pareja y tratar de separarla de la cuestión reproductiva, ya que el placer de los acercamientos íntimos de la pareja, puede verse afectado si el período ovulatorio es el factor que decide cuándo deben ser los encuentros.

5. TENER UN PESO ADECUADO:

Es ideal que conozcas tu peso antes de quedar embarazada. Tanto la subalimentación como la obesidad pueden dificultar la concepción o asociarse a complicaciones durante el embarazo. La desnutrición en el embarazo puede ocasionar partos prematuros, retardos en el crecimiento del bebé y alteraciones de la formación del sistema nervioso embrionario, entre otros problemas. La obesidad aumenta la predisposición a enfermedades como la diabetes gestacional y la hipertensión, con los riesgos que esto implica para el bebé. El ejercicio físico ayuda a fortalecer los músculos y a activar la circulación, lo cual colabora con el desarrollo de un embarazo saludable.

6. TOMAR ÁCIDO FÓLICO:

El ácido fólico es una vitamina que ayuda a prevenir los defectos en la formación del sistema nervioso del bebé. Lo recomendado es comenzar su ingesta antes de la concepción (entre 1 mes y medio y 3 meses antes es lo ideal). Actualmente viene también en la misma fórmula junto a otras vitaminas que ayudan a estar en mejor estado físico.

Mater Test

TEST DE EMBARAZO

Simple. Rápido. Confiable.

Biosintex
LABORATORIO

7. CONSULTAR ACERCA DE LA MEDICACIÓN HABITUAL:

Si estás bajo tratamiento médico con algún fármaco, debés consultar con tu médico si tenés que discontinuarlo o reemplazarlo por otro. Existe una línea de consulta gratuita dependiente del Centro Nacional de Genética Médica que asesora acerca del potencial teratogénico (posibilidad de ocasionar defectos congénitos en el bebé) de diferentes sustancias. Información de contacto: 0800 444-2111, también puede consultarse al (011)4809-0799 o por e-mail a sfetal@genes.gov.ar

8. CONOCER LOS ANTECEDENTES DE ENFERMEDADES FAMILIARES Y/O PROPIAS:

Algunas enfermedades como la hipertensión, la diabetes, enfermedades infecciosas, enfermedades genéticas hereditarias, el hipotiroidismo o la menopausia precoz materna, deben ser informadas al médico para que tome las medidas preventivas necesarias.

9. EVITAR EL CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS:

Las mujeres fumadoras o muy expuestas al humo del cigarrillo tienen una predisposición aumentada a diferentes complicaciones obstétricas como abortos, bajo peso del recién nacido, placenta previa, parto prematuro y aumento de la mortalidad perinatal. Además, la calidad de los óvulos puede verse afectada por la influencia del tabaco. La ingesta excesiva de alcohol previo al embarazo está desaconsejada. El consumo de esta bebida durante el embarazo está asociado a malformaciones fetales, retraso mental, muerte intrauterina, alteraciones del sistema nervioso del bebé, etc. De más está decir que drogas tales como la cocaína, la heroína, la marihuana y las anfetaminas, entre otras, son muy peligrosas tanto para la salud materna como para la fetal.

10. ¿TENÉS TODAS LAS VACUNAS NECESARIAS?

Si tu calendario de vacunación no está completo, deberías consultar si corresponde que te apliques las siguientes vacunas:

- Triple viral (Sarampión, Rubeola y paperas): sólo en mujeres que no hayan padecido estas enfermedades o no hayan sido previamente vacunadas. Una vez aplicada es conveniente esperar como mínimo 3 meses antes de buscar el embarazo.
- Vacuna antivaricela: sólo si no se tuvo esta enfermedad. También se recomienda esperar al menos 3 meses antes de embarazarse.
- Refuerzo de Doble Adultos (Tétanos y difteria), cada 10 años.
- Hepatitis B (si presenta factores de riesgo)
- Vacuna antigripal (si presenta factores de riesgo).

De solo pensar que ya estás buscando un bebé, seguramente la emoción te inunda todo el cuerpo. Dar vida a un nuevo ser y llevarlo dentro tuyo, es algo muy especial. Por ello, es importante prepararse y realizar algunos exámenes de rutina que ayudan a una planificación saludable para vos y tu futuro bebé.

Los distintos mecanismos que intervienen en el maravilloso mundo del embarazo están dados por un pequeño corpúsculo de extraordinario destino: el óvulo. Éste está bien protegido, puesto que es el encargado de perpetuar la especie al acoplarse con la gameta masculina integrando el huevo.

La fecundación, la anidación ovular y el desarrollo embrionario fetal del nuevo ser se llevan a cabo en la intimidad del aparato genital femenino. Cada órgano del aparato reproductor tiene una función peculiar para la cual está adecuadamente constituido, al tiempo que sus diversas actividades se hallan armonizadas para cumplir la misión procreadora.

Antes de calcular tus días fértiles para lograr un embarazo sería necesario que visitaras a tu médico para realizar algunos estudios de rutina pre-concepcionales que están detallados en esta nota. ♥

¿Qué es un *OBJETO TRANSICIONAL*?

Las 3 razones por las que tu bebé lo elige

A lo largo de su desarrollo, y en la medida en que van creciendo, los niños pequeños empiezan a incorporar ciertos objetos que se tornan cada vez más significativos y necesarios para ellos. Puede ser un muñeco, una sabanita, almohadoncito… que necesita llevar cuando sale al "mundo externo" o para dormir. ¿Qué representa y qué importancia tiene el objeto transicional?

El objeto transicional es un término que lo definió un psicoanalista de origen inglés llamado Winnicott, para referirse a objetos que le sirven de consuelo al niño, ayudándolo a pasar por el drástico cambio de dejar de ser un bebé totalmente dependiente para convertirse en un niño independiente.

¿CÓMO Y POR QUÉ EL BEBÉ LO ELIGE? LAS 3 REGLAS BÁSICAS

Estos son objetos elegidos por los pequeños tienen un criterio de elección que no es precisamente el estético. Así es como muchas mamás no logran comprender cómo teniendo el pequeño cantidad de hermosos peluches solo quiere dormir siempre con esa toallita ya rota de tanto manipular. De esta manera surge la primera regla:

1) El objeto transicional no puede ser impuesto y el criterio de elección no es precisamente estético.

En la elección influye principalmente la textura, el olor, y la familiaridad con el objeto. Por lo tanto, puede resultar que el objeto de su devoción sea precisamente un pañuelo de la mamá aunque disponga de muchos llamativos juguetes.

2) La segunda regla se basa en que el niño lo bautizará del modo más insólito, y de esta manera se originará su "primera creación". Resultando por lo tanto único e insustituible.

3) Finalmente, la tercera regla es la siguiente: el objeto transicional es la "primer posesión" del bebé. Esto significa que la postura del pequeño frente al objeto no es una postura de juego sino de posesión: lo sujeta, lo besa, lo chupa, lo acaricia, lo tira al piso, etc.

¿QUÉ ES Y QUÉ REPRESENTA EL OBJETO TRANSICIONAL?

Este objeto es la primera posesión no-yo para el niño. Es de uso cotidiano y representa a un otro distinto de él mismo. Es un objeto del mundo externo pero que, al mismo tiempo, pertenece a su mundo interno, en tanto él es su "creador", es decir, que siente que él lo creó.

Es un objeto que no forma parte del cuerpo del niño, pero todavía no lo considera totalmente como perteneciente a la realidad exterior. Está en el límite entre el mundo externo y el mundo interno, que así empieza a formarse.

¿QUÉ IMPORTANCIA TIENE?

Este objeto adquiere gran importancia a la hora de irse a dormir, al salir de su casa, o en situaciones que le generan mucha ansiedad, como puede ser el separarse de su mamá, porque, en realidad, el objeto transicional sustituye simbólicamente a la madre.

Los padres, empáticamente, suelen entender el valor que tienen estos objetos para su hijo, por lo que en los momentos en que el niño se intranquiliza o se angustia se lo dan. De hecho lo llevan consigo para que esté disponible si el niño necesita recurrir a él, cuando salen de la casa o la familia se va de viaje.

Las mamás permiten que se ensucie porque saben que si lo lavan puede perder la significación y el valor que tiene para el niño. El objeto transicional debe ser usado y manipulado por él para que, paulatinamente, pueda ir desarrollando su capacidad de simbolización.

¿CUÁNTO DURA ESTA ETAPA?

Los objetos transicionales aparecen alrededor de los 8 meses para desaparecer cerca de los 3 años. Desaparecen solos, es parte de un proceso de maduración. Paulatinamente con el transcurso del tiempo, estos objetos van perdiendo su función y simplemente se van desvaneciendo hasta que un día el niño pierde el interés por ese objeto y no lo necesita más para sentirse bien.

Pero mientras esté cursando esta etapa es un bien muy preciado por el niño, por lo cual merece todo el respeto.

Lo observable es que ciertos objetos significativos durante la más temprana infancia, siguen siéndolo durante la niñez, pero lo esperable es que se vayan abandonando paulatinamente y se produzca una ampliación gradual de la gama de intereses del niño.

En los casos en que persiste la necesidad de conservar estos objetos, hasta la etapa adolescente, es fundamental que los padres realicen una consulta profesional con un psicoanalista.

Los fenómenos y los objetos transicionales pertenecen a lo que podemos ubicar como una zona intermedia de experiencia, entre la incapacidad del bebé para reconocer y aceptar la realidad, y su creciente capacidad para poder hacerlo, es decir que es un estado intermedio entre lo subjetivo y lo que se percibe en forma objetiva.

Midermus®

CREMA DE ORDEÑE

PIEL SUAVE, *siempre*

FÓRMULA ORIGINAL

AHORA, *nueva imagen*

25 años de EFECTOS REALES

SÓLO EN FARMACIAS

Biosintex

NI PREMIOS NI CASTIGOS

Disciplina positiva

Todos los padres y las madres lo hemos escuchado más de una vez: ni premios ni castigos a la hora de educar a los niños. Pero entonces... ¿qué podemos hacer para que nuestros hijos hagan caso y sigan los límites? Desde la disciplina positiva, se trata de saber más sobre cómo criar de forma consciente, con firmeza para que respeten las normas, pero con mucho amor.

Cómo poner límites a los niños con respeto, firmeza y amabilidad

¿POR QUÉ EDUCAR CON PREMIOS Y CASTIGOS NO FUNCIONA A LARGO PLAZO?

Sin lugar a dudas, los premios y los castigos son dos grandes conocidos y aliados a los estilos más tradicionales de crianza que estamos acostumbrados. Y funcionan, ¡claro que funcionan!
- Si yo le digo a mi hija 'le pegaste a tu hermano, ¡así que te quedas sin jugar a los videojuegos!' seguramente deje de pegarle para intentar revertir ese castigo rápidamente.
- O si le digo a mi hijo 'si te comés toda la comida, mamá te comprará un postre', seguramente coma toda la comida ese día, y quizás si mañana vuelve a quejarse de la verdura, pueda conseguir otro premio al comerla.
Cuando castigamos a nuestros hijos, estamos consiguiendo un efecto a corto plazo; resolvemos el conflicto ahora, imponiendo nuestra autoridad, manipulando la conducta, pero no dejamos ningún aprendizaje positivo a largo plazo, sino todo lo contrario. Además de que solo estamos incidiendo sobre la punta del iceberg, que en este caso sería ese mal comportamiento que vemos, y olvidamos el resto de la masa de hielo que queda por debajo del agua, que no se deja ver, que es mucho más grande, y que lleva en sí, el motivo a modo de sentimiento y/o emoción que ha provocado ese mal comportamiento que nosotros vemos.
Por otra parte, cuando les damos premios en forma de elogios, o de objetos materiales, a cambio de que acaten nuestra orden o modifiquen su conducta a nuestro gusto, lo vivimos como algo más positivo, ya que inmediatamente nos genera a ambas partes sensaciones agradables. Sin embargo, dar un premio es casi tan parecido a imponer un castigo, ya que se trata en ambos casos de que si el niño hace tal cosa, nosotros haremos tal otra.
Además de que en el caso de los premios se les puede generar cierta dependencia y condicionarles a actuar siempre buscando la aprobación o el premio, alejándoles de la autenticidad de su comportamiento y de su sentir, haciéndoles mentir si hace falta, y solo enfocados en la recompensa. O por el contrario, cuando dejen de recibirla, su comportamiento volverá a ser el que no deseábamos.

LAS 4 R DE LAS CONSECUENCIAS DE LOS CASTIGOS EN LOS NIÑOS

¿Y por qué, si esto siempre 'funcionó' en todos los estilos educativos que recibimos, ahora no se aconseja ni castigar ni premiar? Comencemos con los castigos. Cuando los niños reciben esta penitencia, generalmente suelen comportarse y sentirse, como alguna de estas cuatro opciones. Las que llamamos las *4 R* del castigo.

- ***Resentidos***
Se enfadan, sienten que no es justo lo que les hemos hecho, y que no somos merecedores de su confianza, se sienten dolidos, y muy frustrados.
- ***Revancha***
Saben que esta vez, hemos conseguido nuestro objetivo. Les hemos castigado y nos han hecho caso. Sin embargo, internamente, están pensando en la forma que podrán tomar venganza de la situación.
- ***Rebeldes***
Hacen exactamente lo contrario a lo que les pedimos, para demostrarnos que no hace falta hacer lo que queremos, y que nuestra autoridad no les limita.
- ***Retraídos***
En este caso, por un lado podemos encontrarnos ante un sentimiento de cobardía, que les llevará a plantearse que esto que les ha pasado, no volverá a suceder, y si hace falta mentir o engañarnos para ello, posiblemente lo harán. Y por otra parte podemos encontrarnos con una reducción de la autoestima. Esta última viene ligada a la sensación de haber actuado mal, de sentirse malas personas, y en consecuencia estarán creando una imagen negativa de ellos mismos.

Disciplina positiva: reflexionando desde el punto de vista de los padres
Para hacernos mejor a la idea hagamos el ejercicio de pensar en la última vez que alguien nos habló mal, recordemos qué sentimos en ese momento. ¿Nos dieron ganas de tener una buena respuesta, y de cooperar con lo que se nos decía?
O mejor, pensemos que un día llegamos al trabajo y nuestro jefe nos habla mal y utiliza palabras para demostrarnos que somos los culpables de un error cometido y nos sanciona enviándonos solos a trabajar a otro departamento de la empresa. Y si encima no fuera nuestra culpa, ¿cómo nos sentiríamos? O en el caso de que sí fuera nuestra culpa, ¿nos darían ganas de mejorar? Quizás sí, trabajaríamos más duro, con el miedo constante de perder nuestro trabajo; o lo haríamos para no sentirnos humillados y recibir la aprobación (nuestro premio) de nuestro jefe, aunque eso implicara mentir o engañar, a él o a otros compañeros...
Ahora pensemos en alguna vez que hayamos cometido un error, imaginemos que nuestro jefe se sentó

a nuestro lado, nos miró a los ojos y nos dijo: 'está vez salió mal y entiendo que te sientes mal por eso, pero sos un buen trabajador, yo sé que podrás resolverlo, yo estaré acá para ayudarte y confío en vos'. ¿A que estas palabras sí nos habrían inspirado? Seguramente habrían generado en nosotros más ganas de cooperar, de solucionar el problema y, sobre todo eso, nos habríamos sentido comprendidos y valorados por nuestro jefe.
En el caso de los niños es muy similar. Si ellos actúan esperando siempre un premio, el objetivo siempre será ese, cueste lo que cueste (mentiras, engaños, traiciones, etc.). No les estamos dejando ningún conocimiento acerca de por qué deberían comportarse de una manera u otra, ni siquiera estamos intentando entender el verdadero motivo de ese comportamiento, sino que simplemente nos limitamos a premiar o a castigar el comportamiento que no nos gusta a nosotros desde nuestra mirada de adultos.
Y si resulta que ellos tienen muchas ganas de hacer algo, y saben que si lo hacen, les vamos a castigar, posiblemente terminen ingeniándoselas para hacerlo igual.

LOS NIÑOS CUANDO MEJOR SE SIENTEN, MEJOR SE COMPORTAN

Siempre se ha tenido la idea de que cuando un niño se comporta mal, si lo castigamos y lo hacemos sentir peor, ese comportamiento mejorará, y hoy sabemos que no es así. Los niños cuando mejor se sienten, mejor se comportan. Además de que es necesario generar un aprendizaje a largo plazo, ya que, entre otras cuestiones, seguramente a nuestros hijos adolescentes del mañana, no podremos premiarles para que se coman toda la comida comprándoles unas golosinas o una muñequita, o castigarles cuando nos hablen mal, encerrándoles en la habitación.

CÓMO LOGRAR QUE TU HIJO TE HAGA CASO Y CUMPLA LOS LÍMITES

Para poder educar necesitamos guiar, enseñar y motivar, sin amenazar, sin imponer y sin mandar. La disciplina positiva nos enseña que la educación no funcionará, cuando los niños sienten miedo, ya que en esta circunstancia el cerebro infantil es incapaz de adquirir nuevos aprendizajes.

1. MOTIVAR A LOS NIÑOS

Se trata de lograr que nuestros hijos entiendan lo que nosotros queremos, asimilen el porqué y nos hagan caso, sin coaccionar ni intentar que hagan lo que queremos, sino que la elección y la decisión sea tomada por ellos mismos. Para conseguir esta motivación tenemos que ser capaces de que ellos entiendan las razones que tenemos para pedirles determinado comportamiento. Si lo aceptan porque realmente lo entendieron, estamos generando un aprendizaje que podrán seguir utilizando en futuras ocasiones.
A veces es difícil explicarles determinadas cuestiones y pensamos que no tiene sentido hacerles entrar en razón porque son muy pequeños para entenderlo. Sin embargo, tomándonos el tiempo necesario, preocupándonos por ello y a veces poniéndole un poquito de creatividad, eso sí se puede llegar a conseguir.

2. ACTUAR CON EMPATÍA

De esta manera podremos conectar con sus emociones e intentar comprender por qué nuestro hijo se ha comportado de la manera que lo ha hecho, para así poder actuar sobre lo que realmente importa, que no siempre es aquello que vemos.

3. DEMOSTRAR NUESTRA GESTIÓN EMOCIONAL COMO PADRES

Nosotros como adultos debemos tener un buen conocimiento de nuestras propias emociones, para poder gestionarlas. No se trata de reprimirlas, sino de hacer un uso sano de ellas, porque gracias a ello, podremos tomar mejores decisiones, además de que estaremos enseñando con nuestro ejemplo.

4. EDUCAR SIN REPROCHES

Cuando los niños cometen un error seguramente aprenderán de ello. No servirán de nada frases como '¡te lo dije!', '¡yo te lo avisé!', 'es tu merecido por no haberme hecho caso'. Focalicemos nuestra atención en resolver el problema y sobre todo a través de un lenguaje y una actitud más positiva, que no les haga sentir culpables y humillados.

PAMPITA, Carolina Ardohain

Embarazada de 6 meses prepara la habitación de su beba

Pampita (43) siempre es noticia, pero actualmente mucho más por su embarazo.
El apodo por el cual es conocida la modelo, bailarina y conductora Carolina Ardohain deriva por ser nativa de la provincia de La Pampa, donde vivió hasta los 16 años.

Ya está por ingresar en el sexto mes de la dulce espera, y Carolina Ardohain se mantiene en movimiento, con mucho trabajo en la conducción en su ciclo de NET TV y preparando para su aterrizaje al jurado de La Academia, la nueva apuesta de Show-Match.

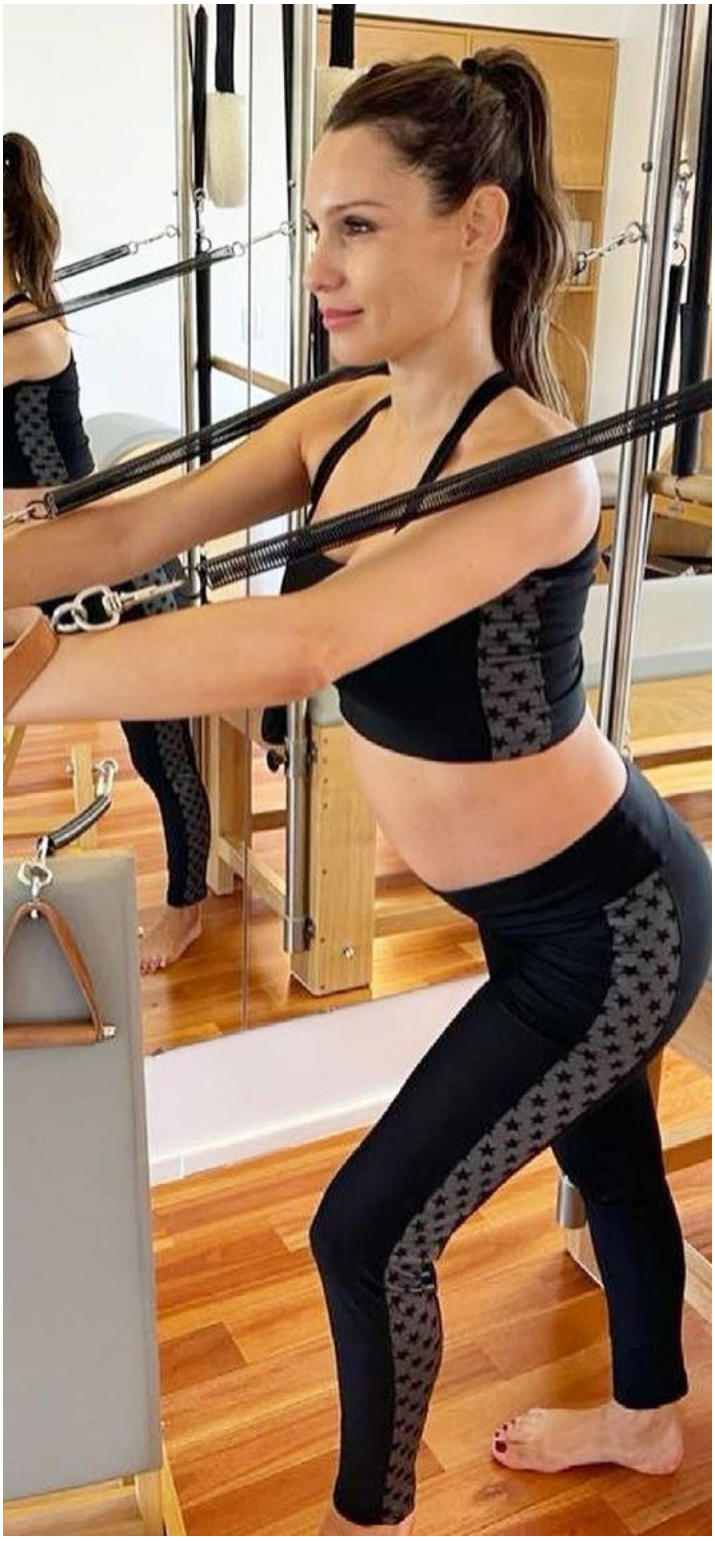
Ella se encuentra en medio de uno de los momentos más felices de su vida. A la espera de su primera hija junto a Roberto García Moritán, la conductora no deja de lado su personalidad activa y hace todo lo posible para mantenerse en forma mientras transita su sexto mes de gestación. Recientemente comenzó a mostrar su pancita de embarazo en su perfil oficial de Instagram que tiene más de seis millones de seguidores.
Además tiene cápsulas con su nombre de diferentes marcas en rubros variados como anteojos, ropa y más. Este año también lanzó un local de decoración, bazar, textiles y un sector niños con su propio nombre en Puerto Madero, que incluye tienda on line para llegar a todos lados.
Su nombre ya es una marca registrada que supo forjar tdurante odos estos años, y es sin duda un gran negocio en expansión.

GYM EN EL EMBARAZO

"Me encanta entrenar, hacer deportes, estar en movimiento. Como no paro en todo el día me cuesta encontrar un lugar en mi rutina, pero siempre lo hago y me motivo", Pampita realiza algunas exigidas rutinas de pilates y reitera su dedicado compromiso con el bienestar físico.
Tiene una increíble rutina de entrenamiento, especialmente planeada para este particular momento de su vida. Y además confesó no tener aún antojos de alguna comida en particular, solo le dieron más ganas de comer frutas y verduras.

EL DETALLE MÁS ESPERADO AÚN NO SE REVELA

Luego de dar a conocer que espera una niña, la elección del nombre de la beba se convirtió en uno de los tópicos principales entre los fanáticos de Pampita. Luego de ser consultada en varias ocasiones acerca de cuál será su elección, la modelo confesó que, si bien existen algunas opciones dando vueltas, esperará a verle la carita a su recién nacida para decidirse.
"No tenemos nombre, nunca puse nombre antes de que nacieran mis hijos. Tenemos una lista y cuando nace le mirás la carita y ahí ves cuál sentís que tiene que ser", expresó de manera emotiva la reconocida modelo argentina.



LA HABITACIÓN DE LA BEBA

Recientemente causó furor el video que publicó con la decoración de la habitación de su beba, para la cual eligió tonos rosados y muebles de su marca. También empapelado de flores, muebles blancos y de líneas puras y hasta una mecedora con forma de ovejita son algunos de los detalles que se pueden espiar de este lugar tan íntimo.

"Dios nos mandó el regalo que soñábamos. ¡Ella ya nos tiene locos de amor!", no deja de repetir Pampita.
La niña será la primera hija de Carolina Ardohain con Moritán. Pampita, en tanto, ya es madre de Bautista, Beltrán y Benicio, fruto de su relación con el actor Benjamín Vicuña. Su primera hija, Blanca, falleció en 2012. Por su parte, Moritán tiene dos hijos de su matrimonio con Milagros Brito.

EL BABY SHOWER

"Hacemos el baby shower ahora por las dudas, porque no sabemos qué va a pasar con la pandemia. Hay medidas nuevas y tenemos miedo de que, en cualquier momento, ya no puedas juntarte ni con 10 personas. Así que, por las dudas, adelantamos todo", contó Pampita, que espera a su beba para julio próximo.

Festejó su baby shower al cierre de esta edición, y allí recibió a compañeras de trabajo, amigas y algunos familiares para vivir esta etapa a pura felicidad. El evento se llevó a cabo en la terraza del hotel Casa Sur, en Palermo, acompañada de su mamá Tania Dos Santos para luego reunirse con su suegra, sus cuñadas y el resto de los invitados, entre los que dijeron presente: Angie Balbiani, Cora Debarbieri, Barby Franco, Barbie Simons, Natalie Weber, Julieta Novarro y Alejandra Martínez; entre otros.
Bajo el más estricto protocolo la top model agasajó a todos con una tarde preparada para pasar un momento inolvidable.

Ante la consulta de los regalos, la conductora remarcó: **"De verdad, no necesito nada. Es mi quinto hijo así que tengo cochecito, cambiador… me guardé todo y tengo de todo, así que solo es venir a compartir"**. ❤

¿Cómo armar un *espacio sensorial* en casa?

Asesoró: Melina Napolitano

Creativa olfativa, fundadora de Smell Me

La pandemia nos puso en alerta y las limitaciones y protocolos impuestos para preservar nuestra salud y cuidarnos entre todos, han impactado en la restricción de nuestros sentidos de adultos y niños.
Tocar, sentir texturas, oler y acercar objetos a la nariz, se ha vuelto una misión prohibida si nos encontramos con los pequeños fuera de casa. A raíz del cuidado exhaustivo y lógico, limitamos a nuestros hijos y niños de la familia en la exploración del mundo tal como lo hacíamos.
En esta nueva era, donde la visual y el uso de las pantallas se encuentra sobre estimulado, Smell Me, proyecto de experimentación sensorial, comparte una guía para poder armar un rincón sensorial en casa para permitir a los niños continuar con la exploración del mundo en una etapa donde es fundamental potenciar y estimular todos sus sentidos.

1. ACOMPAÑAMIENTO ADULTO
Para la concreción de este espacio, es importante que el niño cuente con la guía de un adulto.

2. SELECCIÓN A TÉCNICA:
Con base en la técnica sensorial holandesa Snoezelen, donde cada elemento tiene un propósito de estimulación concreto, es posible desarrollar un rincón sensorial o sala snoezelen en casa según este abordaje. Es importante remarcar que en esas salas siempre hay un terapeuta capacitado.

3. OBJETIVOS DE LAS SALAS SNOEZELEN
La sala sensorial pretende la creación de un ambiente en un entorno que da seguridad a través de estimulaciones sensoriales suaves, diversificadas, donde todos los sentidos podrán ser solicitados separadamente o al mismo tiempo: vista, tacto, olfato, sentido del equilibrio (vestibular), audición, con un objetivo que alcanzar el placer y el descanso. El clima relacional es un elemento importante del Snoezelen. El objetivo de esta relación es limitar el estrés y construir una relación de confianza y de juego.
Se puede observar una mejoría inmediata del humor y una reducción de la agitación y de la apatía.

4. BENEFICIOS
Entre otros efectos benéficos, esta terapia favorece el descanso muscular global, la estimulación auditiva y visual, la socialización, la comunicación, la iniciativa, la concentración y la motivación.
Una recomendación especial, para estimular el olfato en los niños, siempre es imprescindible contar con el cuidado de un adulto para la manipulación de elementos que se llevan a la nariz.

5. ¿QUÉ SE NECESITA Y CÓMO PREPARAR EL ESPACIO?

PRIMER MÓDULO: EL OLFATO
En esta nota nos enfocaremos en el sentido del olfato como primera etapa para comenzar la experiencia sensorial.
No es complicado, solo debemos buscar unas cosas aquí y allá en la casa y ya tendremos todo listo. Seguro pasarán una mañana o tarde de lo más entretenidos explorando e identificando aromas.

-Frascos de especias sellados para que solo pueda desprender el aroma y no caiga el ingrediente. Propuesta: realizar un juego de adivinanzas con imágenes entre lo que huelen y como es el ingrediente.

-Especias divididas en saquitos o bolsitas transparentes con tela lo suficientemente cerrada para que no se escape el ingrediente. Viajar desde casa? Una buena iniciativa es buscar imágenes de lugares exóticos y asociarlo al aroma. Algunos ejemplos: Curry e India, Mango en trozos y Caribe, Palo Santo, Canela igual Oriente.

-Plantas aromáticas: utilizar albahaca, menta, cilantro, perejil, romero, planta de incienso, las que tengamos a mano. Un tip para generar una experiencia de conexión con las plantas y su aroma, es que los pequeños puedan frotar sus manos y que puedan percibir y sorprenderse con los aromas de cada especie.

-Aceites esenciales: con guía de un adulto, los niños pueden poner unas gotitas de los aceites en un pañuelito y acercarlo leventemente a la nariz o bien armar frasquitos con algodón y embeberlos. Esto además estimula su estado de ánimo: la naranja ayuda para empezar el día con energía, la menta para la concentración y la lavanda es buena compañera por la noche para marcar el ritmo del descanso.

-Un plus: si se puede, sería ideal armar una carpa iluminada donde se sepa que allí dentro, se juega y experimenta con los sentidos con luces dinámicas para marcar que en ese rincón de la casa es el rincón de juego de los sentidos. ❤
Foto: Hermex Ibérica

5 TIPS *prácticos para los* PRIMEROS DIENTITOS

La limpieza de los dientes debe comenzar incluso antes de cuando el primer diente se hace visible, ya que son susceptibles a cariarse ni bien aparecen en la boca. Tips para solucionar la molestia de la erupción dentaria. Cómo se lavan los dientes según cada edad: de 0 a 2 años.
A algunos bebés les salen sus primeros dientitos a los seis meses, en coincidencia con la introducción de alimentos semisólidos y sólidos. En cambio, a otros les aparecen recién al cumplir un año. Eso sí, no es motivo de preocupación si no tiene ninguno, ya que no hay relación entre dentición temprana e inteligencia.
Los primeros indicios que nos alertan sobre la pronta aparición de un diente son: salivación abundante, mejillas encendidas, deposiciones sueltas (ligado al exceso de salivación), febrícula (menor a 38 grados) y ansia de morder objetos.

5 TIPS PARA ALIVIARLO

*** Cubitos de leche materna: y los pasas por su encía (en forma intermitente).**
*** ¡Más teta que nunca! Para hidratarlos y porque cuando se sienten mal no hay nada mejor, (si no toma teta, agua).**
*** Fruta: manzana y pera frías de la heladera.**
*** Mordillos: de silicona y refrigerados.**
*** Amor y paciencia: parece obvio pero vale la pena recordarlo.**

En caso de diarrea y febrícula no está de más consultar a tu pediatra.

Los dientes de leche son 20 y suelen aparecer en un orden específico: primero los incisivos centrales inferiores, luego los incisivos centrales superiores. A los dos años y medio, seguramente ¡ya tiene todas las piezas dentales!

CEPILLO DE DIENTES PARA BEBÉS

Desde el primer día la higiene de la boca del bebé es importante, cómo y con qué hacerlo según la edad.
De o a 3 meses utilizar una gasa: se envuelve en el dedo embebida con agua (agua hervida y luego la dejas enfriar como la de leche) la podes pasar por dentro de la boca suavemente aunque sea una vez al día, en el momento del baño es lo ideal para que el bebé lo incorpore como parte del hábito de higiene)

De 3 a 1 año podes usar el dedal de silicona, lo ideal es usarlo después de cada comida, pero fundamental: antes de ir dormir.

De 1 año a 2 cepillos pequeños de cerdas suaves, con pequeños movimientos circulares trata de cepillar todos los dientes.

Incorporar pastas dentales después de los 18 meses y la cantidad que debes colocar es lo que indica el cepillo. Todos los cepillos traen otro color en sus cerdas, y esa es la cantidad. ¿Sabías? (más o menos el tamaño de una lenteja).

Tip: Tener dos cepillos de dientes, uno para que el bebé juegue, mientras vos con el otro cepillas.

EL CUIDADO DE LOS DIENTES

En primer lugar, después de cada alimentación se deben limpiar bien los dientes y las encías del bebé con un paño suave humedecido o una gasa. La principal causa de caries en niños se conoce como "síndrome del biberón". Cuando a una criatura se le permite tomar mamadera con leche, leche en polvo para recién nacidos o jugo de fruta, durante la siesta o a la noche, el bebé a menudo se duerme con la mamadera en la boca. Consecuentemente, la exposición a los azúcares y ácidos de estos líquidos que se acumulan alrededor de los dientes puede causar decoloración y caries.
El flúor y los hábitos de comidas son clave para tener dientes sanos.

EVITAR MEDICAR SIN CONSULAR AL PEDIATRA

Anestésicos tópicos: ¡Nunca! El consumo de anestésicos tópicos en infantes está relacionado a una rara y seria enfermedad llamada metahematoglobinemia así que, aunque veas propagandas en la tele, está contraindicado su uso en lactantes.
La Benzocaina es un anestésico tópico que se encuentra en las mayorías de las farmacias en Argentina y provoca un desorden en donde se reduce la cantidad de oxígeno que transporta la sangre.
Es por esto que la FDA (USA) recomienda a los padres y cuidadores no usarlos en niños menores de 2 años.

Los síntomas son:
Piel pálida, gris, azulada.
Dificultas para respirar.
Fatiga.
Confusión.
Dolor de cabeza.
Taquicardia.
Si usaste anestésicos y ves estos síntomas debes ir a una guardia médica de inmediato.

Lanzamos el **TALLER DE PORTEO** a un precio promo de $1300 Argentina y U$S 25 (precio regular ~~$1800~~).

5 videos + guía Beneficios del porteo para descargar/ imprimir + voucher dscto en la compra de un porta bebé. Grabado y editado especialmente para que lo hagas desde casa sin necesidad de que te conectes con día y horario.

Podes ver el 1er VIDEO GRATIS.

Podes pagarlo con Mercado Pago ACÁ

También PayPal

Info por **WhatsApp al** +549 1138459980

Línea de comunicación directa exclusiva para todos los talleres.

DRA. ADRIANA PASQUALINI MN103065 / MP 448846

Existe una escuela de padres? Noooo! Por eso tenemos este **NUEVO TALLER de CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO** a un precio promo de $1300 Argentina (precio regular ~~$1800~~) y U$S 25 (precio regular ~~U$S 30~~) por tiempo limitado. La pediatra te contará sobre todo lo que tenés que saber antes de la llegada de tu bebé.

Grabado y editado especialmente para que lo hagas desde casa sin necesidad de que te conectes con día y horario.

Podes ver el 1er VIDEO GRATIS.

Podes pagarlo con Mercado Pago ACÁ

También PayPal

Info Talleres **WhatsApp al** +549 1138459980

TALLER DE MONTESSORI EN EL HOGAR

GRACIELA Y MARIELA TE GUIARÁN A TRAVÉS DE 5 VIDEOS SOBRE CÓMO ORGANIZAR AMBIENTES MONTESSORI EN CASA: LA HABITACIÓN, LA COCINA Y EL ESPACIO DE JUEGO INTERIOR Y EXTERIOR. ADEMÁS MATERIAL PARA DESCARGAR Y APRENDER MUCHO MÁS SOBRE ESTA MANERA DE CRIANZA QUE LE OFRECE AUTONOMÍA Y AUTOESTIMA A TU HIJO DESDE MUY PEQUEÑO.

Podes ver el 1er VIDEO GRATIS.

Podes pagarlo con Mercado Pago ACÁ

También PayPal

Info Talleres **WhatsApp al** +549 1138459980

Compralo a un precio promo de $1300 Argentina (precio regular ~~$1800~~) y U$S 25 (precio regular ~~U$S 30~~) por tiempo limitado.

NACER&CRECER
Digital

revistanacerycrecer

revistaNaceryCrecer

revistanacerycrecer

nacer_y_crecer

EN EL MEJOR MOMENTO DE TU VIDA ♥

info@revistanacerycrecer.com
Whats: +549 11 38459980
Bauness 2160 5°C (C1431NP) CABA
www.revistanacerycrecer.com