

Agenda

Día: Sábado 27 de abril de 2019

Hora: 09:00 - 13:00 Hora de México (Ciudad de México)

Lugar: Auditorio Salón Candiles

08:00 - 09:00

Registro

09:00 - 09:05

Bienvenida

09:05 - 09:25

Mamás con energía



La alimentación es tu mejor aliada para llevar bien los meses de embarazo y la lactancia. Aprende a comer de forma que mantengas tu energía todo el día y logres disfrutar de esta etapa.

Ada Carrillo dedicada al conocimiento del cuerpo, la mente y las emociones, coach de yoga y meditación y Doula de acompañamiento al parto. Después de nacer su hijo lam hace 3 años, empezó a hablar sobre el manejo de la culpa y las emociones durante el embarazo y post parto. Creadora del programa Detox Yoga, imparte Talleres, clases y conferencias de yoga, meditación y salud integral.

09:25 - 10:25

Picky Eaters



Tips para que tu hijo aprenda a comer de todo y cómo manejar la sensibilidad a la comida.

Pamela Almada Velasco nutrióloga con Maestría en Nutrición Clínica y especialidad en Nutrición Clínica Pediátrica por el Hospital Infantil de México Federico Gómez. Tiene experiencia en nutrición en los primeros años de vida, incluyendo alimentación complementaria, alimentación en el preescolar y niño que no come. Diplomado en Desarrollo Cognitivo y Conductual en la Primera y Segunda Infancia con enfoque en "Dificultades de la Alimentación Relacionados a Desórdenes Sensoriales". Adscrita al Servicio de Gastroenterología y Nutrición en el Hospital Infantil de México Federico Gómez y Co-Fundadora de Healthy Kids Polanco.

10:30 - 11:20

Forma buenos hábitos de sueño



No importa cómo sean tus hábitos, siempre hay manera de enseñar a tus hijos a dormir y tener todos los beneficios de un sueño saludable.

Patricia Beltrán y **Lucía Sabau** son coaches de sueño certificadas en "Gentle Sleep", el primer y más extenso programa en capacitación para sueño infantil.

11:20 - 11:45

Recreo

11:45 - 12:05

Porteo: Todo lo que debes saber



Aprende a usar el fular o el rebozo de diferentes formas, para que puedas cargar a tu bebé desde que es recién nacido, con seguridad y comodidad.

Sandra Arellano es consultora avalada de porteo y directora del Instituto Maternal y Apego de la Ciudad de México.

12:10 - 13:00

Prohibido castigar



Cómo manejar los primeros berrinches y establecer límites amorosos que aumenten su autestima y seguridad

Nancy Steinberg puede bien ser descrita como "Psicóloga Renacentista." Ha desarrollado un método único de enseñanza que combina el conocimiento, la creatividad, el humor y la diversión. Crea el Movimiento Prohibido Castigar, una invitación a tomar conciencia que, para aprender, los niños no necesitan ni merecen ser castigados.

13:00 - 13:10

Despedida y rifa de libros