

# APRENDIENDO JUNTOS

Revista especializada para familias

¿Cuándo iniciar con la salud mental?



AÑO 3 / NÚMERO 7 / ABRIL 2019  
REVISTA GRATUITA DE COLECCIÓN

Secuelas de la sobreprotección

¿Qué hago si mi hijo es un "bully" o le hacen "bully-"

# NIDO

Ysabel Crespo Bejarán  
**Editora**

Frida P. de Villamil - Gisela G. de Oriach  
**Redacción**

Carmen Bejarán  
**Correctora de Estilo**

Paula Vivanco  
**Diseño y Diagramación**

Mauricio López  
**Fotografía Portada**

Juan Sebastián Contreras  
Onelda Fabián  
Matías Peña  
Daniela Portes  
Amelia Tió  
**Niños Portada**

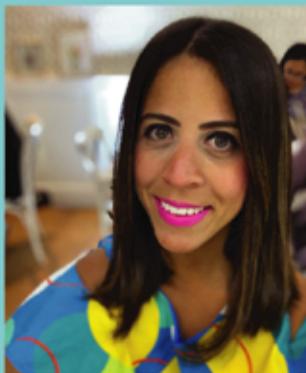
Lic. Erika Altuve  
Dra. María Alejandra Álvarez  
Lic. Laura Barry  
Lic. Cynthia Castro  
Lic. Ysabel Crespo  
Lic. Candy De León  
Vivian De Los Santos  
Lic. Mariela Herrera  
Lic. Julissa Herrera  
Lic. Gilem Linares  
Natalia Nachón  
Dra. Laura Pou  
Lic. Hernando Ramírez  
Lic. Nicole Rizik  
Dra. Lourdes Ruiz  
Marcel Saleta  
Dr. Ángel J. Sánchez  
**Colaboradores**

Lic. Mary Carmen Leonardo  
(Asociación Leonardo Da Vinci)  
Arq. Amalia Moscoso  
(APADAVI)  
Lic. Irenarco Ardila  
Lic. Ysabel Calderón  
Lic. Yolanda Collado  
Lic. Carmen Rita Cordero de Castellanos  
Lic. Luz Marina Cortázar  
Lic. Ingrid González de Rodríguez  
Dra. Delia Gutiérrez  
Dra. Raquelina Luna  
Lic. Rosa Taveras  
Lic. Rafael Emilio Yunén  
**Miembros del Consejo Editorial**

Amigo del Hogar  
**Impresión**

## Mensaje de la Editora

Cada edición de nuestra revista significa para nosotros un reto nuevo. Reto de seguir realizando un buen trabajo. Reto de incluir temas actuales y de interés para los lectores. Es decir, reto de ofrecer un contenido de calidad. Nuestra misión al crear esta revista ha sido la de servir de instrumento educativo y orientador para toda la sociedad dominicana.



Hoy, la familia se enfrenta a desafíos nunca antes vividos, pues el desarrollo de las tecnologías, a la par con las modernas y diversas composiciones familiares, ha transformado la manera de ver la vida. Esta situación ha contribuido con el ensanchamiento de la brecha generacional, hasta el punto de que en muchas ocasiones los progenitores se encuentran sin respuestas a las situaciones cotidianas de la crianza.

En esta ocasión, hemos incluido temas pertinentes para iluminar a los padres que se encuentran en situaciones de incertidumbre y que no saben cómo responder o qué hacer. También, temas que entendemos son de gran importancia, pero que muchas veces no reciben la atención adecuada. Por ejemplo, la importancia de la salud mental en la infancia, por qué es necesario poner límites y reglas, la música como instrumento del desarrollo del lenguaje en los niños, las secuelas de la sobreprotección, así como también un artículo sobre cómo involucrar a los niños desde pequeños en la cocina y sus múltiples beneficios, entre otros.

Como siempre expresamos nuestro agradecimiento al gran equipo que hace posible el que nuestra revista siga saliendo. Mencionamos especialmente a los colaboradores, profesionales en sus distintas áreas y quienes al momento de contactarlos para pedirles ayuda, desinteresadamente dicen "sí". También agradecemos a los patrocinadores que siguen creyendo en este importante proyecto educativo, en el valor que tiene para la sociedad y nos siguen dando su apoyo. De igual forma, agradecemos al Instituto Leonardo Da Vinci, que dentro de su compromiso de responsabilidad social corporativa ha incluido este importante proyecto.

Espero disfruten y le saquen provecho al contenido de esta edición. ¡Nos reencontramos en octubre!

**Ysabel M. Crespo Bejarán.**  
Editora

APRENDIENDO JUNTOS

The logo for 'APRENDIENDO JUNTOS' consists of the text 'APRENDIENDO JUNTOS' in a bold, orange, sans-serif font. To the right of the text is a circular graphic composed of small dots in various shades of green and blue, arranged in a ring.

# EnfoqueAprende

- ¿Qué hago si mi hijo es un "bully" o le hacen "bullying"?

20



## EducaciónAprende

- La música como recurso del language 4
- Las secuelas de la sobre-protección 30

## PsicologíaAprende

- Conductas en los niños 6
- Violencia intrafamiliar en los niños 15
- ¿Cómo criar con respeto y empatía? 17
- Consecuencias de la crianza sin límites 32

## NutriciónAprende

- Estrategias para una alimentación saludable 13
- Recetas saludables 27

## SaludAprende

- La salud mental inicia en la infancia Lactancia y su influencia en la oclusión 8
- 25

## EntretenimientoAprende

- Conversando con... Natalie Ureña 11
- Ocurrencias Infantiles 24
- Conversando con Egresados 34
- ¡Qué divertido es leer! 36



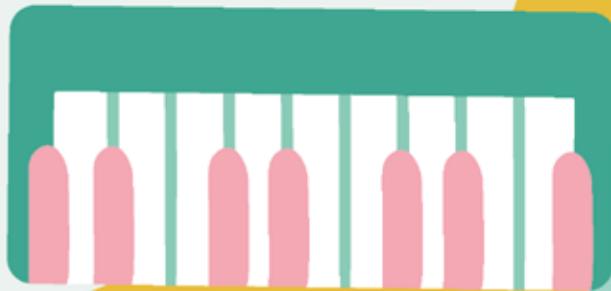
# LA *Música* Y EL DESARROLLO DEL LENGUAJE EN LOS *Niños*

Por: Lic. Gilem Linares Dina / Psicóloga - Terapeuta Musical / [glinaresdina@yahoo.com](mailto:glinaresdina@yahoo.com)

La música es un arte que además de procurarnos placer actúa de manera muy positiva en nuestra formación cerebral. Su uso en la enseñanza supone una serie de beneficios para los niños.

Ella permite un desarrollo eficaz de la lengua ya que es un lenguaje como cualquier otro. Así, para el aprendizaje de ambas: música y lengua, se utilizan métodos similares. Por ejemplo, el canto ayuda al niño a desarrollar su lenguaje; la combinación de canto y movimiento activa las neuronas. Además, la música es la única actividad que pone a la vez en funcionamiento los dos hemisferios cerebrales. Esto es lo que la hace tan importante en la formación de un ser humano, incluso es un recurso excelente en el aprendizaje de otros idiomas.

Además, la voz es el instrumento más emocional que existe, el más potente, porque une la música con la palabra lo cual no se puede lograr con ningún otro. Se han realizado numerosos estudios que respaldan que en los primeros años de vida, la música refuerza el aprendizaje y progreso de las áreas del cerebro relacionadas con el lenguaje. Esto ha permitido combatir problemas de tartamudeo y de pronunciación.



En los bebés, la música estimula el desarrollo neurológico, pues al activar diversas regiones cerebrales ayuda en la formación de nuevas conexiones neuronales, necesarias para el correcto desarrollo cognitivo, psicomotor y del lenguaje.

La comprensión de las palabras por los bebés se consigue con la repetición y frecuencia de los sonidos. Mediante esto, ellos van construyendo el lenguaje de forma intuitiva. De esta forma, se crea la comunicación que facilita el lenguaje posterior y se mejora el vocabulario.

Por último, no podemos olvidar el elemento emocional que aporta la música:

**el cantar con los niños también refuerza los lazos y genera recuerdos para toda la vida.**



**metrogas** flash

**El gas a la puerta  
de tu hogar**



 **Obtén un ahorro sustancial en tus consumos de gas residencial afiliándote a *Metrogas Flash*.**

 **Contamos con un personal altamente capacitado e identificado, que distribuye los cilindros nuevos y realizan la revisión gratis previa al la instalación.**

**Con Metrogas Flash ahorras tiempo y combustible.**

*Disponible en Santiago, Moca, Puerto plata, San Fco. de macoris y próximamente en Santo Domingo.*

**Llámanos al  
809-226-0202**

 **Metro Gas**

 **@metrogasrd**

 **metrogas.com.do**



## ¿Cómo modificar conductas en niños?

Por: Lic. Mariela Herrera, M.A. / Psicóloga Clínica (Cognitivo Conductual)  
Terapeuta Conductual en Niños / mh.psicologaclinica@gmail.com

Cuando hablamos de modificar una conducta que es inadecuada, el rol que tienen los padres es vital para lograrlo. A continuación exponemos algunas pautas para facilitarla:

### 1. ESTABLECER NORMAS CLARAS

Los niños necesitan saber de antemano qué se espera de ellos, no podemos presuponer que ya "deben conocer estas normas".

### 3. SER CONSISTENTE Y COHERENTE

Esta es una manera de que el niño aprenda a valorar la palabra de los padres. La aplicación coherente y consistente de las normas promoverá el orden y la disciplina en la familia, dará seguridad y contribuirá para que todos ofrezcan una mejor disposición.

### 2. ENFOQUE POSITIVO

Resaltar las acciones que realizan bien es más importante para modificar una conducta que corregir lo que está mal. No olvidemos que para un niño siempre lo más importante es la aprobación de sus padres. A veces basta con decir: "¡Muy bien!", dar un beso, un abrazo o una caricia. Así, además, estaremos fortaleciendo su autoestima y su seguridad personal.



#### 4. ESTABLECER CASTIGO

El uso del castigo es importante ya que una conducta que tiene consecuencias desfavorables tendrá menos probabilidad de ser repetida.

#### 5. CUIDAR EL TONO DE VOZ

Que hablemos más alto o en un tono más amenazante, no significa que se nos vaya a hacer más caso. Las consecuencias son las que enseñan, no el tono de voz con el que las apliquemos.

#### 6. UN PROBLEMA CONCRETO NO DEBE AFECTAR LA DINÁMICA FAMILIAR

Que uno de los niños tenga una conducta inadecuada no significa que el castigo o consecuencia que se le aplique afecte a su hermano o a la propia pareja.

#### 7. ESTAR DE ACUERDO DE CARA AL NIÑO

Ambos padres deben actuar del mismo modo, así las reglas serán claras y no crearemos confusiones en los niños ni facilitaremos una búsqueda de aliados.

Modificar una conducta es un proceso y por tanto, no se logra de repente, ni tampoco es fácil, pero con dedicación y paciencia podremos lograr mejorar la calidad de vida del niño y su familia. Siempre debemos tener presente que en algunos casos buscar ayuda de un profesional en el área podría resultar en mayores beneficios.





## La salud mental inicia en la infancia

Por: Dra. Laura Pou Ottenwalder / Doctora en Medicina / Especialista en Salud Mental Infanto-Juvenil y Adultos / Transtornos de la Conducta Alimentaria / dralauritao@gmail.com

¿Qué es la salud mental? Según la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS) esta se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a la comunidad.

¿Desde qué edad debemos ocuparnos de la salud mental de nuestros hijos? Desde la **infancia** más **temprana**. Según los psiquiatras y psicólogos que han planteado las teorías del desarrollo, lo que sucede en nuestra infancia marca las pautas, acompañado de la genética, de los trastornos mentales y conductuales que podrían aparecer en nuestra **adultez**. Es muy importante recalcar que muchos de estos comportamientos se inician en la niñez, pero pasan desapercibidos o no son tratados por la falta de evaluación y seguimiento por la negativa de los padres; a veces, movidos por sus propios prejuicios, miedos y tabúes. Esto hace que conductas que podrían ser modificadas a tiempo, para mejorar la calidad de vida del niño y su entorno, no lo sean. Sus consecuencias pueden ir desde la deserción escolar hasta problemas con el marco de la ley y con quienes le rodean.





Durante la niñez los trastornos del desarrollo neurológico son los más comunes. Estos se deben tratar de manera multidisciplinaria. Los **diagnósticos** más comunes en esta etapa son las **discapacidades intelectuales**, los trastornos de la **comunicación** (del lenguaje, fonológico, de la fluidez o tartamudeo, de la comunicación social o pragmático), los trastornos del espectro del **autismo**, el trastorno por **déficit de atención con hiperactividad**, trastorno específico del **aprendizaje**, los trastornos motores (trastorno del desarrollo de la coordinación, de movimientos estereotipados, de tics, tanto por Tourette como por otras razones) y otros de tipo **neurológicos**. También es importante conocer que muchas patologías de tipo orgánico deben ser acompañadas por un seguimiento de salud mental, tanto para los pacientitos como para los padres, especialmente si se trata de enfermedades crónicas o que requieran intervenciones invasivas, como cirugías.



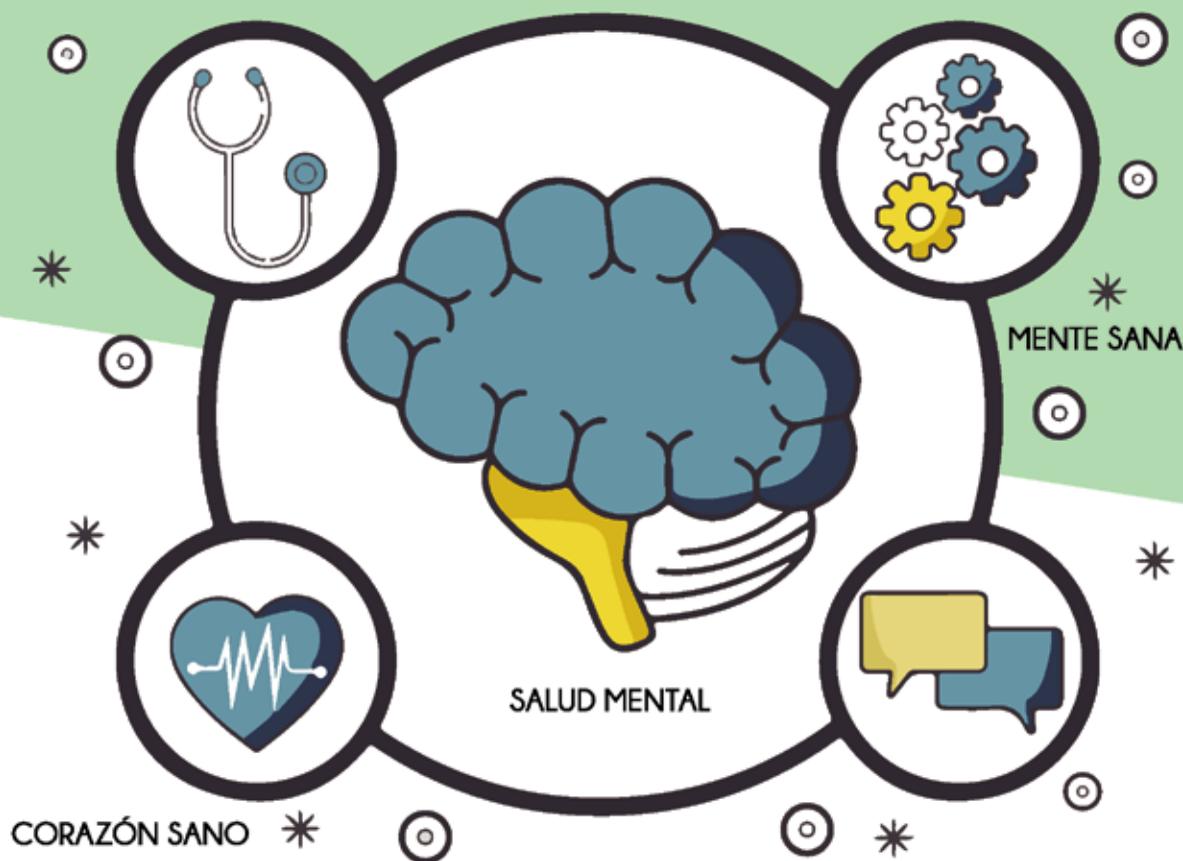
Cuando ocurre algún acontecimiento de tipo familiar, como separaciones, **divorcios** o **fallecimientos**, o cualquier evento que cambie de manera contundente el estilo de vida del niño o la familia, el acompañamiento de salud mental será **Imprescindible**.

La evaluación de los **adolescentes** también es de suma importancia: la mayoría de los trastornos mentales hacen su debut durante esta época debido a los cambios **cerebrales** y **hormonales** que ocurren.



Las edades más comunes de inicio de trastornos **depresivos, bipolares**, de la **ansiedad** y **esquizofrenia** van desde los 14 años hasta los 21. Por eso, cualquier conducta no normal o que no se corresponda con la personalidad del adolescente no debe ser achacada a un simple **"son cosas de la edad"**. A mayor rapidez de detección de cualquier patología, mayor oportunidad de lograr un tratamiento más efectivo y simple. Además, nos aseguraremos de que este sentido de bienestar mental definido por la OMS no se pierda, al menos no por un tiempo prolongado.

Ante la negativa de muchos padres de buscar la intervención de profesionales de salud mental, por las razones antes expuestas, siempre les pregunto: **si tienen que cargar una piedra a través de una playa, y les dan dos opciones: llevarla con sus brazos o usar algún utensilio para arrastrarla más fácilmente, ¿cuál elegirían?** La elección siempre es la misma: utilizarían el utensilio. Entonces, ¿por qué privar a sus hijos de usar utensilios para desarrollarse mejor como seres humanos?



Hoy, otro planteamiento es la masificación de diagnósticos del desarrollo neurológico en la infancia. Esto es una **falacia**. No había menos trastornos, había menos personas **diagnosticadas**, por lo cual no recibían el tratamiento correcto para hacer sus vidas más beneficiosas. Estas personas no podían alcanzar su potencial, no podían insertarse en los ámbitos social y profesional. Estaban forzadas a vivir una vida de sufrimiento y no tenían soporte y comprensión de quienes las rodeaban.

**Si la salud mental es la base de la salud general, si necesitamos que nuestro cerebro esté bien para que el resto del cuerpo también lo esté, ¿por qué negar la salud mental a nuestros hijos?**



# Conversando con... Natalie Ureña

Por: Lic. Ysabel Crespo

Todas tenemos una noción idealizada de lo que significa ser maternal y a la vez queremos ser "buenas esposas", y mujeres exitosas en el ámbito profesional. Díganos: ¿piensa usted que se pueden combinar esos dos aspectos de las mujeres y a la vez ser "madre" con presencia afectiva y dedicarle tiempo de calidad a los hijos?

¡Claro que sí! Es muy simple: solo hay que aprender a organizarse, a priorizar, a delegar, a confiar, a soltar, a fallar, a pedir ayuda y a aceptarla. A dejar de lado las opiniones de los demás y entender y aceptar que son eso: opiniones de los demás. Nunca podremos complacer a todo el mundo. Nada fácil la verdad. Mis hijos son y siempre serán mi prioridad, los negocios van y vienen, siempre hay nuevas oportunidades y proyectos, pero su desarrollo y sus primeros años solo pasan una vez y eso quiero disfrutarlo al máximo.

¿Qué desafíos parentales ha tenido usted al ser una "mompreneur" con una niña pre-adolescente y un niño pequeño?

Creo que el desafío más grande es manejar la culpa de no poder hacerlo todo y robarles de "su tiempo". Lo que quiero es estar todos los días presente y ocuparme de lo que de verdad importa: leer un cuento de buenas noches, jugar un rato, hablar y que sepan que siempre estoy ahí aunque no esté ahí todo el tiempo.



## ¿Cómo ha logrado combinar su rol de mamá con su rol de empresaria, sin descuidar uno ni otro?

Sabiendo que no puedo cumplir con los estándares de los otros, ese estándar de súper mamá-esposa-mujer-profesional que todas queremos llenar y nos complica tanto la vida. De nosotras las mujeres se espera que en la casa seamos madres a tiempo completo como si no trabajáramos y en el mundo laboral se espera que trabajemos a tiempo completo como si no tuviéramos hijos. La verdad es que "It takes a village to raise a child" (Se necesita un pueblo para criar a un niño) y estoy muy agradecida de todos los que me rodean y el apoyo que me brindan: mi esposo, mi mamá, mi familia, mi nana, mis amigas y el equipo Da Vinci; todos los días dan lo mejor para que a mis hijos no les falte nada.



**¿Fue acertada su decisión de que su hijo más pequeño iniciara con tan solo 6 meses en esta Institución en el programa "Explorando en Pañales"? Cuéntenos un poco de su experiencia.**

Tengo que admitir que al principio dudé, porque estaba muy pequeño, porque no me quería despegar, porque sentía que era mi deber cuidarlo y enseñarle todo yo antes de cumplir el año. La verdad es que no pudimos elegir un mejor inicio para él, el programa está ideado para atender las necesidades particulares de cada bebé y hacer la transición de bebé a infante muy natural. A nivel de independencia y desarrollo físico y emocional Carl-Philippe es extraordinario. El apoyo que hemos recibido todos de parte del equipo ha sido maravilloso.



# Estrategias para una alimentación saludable

Por: Dra. Lourdes Ruiz Román / Pediatra Endocrinóloga Nutrióloga  
lourdes010712@hotmail.com



La buena alimentación de los niños es de suma importancia debido a que durante las edades comprendidas de 0 a 6 años es cuando se empiezan a crear los hábitos alimentarios. Las conductas alimenticias aprendidas durante la infancia influirán significativamente en el estilo de alimentación que tendrá la persona durante el resto de su vida. El rol de los padres o tutores en el desarrollo de hábitos saludables es fundamental ya que no solo es enseñar con el ejemplo, sino con la práctica, incorporando cada día en su dieta alimentos de acuerdo con su edad.

## Dentro de las estrategias a tomar en cuenta están:

### 1-Dedicar un tiempo exclusivo para comer, sobre todo en las comidas principales

Muchas veces debido al ritmo de vida de hoy, comemos mientras realizamos otra actividad (de camino al trabajo, colegio, mientras trabajamos...). Este hábito poco sano no nos permite atender a la conducta de comer, por lo que lo hacemos muy rápido, sin darle mucha importancia a qué comemos, sino más bien a lo compatible que esto sea con la actividad que estamos realizando. En estas ocasiones es habitual recurrir a la comida rápida o preparada, la cual casi siempre resulta poco saludable.



## 2- Establecer un horario regular para las comidas

Enséñeles a los niños a comer habitualmente a unas horas estipuladas y a no comer fuera del horario establecido. Estas rutinas fomentarán el autocontrol de forma que aprenderán a regular su apetito con las horas de las comidas. Cuando se come fuera de las horas establecidas, suele ocurrir el picoteo de alimentos hipercalóricos y de sabor intenso. Esto lleva a que se descontrole el apetito y se pierda el gusto por los alimentos más adecuados y habituales.



## 3- Evitar premiar o castigar con comida

Si se recurre a la comida como elemento de premio o de castigo, es normal que se asocie que tomar determinados alimentos es un premio y otros, un castigo. Por lo tanto, se tenderá a ingerir aquellos alimentos más gratificantes, los cuales normalmente son más calóricos y poco saludables.



## 4- Evitar ver la televisión mientras se come

Hoy es muy frecuente en muchos hogares el comer delante de la televisión. Cuando esto sucede, se atiende más al programa de la televisión que a lo que se come o a las señales de saciedad que envía el cuerpo. Esto provoca que se coma más. Por otro lado, con esta conducta se asocia la televisión con comer, y cada vez que se vea televisión puede ser que se despierte el apetito.

## 5- Procurar que los niños coman en compañía de adultos

En nuestra sociedad cada vez es más frecuente que se coma en soledad, muchas veces porque los horarios de cada miembro de la familia no coinciden o porque se prefiere realizar una actividad mientras se come (estudiar, jugar con el ordenador, ...). Con más frecuencia encontramos niños y jóvenes que comen solos debido a las ocupaciones de sus padres. Esto puede afectar negativamente su alimentación, ya que para que coman, los padres tienden a prepararles las comidas que más les gustan, en lugar de alimentos sanos que les desagradan (verduras, hortalizas, legumbres...).

## 6- Recordar que el principal objetivo de comer es alimentarse

Algunas veces ocupamos nuestro tiempo tomando ciertos alimentos, por ejemplo, palomitas frente a la televisión cuando no tenemos hambre, o en actividades sociales para entretenernos o darnos un pequeño placer. En nuestro país, se acostumbra relacionar las situaciones sociales con tomar o picar algo de comida, aunque hayamos consumido alimentos previamente y no tengamos hambre. Este hábito puede llevar a un descontrol de los horarios de las comidas y del apetito y provocar una alimentación poco saludable.





## Consecuencias de la violencia intrafamiliar en niños

Por: Lic Julissa Herrera, M.A / Terapeuta Familiar y de Pareja / [jherreralito@gmail.com](mailto:jherreralito@gmail.com)

Cuando hablamos de violencia intrafamiliar nos referimos a todo tipo de agresión: física, emocional o psicológica que se manifieste dentro de la familia.

El niño, por su inocencia, suele ser muy vulnerable. Por esto, vivirá las consecuencias de una agresión de forma mucho más fuerte que el adulto, lo cual podrá traer consigo repercusiones importantes para su futuro.

La violencia familiar no establece diferencia entre el sexo, raza o

edad y mucho menos condición social ya que se produce en diferentes escenarios de la sociedad. Es por esto que cuando en un hogar se vive un ambiente de violencia, donde el hombre y la mujer se agreden física o verbalmente delante de sus hijos, estos se convierten en víctimas de esta dinámica.



## Entendiendo esto, ¿cuáles serían las consecuencias de que un niño crezca en un ambiente de violencia intrafamiliar?

# 1

Será un niño mucho más vulnerable que los demás ya que tendrá que vivir con las secuelas **físicas, emocionales** y **psicológicas** provocadas por el maltrato. Esta situación perjudicará su desarrollo emocional.

# 2

Estudios demuestran que cuando un niño es sometido a altos niveles de **violencia** puede padecer de insomnio, falta de concentración, enuresis (incontinencia urinaria), terrores nocturnos, falta de apetito, ira, depresión, estrés y ansiedad.

# 3

El niño que crece en un sistema familiar violento va a reaccionar de la misma forma con todos los que se relacione. De manera general, se podrá convertir en una persona **angustiada, ansiosa** y **agresiva**, ya que es la forma en que ha aprendido a relacionarse.



Educar a un niño nunca es tarea fácil y es rol del adulto proporcionarle un hogar en donde pueda recibir **apoyo, seguridad, estabilidad** y **amor**. Ya vimos que las situaciones de violencia generan traumas que van a formar parte de la historia de la persona. Si se salen de sus manos, si no las puede controlar, si cada vez es peor, recuerde buscar ayuda profesional. Someter a un niño a situaciones de este tipo va a generar un adulto con muchas complicaciones. Seamos conscientes a la hora de educar a nuestros hijos.



# Criando con respeto y empatía

Por: Lic. Candy De León. / Psicóloga. / Acompañamiento en crianza / [candydeleon@gmail.com](mailto:candydeleon@gmail.com)

Todos deseamos sentir que pertenecemos y que somos profundamente amados y aceptados por quienes realmente somos. Este deseo y su satisfacción es lo que nos permite lograr una conexión real con el otro. El sentir que vivimos las mismas experiencias humanas hace que no nos sintamos tan solos en nuestras propias vivencias.

La primera infancia es el momento idóneo para poder generar con los niños una conexión a través de la empatía y el respeto, que ellos puedan sentir que son entendidos y aceptados y que sus emociones son válidas y valiosas. Es sentirse genuinamente comprendidos lo que hará que su niñez y posteriormente la adolescencia y la adultez se desarrollen con una sólida base de amor y confianza en sí mismos, y que puedan crear relaciones saludables a su alrededor.



# ¿Qué podemos hacer desde nuestro rol de padres, para que nuestros hijos se sientan amados, comprendidos y respetados?



Podemos comenzar teniendo en cuenta lo siguiente:



## 1 Acompañar todas sus emociones.

Cada emoción, desde la más agradable hasta la más difícil, merece tener un espacio para **expresarse**. Los padres somos su lugar seguro, en quienes ellos confían para dar rienda suelta a todo lo que sienten. Nombremos esas emociones para que puedan darles sentido a lo que les pasa y permitamos que se desarrollen mientras contenemos y ponemos límites que garanticen su seguridad y la de todos.

## 2 Escuchar y crear empatía.

Hacer un hábito de ver las cosas desde el punto de vista de lo que está experimentando nuestro hijo nos hará entender las razones de su comportamiento y asegurará que lo tratemos con respeto. Empezar primero por escuchar lo que tiene que decir, sin opinar, generará una **conexión**.

## 3

### Pausar antes de reaccionar.

Notar lo que sentimos nos hará más conscientes de qué está generando en nosotros el comportamiento de nuestro hijo. Así podremos **gestionar** nuestras emociones de manera adecuada y evitaremos reaccionar con rabia y causar sufrimiento.

Criar con respeto y empatía es verdaderamente un reto, en especial si eso no fue lo que vivimos en nuestra propia infancia. Es una tarea que, si bien pudiera resultar compleja, es verdaderamente gratificante. Busquemos las herramientas que nos ayuden a crecer junto a nuestros hijos y hacer que estos años sean memorables.

**PARA TU CASA O NEGOCIO**  
*Tenemos la puerta ideal*



TEL.: 809-247-0101



EMILIO PRUD'HOMME, #60, SANTIAGO, REP. DOM.

WWW.DIPLANROLLINGDOORS.COM





# ¿Qué hago si mi hijo es un "bully" o le hacen "bullying"?

\*hxxP%

@#\$\$%!

Por: Erika Altuve / Psicóloga Clínica  
Especialista en Crisis y Trauma / erikaaltuve@gmail.com

Desde hace algunos años se ha puesto de moda el tema de la violencia y el acoso dentro de los centros escolares. Tengo que partir por dejar muy claro que no soy de los que defienden la idea de que la violencia escolar es normal, y que tampoco es algo nuevo, sino que las formas en las que se expresa hoy son diferentes y más crueles que las de antes.

El problema es que muchos insisten en que esto se debe a que las generaciones de ahora son más complicadas o a que el mundo ha cambiado. Esa es la constante: pensar que el antes era más fácil y mejor. ¿Por qué pensamos eso? Porque los problemas del pasado ya están resueltos, mientras que los del presente los tenemos que arreglar nosotros, y, claro, es mucho más difícil hacerles frente que contemplar las soluciones de los otros.

Entonces, habría que cuestionar por qué los esfuerzos se centran en lograr que las escuelas sean escenarios libres de acoso y violencia, olvidando que se habla de una organización que forma parte de una sociedad que tiene un papel mayor en la resolución de este problema. Como padres estamos obligados a comprender el fondo del problema y a no quedarnos en la punta del "iceberg". La diferencia entre el acoso actual y el antiguo es que ahora se ha identificado y ese es un paso importante que ayuda a la creación de estrategias que lo atiendan desde sus raíces más profundas.



Es preocupante que en muchos programas se enfoquen la atención y los esfuerzos hacia el problema equivocado. Es como si al enfermo se le quisiera curar síntoma por síntoma sin asumir que es precisamente el conjunto de todos ellos lo que permite comprender la enfermedad. Así, cuando se quiere curar la violencia no puede hacerse buscando la manera de lograr convertir los centros escolares en una caja de cristal de la cual en algún momento el alumno tendrá que salir para enfrentarse con un mundo hostil. Es cierto, los ambientes saludables tienen efectos positivos en los niños y jóvenes, pero no se puede creer que la solución depende exclusivamente de esta medida, sino que debe partirse por entenderla como uno de los factores que podrían ayudar. Para continuar con la analogía, se trata de comprender que las estrategias que se pongan en práctica en las escuelas son solo una parte del tratamiento y la idea sería que esos ambientes saludables existieran también en el hogar y en todos los lugares que habitamos.

A las instituciones escolares les corresponde realizar todo lo posible por generar climas saludables en sus instalaciones. Sin embargo, para lograr un verdadero cambio es necesario reforzar esto con un ambiente de cordialidad y respeto en todos escenarios donde participan niños y jóvenes. De manera fácil, muchas personas culpan a la escuela de algo que ellas mismas fomentan. Siempre es más sencillo culpar a otro y creer que las nuevas generaciones están en riesgo porque "alguien" no está realizando lo necesario para evitarlo. ¿O será que todos los hogares dominicanos están libres de violencia? ¿El acoso y las agresiones no existen en otros escenarios? ¿Puede alguien afirmar que la televisión, internet y otros medios carecen de elementos violentos? ¿La sociedad ofrece suficientes alternativas para que el niño exprese y canalice sus emociones?

No solamente se busca al culpable, sino que se pretende que la solución venga de otro. La manera en la que se ha manejado una gran cantidad de información relacionada con estos temas ha provocado que muchos exijan cambios y medidas por parte de autoridades y docentes sin comenzar a trabajar en aquellos pequeños cambios cuya suma traería como resultado una mejor convivencia.

Debido a ello, la mejor recomendación es comenzar por una revisión hacia el interior del hogar y en caso de ser necesario buscar estrategias para crear en él un ambiente donde predomine el:



**Amor**



**Respeto**



**Aceptación hacia todos sus integrantes.**

Cuando logremos eso, ya no tendremos de qué preocuparnos.



Es importante destacar que para hablar de bullying, primero debemos tomar en cuenta ciertas características puntuales como por ejemplo:

**1**

Las agresiones deben darse de manera reiterada, sostenida y siempre a la misma persona que no puede defenderse por miedo y calla los ataques porque diga lo que diga ya nadie le cree o nadie le escucha.

**2**

El hostigador o la hostigadora, intimida a la otra persona mediante agresiones verbales, físicas, psicológicas o a través de exclusiones.

Los padres deben evitar instar a sus hijos a devolver la agresión u obligarlos a enfrentar solos el acoso, sin brindarles ningún tipo de apoyo. Esto podría resultar devastador. Una vez que se haya identificado el caso, es crucial iniciar un acompañamiento en equipo (víctima, familia y centro educativo). Siempre en un ambiente de confianza y compañerismo y sin exponer a la víctima.

## Tipos de Bullying:

### Acoso verbal



Consiste en decir o escribir mensajes desagradables. Estamos hablando de burlas, insultos, comentarios sexuales inapropiados y amenazas.

### Acoso social



Abarca el dañar la reputación o las relaciones de una persona. Incluye: dejarla de lado a propósito, decirle a otros niños que no deben ser amigos de esa persona, divulgar rumores acerca de ella, avergonzarla en público.

### Acoso físico



Involucra dañar el cuerpo o las posesiones de alguien. Golpear, patear, pellizcar, escupir, hacer tropezar, empujar, tomar o romper las cosas del acosado, hacerle gestos desagradables o inadecuados con la mano.

### Cyberbullying



Tiene lugar en dispositivos digitales, como teléfonos celulares, computadoras y tabletas. El ciberacoso puede ocurrir mediante mensajes de texto y aplicaciones, o en las redes sociales, foros o juegos donde las personas pueden ver, participar o compartir contenido.

### El ciberacoso



Incluye enviar, publicar o compartir contenido negativo, perjudicial, falso, o cruel sobre otra persona. Esto puede incluir compartir información personal o privada sobre alguien más, provocándole humillación o vergüenza. Algunos acosos por Internet pasan a ser un comportamiento ilegal o criminal.

Cuando el bullying ocurre a través de las redes sociales, es la misma dinámica pero con estos elementos y, junto con el anonimato y sin días libres o feriados, se hace más dañino.

Todos los tipos de bullying pueden dejar un daño psicológico real a sus víctimas, un síndrome de estrés postraumático que dura hasta 40 años, según investigaciones realizadas con adultos que lo sufrieron.

Esta práctica va más allá de la pincelada que vemos en medios de comunicación, series o películas. Esta es real y puede acechar en cualquier momento a nuestros hijos, ya sea como víctima o victimario.

## Direccionando las ayudas:

Por lo general, tendemos a pensar que quienes deben obtener ayuda inmediata en los casos de bullying son las víctimas. Sin embargo, la atención debe ir en todas direcciones por igual: agresor, víctima e incluso los testigos deben ser tratados. Esto con el objetivo de garantizar su erradicación y minimizar sus efectos.

En el caso de niños, niñas o jóvenes que fomentan el bullying, es necesario mostrarles cuáles son los comportamientos que se consideran problemáticos y generar consciencia acerca de la seriedad del tema.

Es necesario involucrar al niño que ejerció el maltrato para compensar o enmendar la situación. El objetivo es que pueda comprender cómo sus acciones afectan a otros. Como una manera de ayudarlo a evitar esa conducta, se debe realizar un seguimiento para que entienda de qué manera sus acciones afectan a otras personas. Por ejemplo, que elogie las acciones amables o hable sobre lo que significa ser buen amigo o amiga. Está claro que la institución educativa debe ayudar a solventar tanto el problema del acosador como el del acosado.



## Atención a las alertas

Si bien es cierto que hay señales que pueden resultar muy evidentes, existen otras que requieren de un poco más de atención tales como:



No querer ir a clases.



Cambios radicales en la conducta.



Disminución del rendimiento escolar.



Desvelo en horas de la madrugada.



Dolencias físicas por somatización.



Aborrecimiento de la clase de educación física (por asedio).



# Ocurrencias infantiles

Por: Vivian De Los Santos/ Estudiante de 6to de Secundario

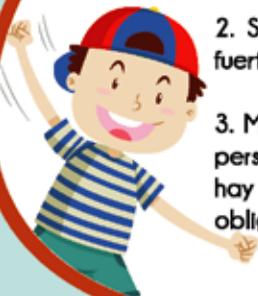
1. ¿SÍ PUDIERAS SER UNA COSA O UN OBJETO, QUÉ SERÍAS Y POR QUÉ?
2. SÍ FUERAS LA PERSONA MÁS FUERTE Y PODEROSA DEL MUNDO, ¿QUIÉN SERÍAS Y POR QUÉ?
3. ¿QUÉ CAMBIARÍAS DEL MUNDO Y POR QUÉ?

## ALAIN (8 AÑOS)

1. Una cancha de basketball porque me gusta mucho.

2. Superman, porque es muy fuerte.

3. Me gustaría hacer que las personas se respeten, y como hay muchos ladrones, obligarlos a ir a la cárcel



## ISABELLA (9 AÑOS)

1. Quisiera ser cantante, porque me gusta cantar y quisiera que la gente me escuchara.

2. Karol Sevilla (Soy Luna), porque ella me inspira.

3. Que no hubiera tantas discusiones ni robos, que no hubiera sequía y que la gente no tirara basura en las calles.



## NATALIA (8 AÑOS)

1. Quisiera ser un perro porque es mi animal favorito.

2. Yo quisiera ser "Wonder Woman" porque me gusta mucho lo que ella hace.

3. Yo quisiera que no hubiera accidentes, no me gusta que las personas tengan heridas.



## JOSUE (9 AÑOS)

1. Yo sería un perro, porque tienen muchas destrezas y porque son amigables.

2. "Iron Man", porque pelea muy bien, también me gusta su armadura y que aunque sea un superhéroe también es un ingeniero y yo quiero ser eso de grande.

3. Que no hubiera tanto calentamiento global, haría que viviéramos en armonía y que no haya tantos niños pobres.





# Lactancia y desarrollo de la oclusión

Por: Dra. María Alejandra Álvarez / Estomatóloga  
Especialista en Dentística Restauradora / maria\_alvarez418@hotmail.com

## ¿Qué información manejan las embarazadas sobre el amamantamiento materno y su influencia en el desarrollo de la oclusión del infante?

La lactancia materna es el proceso mediante el cual la madre alimenta a su hijo recién nacido a través de sus senos, los cuales segregan leche inmediatamente después del parto. Esta debe ser el principal alimento del bebé ya que incluye todos los nutrientes que un recién nacido requiere hasta los seis meses de edad. Durante este período, la leche materna será su único alimento.

### Períodos de lactancia

#### De cero a seis meses:

Durante estos meses, la leche materna debe ser el único alimento del bebé, excepto si necesita algún tipo de suplemento vitamínico. No es necesario que el recién nacido tome agua u otro tipo de líquidos: según la OMS la propia leche contiene un 88 por ciento de agua, por lo que es suficiente para saciar al lactante. Durante este período tendrá variaciones en cuanto a su composición y cantidad, adaptándose así a las necesidades del recién nacido. Se llama calostro a la leche que se produce durante los dos o tres primeros días tras el parto. Este contiene una mayor cantidad de proteínas y minerales. De ahí en adelante, se va reduciendo su porcentaje de proteínas y aumenta el contenido en grasas y lactosa.

#### Desde los seis meses en adelante:

A partir de los seis meses, el niño comenzará a necesitar más alimento que el proporcionado por la leche materna. Las tomas suelen ser de cuatro o cinco por día hasta el primer año, y a partir de entonces se irán reduciendo de forma progresiva.

La importancia de la lactancia materna está más que probada y en la actualidad se le da mucha promoción. Sin embargo, se difunden muy poco los beneficios de amamantar tomando en cuenta el tiempo y la posición del bebé para lograr un correcto desarrollo de los maxilares, prevenir malos hábitos y obtener una correcta oclusión. Una mala oclusión no pone en riesgo la vida del infante, pero es considerada como un problema que podría traerle múltiples problemas a medida que se vaya desarrollando.

Actualmente se define como oclusión a la relación de los dientes mandibulares con los maxilares cuando se encuentran en contacto funcional. Está comprobado que los factores genéticos en forma conjunta con los factores ambientales (forma de alimentación, presencia de hábitos perniciosos) van a determinar el correcto desarrollo del tercio inferior de la cara y con ella la oclusión. Por esto, es de suma importancia para el adecuado desarrollo de la oclusión la posición en que la mamá acomode al lactante para alimentarlo. Existe una posición llamada ortostática en la que el niño está sentado tipo jinete sobre la pierna de la madre y de frente a la misma, así logrará proyectar mejor la mandíbula. También existen otras dos posiciones: "la clásica o de acunamiento", en la que el bebé es sostenido por el antebrazo y la mano del lado que lo amamanta; y "la posición sentado inversa", en la que el infante es colocado sobre un gran almohadón pegado al costado de la madre, quien sostiene su espalda y cabeza con la mano del lado que le está dando el pecho.



## BENEFICIOS DE LA LACTANCIA PARA EL BEBÉ



Protege el sistema inmunitario



Reduce el riesgo de asma y alergias



Reduce el estreñimiento, cólicos y reflujos



Facilita la digestión

Son indiscutibles los beneficios que aporta la lactancia materna desde el punto de vista inmunológico, nutritivo, afectivo y psicológico; pero poco se sabe de su aporte respecto a la maduración del aparato bucal. Algunos de estos beneficios son: la iniciación de la respiración nasal, la estimulación neuromuscular, la excitación de los componentes de las ATM (articulación temporomandibular), la remodelación de las

ramas y ángulos mandibulares y la formación correcta del paladar. Estudios de las últimas décadas informan que la falta de amamantamiento o su realización por períodos cortos se asocian a anomalías dentomaxilares, ya sea por falta de desarrollo de los maxilares o por la adquisición de hábitos perjudiciales. Como profesionales de la salud, nos sentimos comprometidos con difundir esta relación amamantamiento-oclusión, y con brindar los medios para disminuir la posibilidad de alteraciones en nuestra zona de trabajo: el sistema estomatognático.



# COCINANDO CON MI CHIQU



## ¡A COMER SALUDABLE!

Por: Mami Pulpo (Nicole Rizik)  
mamipulpo@gmail.com

¿Involucrar a niños pequeños en la cocina? Suena descabellado. Comenzando por el hecho de que normalmente nos encargamos de evitar que los niños entren a esta zona de la casa por ser una de las más peligrosas. Sin embargo, desde que leí el libro "Bringing up bebé" de Pamela Duckerman, la idea de introducir el arte culinario en niños pequeños (incluso bebés) se quedó sembrada en mi cabeza y comencé a experimentar con mi hijo mayor (desde que tenía un año y medio de edad).

En el momento en el que noté cómo se concentraba en cualquier tarea, por más insignificante que sea, supe que la cocina juntos sería parte de nuestras vidas. En este libro, la autora (una Americana, residente en Francia, esposa de un Inglés) nos explica que el involucrar a los niños en la cocina es algo muy típico en el método de crianza francés, y tiene muchísimos beneficios. A través de su experiencia e investigación, nos relata cómo en Francia es tradición que sábados o domingos las madres horneen con sus hijos, haciendo de esta labor un juego que despierta en ellos un sinnúmero de habilidades que les serán extremadamente útil en un futuro.

## YOGUR CON GUINEOS CONGELADOS

### Ingredientes:

Banana

Yogur

Recipiente redondo pequeño

### Preparación:

Cortar la banana en pedazos medianos, luego echar un poco de yogur en el recipiente redondo. Finalmente, colocar un trozo de la banana en el centro del recipiente donde está el yogur. Entrar al congelador por una hora. Luego lo sacas y la comer!

Nota: Puedes reemplazar el guineo por la fruta de la preferencia de tus hijos y seguir la misma preparación.



La verdad es que hemos ido progresivamente. Primero era sólo un espectador, luego le fui dando tareas sencillas como mover ingredientes de un lado a otro, ya estamos en una etapa en la que rompe los huevos y los bate, en un futuro le enseñaré a cortar, así sucesivamente. Entre las ventajas que he podido identificar en mi chiqui por el momento tenemos:

01

Alejarlo de la TV y aparatos electrónicos para compartir junto con mamá.

03

Les enseña que las cosas tienen su proceso. El libro indica que sobretodo el proceso de hornear les enseña paciencia, lo que conlleva los procesos y lo que significa llevar un plato a la mesa.

05

Ayuda con la coordinación y precisión. Batear huevos, verter la masa en el envase, etc. Todo eso colabora con la coordinación mano-ojos, control, entre otras habilidades que tienen que ver con la motora fina.

02

Más entusiasmo sobre la comida. Normalmente preparar alimentos provoca interés en el resultado, así que es una muy buena técnica para animarlos a comer. Sin importar que los ingredientes no sean completamente de su agrado, o el plato en sí no sea su favorito, existe una curiosidad innata en probar lo que ellos mismos prepararon, así que su mentalidad y paladar se va expandiendo poco a poco, logrando grandes avances en el descubrimiento de alimentos.

04

Eleva el autoestima. Se sienten realizados al lograr algo por ellos mismos.

06

Les enseña a colaborar. Las palabras 'trabajo en equipo' son parte del vocabulario cotidiano en nuestro hogar y esto es gracias a la cocina. Respetamos las tareas de cada cual teniendo siempre como norte el aportar a las cosas de la casa que disfrutamos todos.

En fin, podríamos enumerar muchísimas ventajas, pero la verdad es que me gustaría más que ustedes lo experimenten y compartan sus experiencias conmigo. Así que si comienzas a cocinar con tu chiquito o chiquita, comparte tu foto y méncioname en @mamipulpard

## PIZZA CASERA

### Ingredientes:

Pan  
Salsa de tomates  
Queso rallado

### Preparación:

Cortar el pan de la preferencia de tus hijos en rodajas medianas. Untar un poco de la salsa de tomates en cada pedazo de pan y luego el queso rallado. Puedes agregar cualquier otro ingrediente adicional que a tus hijos le guste. Poner todos los pedazos de pan en una bandeja para hornear y entrar al horno por 15 minutos. Luego que el queso esté derretido la sacas y la comer!





DRA. DESIRÉE HIERONIMUS

ANTIAGING CENTER

# MEDICINA ESTÉTICA Y ANTIENVEJECIMIENTO

Calle República del Líbano #7, 2do Nivel, Los Jardines Metropolitanos,  
Santiago de los Caballeros

Para más información no dude en llamarnos al  
**(809) 278-1649**



 DHD Antiaging Center

 dhdAntiaging



# Las Secuelas de la sobreprotección

Por: Lic. Laura L. Barry De Peguero / Psicopedagoga / Terapeuta en disfunción del aprendizaje  
laurabarry@hotmail.com

## ¿Es usted un padre que protege o sobreprotege?

La protección, que en principio nos permite cuidar de nuestros hijos y mantenerlos seguros, puede convertirse en una actitud realmente dañina cuando queremos satisfacer más allá de sus necesidades y cuidados básicos y empezamos a cubrir áreas sin ver que esto interfiere con su sano desarrollo como individuo. Entonces, es aquí donde hablamos de la sobreprotección.

La sobreprotección es pensar por el hijo, tomar decisiones por él, solucionar todos sus problemas. En otras palabras, es vivir por el hijo, cuando éste es, en esencia, una persona que debe desarrollar sus propias capacidades personales si quiere funcionar correctamente en el mundo.

Cuando el niño llega a la etapa escolar, la sobreprotección no ayuda en su sano desarrollo educativo. Los padres quieren llevarlo tan de la mano que llegan al punto de no dejarlo crecer: hacen las tareas por él, riñen con los maestros si no sienten que lo apoyan y llegan a crear malestar en la relación maestros-familia e inseguridades en el niño. Todo esto, al final, se traduce en bajo rendimiento escolar: lo que hace en casa no coincide con los trabajos que realiza en el aula.



## ¿Qué consecuencias puede tener la sobreprotección en los niños?

- Sienten que a sus padres sólo les importan las calificaciones.
- No aprenden a desarrollar recursos propios ni a supervisar sus trabajos, porque lo hacen sus padres.
- Se convierten en personas dependientes: no les enseñamos a tomar sus propias decisiones, a gestionar su propia vida o a solventar sus problemas.
- Anulamos el desarrollo de las capacidades personales: si no los dejamos equivocarse para aprender y si lo hacemos todo por ellos, evidentemente, estamos disminuyendo su capacidad de aprendizaje.
- A la larga son más infelices e inseguros.

En vista de lo anterior, nuestra tarea como padres será la de educar a nuestros hijos para que sean responsables y autónomos en el estudio y en la vida futura. Es importante ayudarlos a planificarse cuando son más pequeños, e insistir en tareas claves como es la autocorrección. También, enseñarles a gestionar sus propias decisiones dejando que se equivoquen para que aprendan que cada acción tiene una consecuencia, y a la vez dejarlos que desarrollen habilidades para la vida.



Los padres todavía estamos a tiempo de cambiar nuestra mentalidad sobreprotectora si queremos orientar a nuestros hijos para que sean personas autónomas, independientes y felices. De la mano del colegio, debemos ayudarlos a desarrollar destrezas, habilidades y capacidades para que puedan formarse como individuos sanos y equilibrados. Este es uno de los mejores regalos que les podremos hacer.

**APRENDIENDO JUNTOS**

Si tienes algo que decirnos, alguna inquietud, quieres participar como colaborador o patrocinador en Aprendiendo Juntos envíanos un correo a [info@aprendiendojuntos.do](mailto:info@aprendiendojuntos.do)

Síguenos en @aprendiendojuntosstf

Educación Aprende / 31



## Consecuencias de la crianza sin límites

Por: Lic. Hernando Ramírez, MA. / Psicólogo Clínico  
hndo.ramirez@gmail.com

No todos dominamos el tema de los límites, pero sabemos que si estos no están claros o están ausentes, algo puede salir mal.

Todas las personas, principalmente los niños, aprendemos cómo tenemos que comportarnos en función de las consecuencias de nuestra conducta. Por ejemplo, trabajamos y nos esforzamos porque sabemos que a fin de mes cobramos un salario o recibimos una calificación aceptable. Éste es un proceso de aprendizaje largo, y a veces tan difícil, que en ocasiones los mismos adultos no sabemos cuál comportamiento sería el más adecuado en una determinada situación.

Para los niños esto es mucho más complicado debido a que no han adquirido totalmente la capacidad de autorregulación. Habilidad que va adquiriéndose y mejorándose con la maduración y las experiencias vividas en nuestro propio ambiente (familia, colegio, amigos...). Por tanto, es algo que no ocurre de repente, ni fácilmente.



En las últimas décadas, la psicología ha dedicado un tiempo sustancial a la búsqueda de respuestas sobre la importancia de la relación paterno-infantil y de cómo esta puede afectar negativamente el bienestar de los niños. Tres perspectivas encabezan esta explicación y los posibles resultados de una crianza inadecuada o carente de límites:



### La teoría de aprendizaje social:

Conocida como una de las más influyentes en cuanto a la relación padre e hijo. Sostiene que las experiencias, o sea, exposiciones directas o indirectas de los individuos con su medio ambiente, moldean su comportamiento. En resumen, los intercambios de momento a momento son determinantes para que el niño reciba una recompensa de papá y mamá, en forma de atención o aprobación, y así se repita una conducta deseada. Por otra parte, si la conducta es castigada, es menos probable que esta se repita. Por tanto, al recompensar una conducta inadaptada, se puede estar moldeando la manera en que el niño se relaciona con los demás. En ese mismo orden, se enseña un manejo inadecuado de emociones y como resultado nos podemos encontrar con un niño de conductas altamente agresivas.



### La teoría del apego:

Los autores del apego se enfocaron en la calidad del vínculo afectivo formado entre padres e hijos. En este sentido, la calidad está definida por el cuidado que brindan los padres a sus hijos; de esta manera, se forma lo que se llama un apego seguro o un apego inseguro. Ahora bien, el inseguro no es garantía de perturbación, ni el seguro es sinónimo de ajuste, a pesar de que es bien conocido que los niños definidos como inseguros, están fuertemente relacionados con riesgo de psicopatología.



### Estilo parental:

Este modelo se forma de varios estudios basados en las interacciones paterno-infantil, describen cuatro dimensiones de paternidad. Todo se construye a través de cruce entre variables de calidez, conflicto y control. La primera tipología del cruce es la del padre democrático, su resultado son hijos más pro-sociales, académica y socialmente competentes, y menos sintomáticos. En cambio, los hijos de las tipologías autoritario, permisivo, y negligente o indiferente, obtuvieron resultados más negativos. Los niños bajo la tipología autoritario fueron los más perturbados.

Cada una de estas teorías explica la importancia del establecimiento de una relación sana a temprana edad con los hijos, y asimismo, advierte de las consecuencias de una crianza insana o carente de límites, la cual se traduce en agresión, delincuencia, ansiedad, depresión, problemas cognitivos, incompetencia social, problemas relacionales, problemas de autoconcepto, salud en general y desarrollo biológico.

Referencia bibliográfica: O'Connor, T. G. (2007). Parenting and outcomes for children. York, London: Joseph Rowntree Foundation.



# Conversando con Egresados

1. ¿Qué estas haciendo actualmente?
2. ¿Tu vida escolar dejó alguna huella en tu vida que nos quieras contar?
3. ¿Cómo describirías al Da Vinci desde tu punto de vista como egresado?

**Nombre: Cynthia Castro**

**Edad: 27**

**Año de graduación: 2009**



1. Estudié psicología y ejerzo en el área de la salud y el desarrollo, además tengo mi proyecto personal "Bebé Vital" en el que comparto información de relevancia sobre la maternidad y la niñez temprana. Trabajo también como profesora en la PUCMM.

2. Relaciones de amistad para toda la vida. Mis mejores amigos siguen siendo los mismos del colegio, hemos compartido buenos y malos momentos.

3. Como un lugar donde se fomenta la independencia, las artes y la libertad de expresión, todo esto dentro de un ambiente prácticamente de "familia", a pesar de lo mucho que ha crecido el colegio.



1. Trabajo como dentista en las ciudades de Santiago y Puerto Plata, y participo como profesor invitado y conferencista en diferentes actividades e instituciones. También coordino cursos con profesores nacionales e internacionales para colegas de mi profesión. Participo como coordinador de un grupo de estudio con profesionales de diferentes especialidades de mi carrera.

2. Bueno, fue en la escuela que creé los vínculos de amistades más fuertes, que incluso conservo hasta ahora.

3. Como el nombre lo dice, un instituto de desarrollo integral el cual se enfoca en la educación desde diferentes áreas. Desde el conocimiento científico hasta los valores cívicos y culturales que representan a nuestro país.

**Nombre: Ángel José Sánchez Reyes**

**Edad: 29**

**Año de graduación: 2008**

**Nombre: Marcel Eduardo Saleta**

**Edad: 24 años**

**Año de graduación: 2012**



1. Actualmente soy "freelancer". Trabajo independiente como ilustrador, animador digital y editor de videos.

2. No me imagino en otro colegio. Pienso que lo que más me marcó y más agradezco del Da Vinci fueron las actividades extracurriculares. Entre los panamericanos, ferias y actividades de la promoción pude probar, aprender y desarrollar de una forma u otra todo lo que conforma mi carrera profesional hoy en día. Aprendí a manejar mi tiempo, y ser parte de un equipo. Para mí el colegio fue una mini probada del mundo real.

3. Un entorno que fomenta la creatividad, lleno de herramientas y oportunidades, pero depende de cada estudiante saber aprovecharlas.

3. Un reflejo exacto de la vida, un lugar donde aprendes siendo libre y desarrollando la racionalidad. La metodología de "learning by doing" con la que se imparten las clases, nos hizo ser más conscientes de nosotros, de nuestro entorno, y del porqué de todo lo que nos enseñaban en el momento. Nos preparó para ser emprendedores, seguros de nosotros mismos y de las decisiones que tomaríamos en la vida. Los profesores y las reglas, como símbolos de autoridad, reforzaron nuestra disciplina, sobre todo en la transición de básica a media donde el sistema de seguimiento es muy similar al de la universidad, haciéndonos responsables absolutos de nuestras acciones desde entonces. Las excursiones a los cuatro puntos cardinales del país, nos conectaron con nuestras riquezas naturales y culturales y, la manera en la que se "festejaba" el panamericanismo, nos sincronizó con las del resto de América. Las electivas, nos envolvieron en el universo de las artes y muchos de nosotros jamás emigramos de ellas. La especialidad técnica en informática y el enfoque especial en las ciencias, idiomas y la tecnología nos dotó de una visión muy innovadora, nos preparó para verdaderamente liderar esta era.



**Nombre: Natalia Nachón**

**Edad: 25 años**

**Año de graduación: 2011**

1. Viviendo intensamente entre páginas y flashes. El mundo editorial supo atraparme -o quizás yo a él- desde mucho antes de soñar con estudiar Comunicación. Trabajo en la dirección de revistas del Grupo de Comunicación Listín Diario. Soy la Coordinadora Editorial de Ritmo Social y Editora de Ritmo Platinum, la revista de colección de la firma. También soy una apasionada de la moda a tiempo completo y escribo sobre ella, historia, cultura, lujo, en "PS. It's Fancy", mi columna para Ritmo Social.

2. Por supuesto. Creo que todos los escenarios de nuestra vida lo hacen. Mis años escolares representan ese "primer vuelo fuera del nido", el encuentro inicial que tenemos con el mundo fuera de la burbuja familiar. Eso ya lo hace importante. Como hija única, fue ese espacio donde aprendí o reforcé las relaciones humanas; a ser democrática, selectiva, receptiva, analítica; fue donde conocí la verdadera esencia de la diversidad: a aceptar con plenitud que todos somos tan únicos y debemos de ser celebrados por eso. El colegio es donde exploré y determiné mis intereses, donde me encontré de frente con mis fortalezas y debilidades y pude trabajar en ambas. También ha sido ese espacio donde descubrí que tus fuertes no necesariamente dictan a lo que te dedicarás en la vida, a veces te hablan de rasgos de tu personalidad que puedes "explotar" de maneras muy hermosas en el futuro. Te lo dice para quien su asignatura preferida siempre fueron las matemáticas.



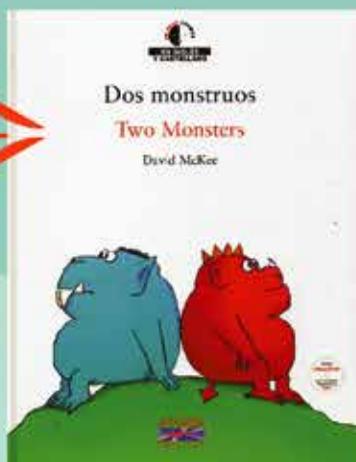
# QUÉ DIVERTIDO ES LEER



## Soy un hermano mayor

Por: Joanna Cole

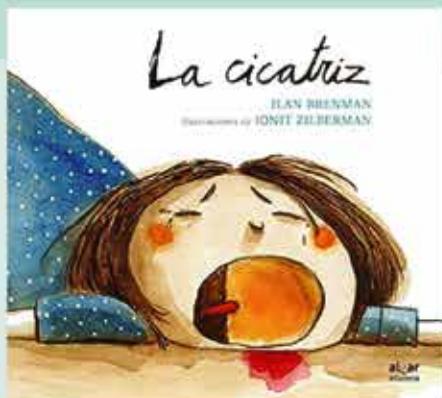
Este libro para niños relata la alegría que siente este pequeño porque tiene un hermanito menor. El niño relata la importancia de ayudar a sus papás a cuidar a su hermanito y cómo después él le enseñará a su hermanito todo lo que sabe. Es una historia muy buena y muy conmovedora. <http://librosparaninosyninas.blogspot.com>



## Dos Monstruos

Por: David McKee

Dos monstruos suelen hablar a diario a través de un agujero existente en la montaña hasta que un día, tienen una fuerte pelea. No consiguen ponerse de acuerdo en si el día comienza o termina, ya que, sin saberlo ellos, cuando uno ve anoecer, el otro ve amanecer. Los monstruos se lanzan rocas, hasta que una de ellos derriba la montaña y descubren que ambos tenían razón. La historia ilustra la importancia de la empatía. [www.casadellibro.com](http://www.casadellibro.com)



## La Cicatriz

Por: Ilan Brenman

## Príncipe de dos palacios

Por: Carla Balzaretto

Este es el cuento del príncipe Lucía, un niño que vive entre dos palacios: el de su padre, el rey; y el de su madre, la reina. Un tierno cuento en verso sobre un niño cuyos padres están separados. [www.casadellibro.com](http://www.casadellibro.com)



Una noche, la pequeña Silvia se cae de la cama y se da un buen golpe en la barbilla. Ya en el hospital, sus padres le cuentan que van a tener que coserle la barbilla y que, a partir de ese momento, le quedará una cicatriz que la acompañará para siempre. Emocionada por la noticia, Silvia empieza a investigar las cicatrices familiares. Será así como descubrirá historias fascinantes y acontecimientos sobre la vida de las personas que más quiere. [www.infantilandia.es](http://www.infantilandia.es)



TOMAR **agua** NOS DA VIDA  
TOMAR **consciencia** NOS DARÁ **agua**

**Explorando en Pañales**

6-12 meses  
9:00 a.m. - 12:00 p.m.

**Nivel Inicial**

1-5 años  
7:30 a.m. - 12:30 p.m.  
Custodia:  
12:30 p.m. - 1:30 p.m.  
Tardes Creativas (L-):  
Horario corrido hasta las  
4:00 p.m.

**Nivel Primario**

7:45 a.m. - 1:30 p.m.  
Tardes Recreativas y  
Deportivas (L-):

Horario corrido hasta  
las 4:00 p.m.

**Nivel Secundario**

7:40 a.m. - 2:00 p.m.  
Tardes Deportivas (L-):  
Horario corrido hasta  
las 4:00 p.m.

Carretera Don Pedro, Esq. Calle El Guano, Km. 1,  
Santiago, Rep. Dom.  
Tel.: 809-734-1535 / [www.leonardo-da-vinci.edu.do](http://www.leonardo-da-vinci.edu.do)

   [ildvinci](https://www.instagram.com/ildvinci)