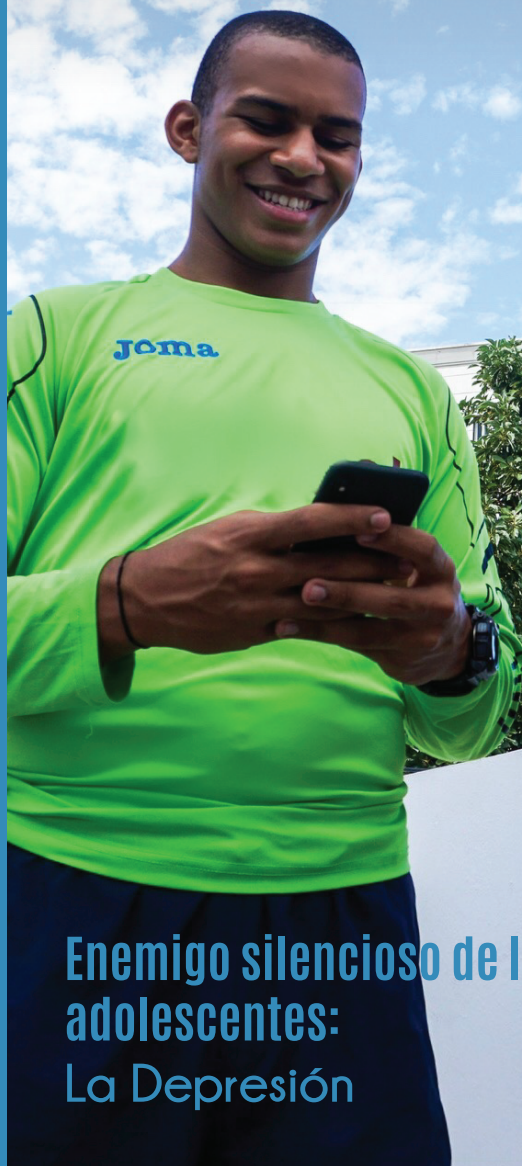


APRENDIENDO JUNTOS

Revista especializada para familias



AÑO 3 / NÚMERO 6 / OCTUBRE 2018
REVISTA GRATUITA DE COLECCIÓN

**Enemigo silencioso de los
adolescentes:
La Depresión**

**Uso excesivo de
los videojuegos**

**¿Conoces los peligros
del "sexting"?**

Ysabel Crespo Bejarán
Editora

Frida P. de Villamil – Cisela G. de Oriach
Redacción

Carmen Bejarán
Correctora de Estilo

Paula Vivanco
Diseño y Diagramación

Mauricio López
Fotografía Portada

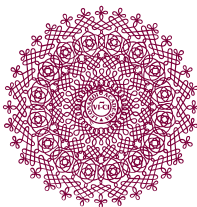
Alice Desirée Liriano
Manuel Quezada
Jóvenes Portada

Lic. Erika Altuve
Lic. Olga María Caba
José Juan Crespo
Ysabel Crespo
Dra. Gilanny Firpo
Dra. Desirée Hieronimus
Dr. Gabriel Lora
Padre Manuel Pablo Maza
Dra. Maritza Mejía
Patricia Molina
Lic. Jhairo Núñez
Lic. Lily Oquet
Dra. Laura Pou Ottenwalder
Melissa Rivera
Oscar Rosa
Dra. Lourdes Ruiz Román
Paola Santana
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

NIDO



Mensaje de la Editora

Dedicamos esta sexta edición de nuestra revista a los padres con hijos adolescentes, edad que muchas veces resulta tan retadora para los padres, y de impotencia para los adolescentes. Estos últimos entran en una etapa en la cual les resulta difícil manejar sus emociones, y es por esto que su comportamiento se suele catalogar como de rebelde.



Adolescencia, etapa de la vida que suele ser tan incomprendida y juzgada. Sin embargo, no podemos perder de vista lo determinante que es para el futuro de cada persona. Es en ella cuando empiezan los cambios en el cuerpo, las hormonas a decir presente, a ocurrir los primeros enamoramientos, a querer cuidar la figura, entre muchas otras características. Es aquí también cuando se debe reforzar en los adolescentes la conciencia sobre la importancia de cuidar la higiene personal, sobre todo, la de la cara, de que deben quererse y aceptarse tal cual son. Es necesario recordarles que lo más importante está en su interior y que eso es lo que refleja la belleza exterior.

También es el momento de destacar la importancia de la comunicación, de motivarlos para que hablen sobre cómo se sienten, y de que expresen cualquier situación por la que puedan estar pasando en el colegio o en su círculo de amigos. Darles la apertura para que comuniquen si están siendo víctimas de acosos en sus vidas. Ellos deben sentir que pueden hablar con sus padres y que estos siempre van a estar ahí cada vez que los necesiten. Por su parte, los padres siempre deben estar alerta para poder observar a tiempo cualquier comportamiento irregular o cambio de ánimo. Tampoco pueden perder de vista que aunque ya empiecen a darles un poco de libertad, esta no debe ser extrema.

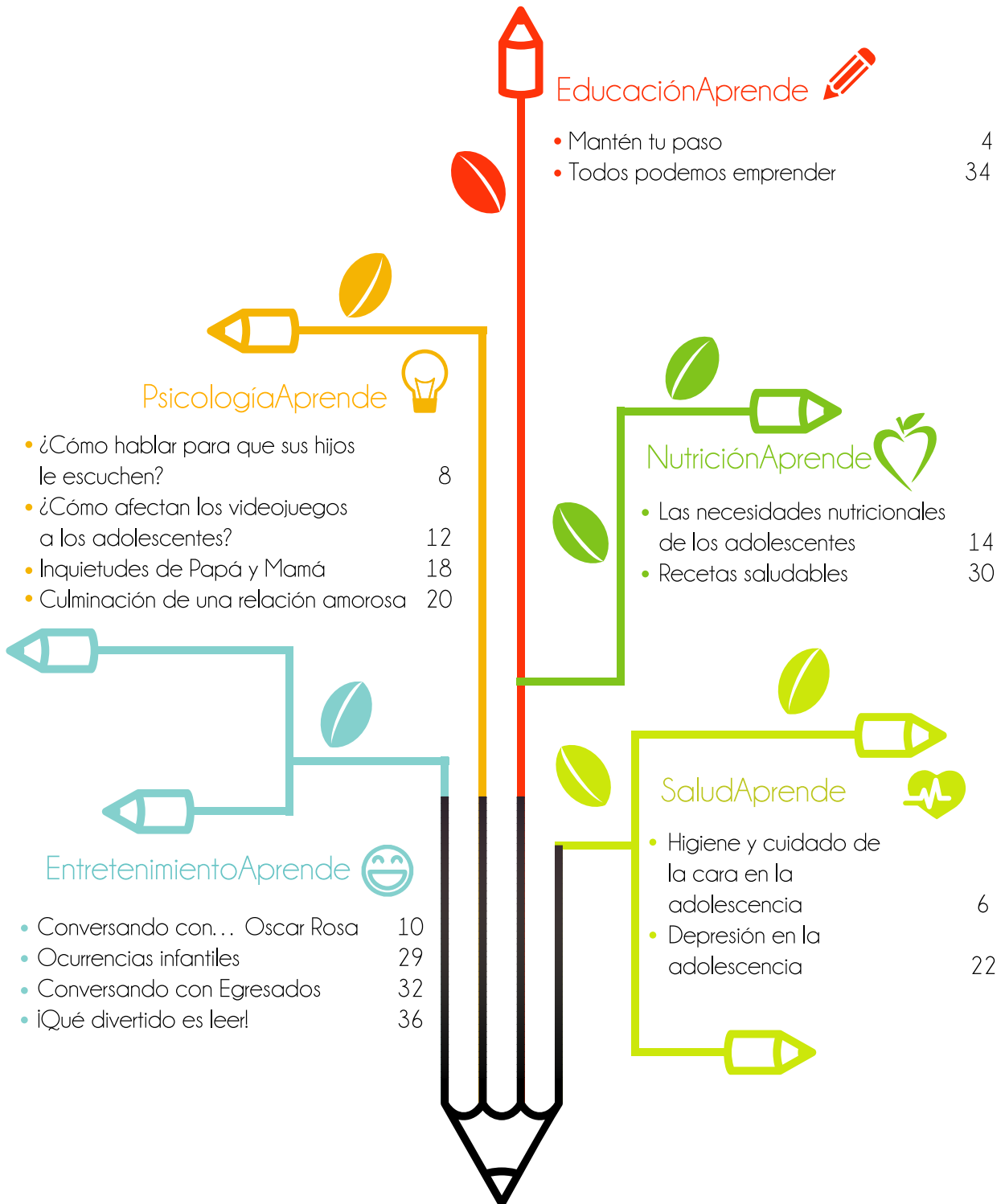
Como siempre, agradecemos a todo el equipo que hace posible esta gran herramienta educativa, a nuestros colaboradores quienes siempre nos dicen "sí" desinteresadamente, lo mismo que a nuestros patrocinadores. Sobre todo las gracias al Instituto Leonardo Da Vinci que como parte de su compromiso de responsabilidad social creó esta revista educativa para ayudar y orientar en la ardua tarea de ser padres.






Esperamos que disfruten de la lectura de los artículos que hemos incluido en esta edición y que les sean de mucha utilidad y ayuda.

¡Hasta la próxima edición!

Ysabel M. Crespo Bejarán
Editora





	EducaciónAprende 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Mantén tu paso • Todos podemos emprender 	4 34
PsicologíaAprende 		
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo hablar para que sus hijos le escuchen? • ¿Cómo afectan los videojuegos a los adolescentes? • Inquietudes de Papá y Mamá • Culminación de una relación amorosa 	8 12 18 20	
NutriciónAprende 		
<ul style="list-style-type: none"> • Las necesidades nutricionales de los adolescentes • Recetas saludables 	14 30	
SaludAprende 		
<ul style="list-style-type: none"> • Higiene y cuidado de la cara en la adolescencia • Depresión en la adolescencia 	6 22	
EntretenimientoAprende 		
<ul style="list-style-type: none"> • Conversando con... Oscar Rosa • Ocurrencias infantiles • Conversando con Egresados • ¡Qué divertido es leer! 	10 29 32 36	



Mantén tu paso

Padre Manuel Pablo Maza Miquel

Mmaza2472@gmail.com

La lucha contra la pobreza, el crecimiento espiritual, la organización y los aprendizajes tienen algo en común: exigen un ritmo realista y constante para ser exitosos. Narro esta historia pensando en mis amigos y amigas de las secundarias, de las universidades y en tantos otros envueltos en procesos desafiantes.

Sucedió hacia noviembre del año 1959. Yo tenía 14 años y me encantaba correr y ver correr. Por primera vez, asistí a la final de unas competencias de atletismo intercolegial en aquella Habana de noviembre, ya enfriada por los vientos del norte. Mi colegio, el centenario Colegio de Belén, fundado en 1854, sólo tenía un contrincante: una academia militar con atletas excelentes.

A medida que la noche avanzaba, todo el mundo sabía que el primer lugar nos lo disputábamos entre los dos centros educativos. Llegamos empatados al último certamen: un relevo mixto donde se correrían, dos etapas de doscientos metros, luego cuatrocientos metros y finalmente, los terribles ochocientos metros. Todo el público de pie, voceando y parcializado por uno u otro colegio.

En las primeras tres etapas, los dos equipos iban parejos, pero cuando iniciaron los ochocientos metros, final de la carrera, el corredor de la academia militar, parecía que volaba: con pasos largos y decididos le iba sacando una ventaja apreciable a nuestro corredor. Ya concluían la primera vuelta y se iban acercando a la tribuna donde estaban colocados todos los entrenadores. El nuestro, Capy Campusano, un viejo inolvidable, entrenador desde los años jóvenes de mis tíos, consultaba continuamente su cronómetro. Se acercaban los corredores para finalizar la primera de las dos vueltas. Capy se puso en pie y con sus manos fabricó una vocina para gritarle a Pipo, nuestro corredor, cuando pasase delante de él, diez pasos más atrás del corredor de la academia, cuya victoria parecía segura. Yo estaba detrás de esa tribuna y todavía puedo oír el grito de Capy:

**--¡Mantén tu paso, Pipo,
mantén tu paso!--**



La segunda vuelta se me hizo eterna. El atleta militar iba en primera todo el tiempo. Faltando cincuenta metros para la meta, el corredor militar se derrumbó. Entonces, todos caímos en la cuenta de la tremenda velocidad que traía Pipo cuando rompió con su pecho la cinta de la meta, en medio de la algarabía de un público enloquecido. Aquella noche, nuestro colegio mejoró un récord que poseía desde los años cuarenta. Capy había estado cronometrando, todo el tiempo, la velocidad del corredor de la academia militar y se dio cuenta de que le sería imposible mantenerla. El error de Pipo hubiera sido dejar su paso y tratar de igualar el paso, tan glorioso como irrealista del musculoso militar.

Si llevas buen paso en los estudios y las luchas de la vida, no pretendas alcanzar a los que corren veloces delante de ti y ya saborean su victoria. Renuncia en paz a las velocidades irrealistas que llevan al desastre. ¡Encuentra tu paso! Primero se pierde la cabeza y luego la carrera. Tú, ¡mantén tu paso!



**Innovación
para tu vida**



Distribuye:
CASTALOSA, S. A.
Exportadores e Importadores
Santiago: 800.025.1943 • Santo Domingo: 800.021.1177
Para todo el país, sin cargos: 1.800.296.4000





Higiene y cuidado de la cara en la adolescencia



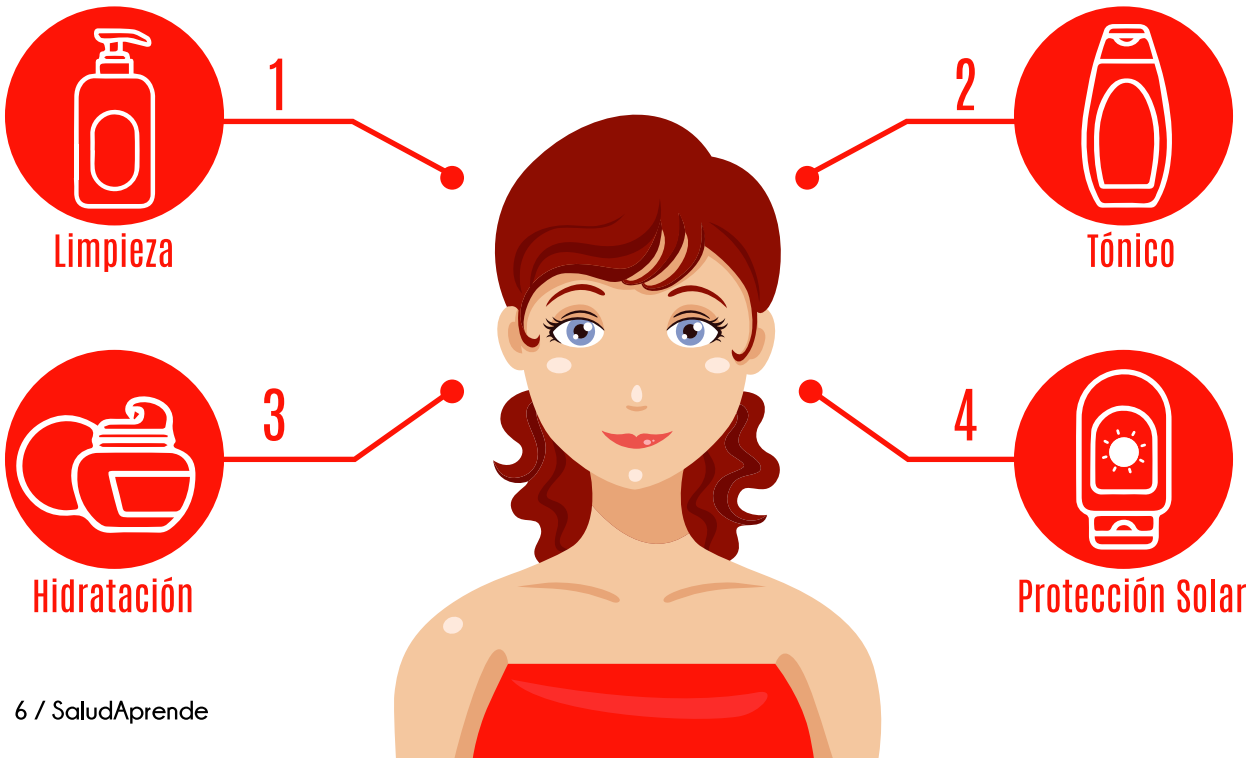
Dra. Desirée Hieronimus
Medicina Estética y Antienvjecimiento
dhieronimus@icloud.com

*Sana, lisa, iluminada
y sin imperfecciones*

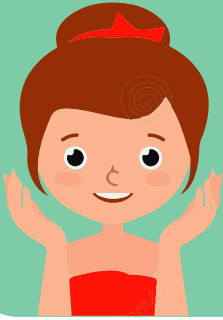
Son las características de la piel en el adolescente y este es el mayor reflejo físico de la juventud. Esto no significa que no debemos proporcionarle los cuidados básicos necesarios que ella requiere. Cuando hablamos de la piel del rostro en esta etapa de la vida, quedan muy bien estos dichos: "No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy" y "siempre es mejor prevenir que reparar". Esto se traduce en que debemos cuidarnos la cara desde temprana edad, pues de esto depende el futuro de la salud de nuestra piel.

Es en la pubertad cuando empiezan a reflejarse los cambios hormonales que pueden provocar exceso de grasa, puntos negros, espinillas y acné. Es en ella cuando debemos adoptar una rutina cosmética diaria que asegure el mantener nuestro rostro limpio, con adecuada hidratación y, sobretodo, con fotoprotección. Este cuidado nos protegerá de arrugas prematuras y cáncer de piel.

Un buen régimen cosmético (en cualquier etapa de la vida) debe seguir cuatro pasos básicos: limpiar, tonificar, hidratar y proteger, con productos específicos de acuerdo al tipo de piel y a la edad.



Limpieza



Una piel limpia es imprescindible. Aunque no usemos maquillaje debemos asegurarnos de siempre tenerla limpia, pues si dejamos restos de grasa empiezan a aparecer granitos y acné, que son los principales problemas del rostro del adolescente. Además, esta puede empezar a ocluirse y dejar de recibir una oxigenación adecuada. Una limpiadora, en esta etapa, debe ser específica para pieles jóvenes, de formulación ligera y elegirse de acuerdo al tipo de piel. **Uso: mañana y noche.**

Tónico

El segundo paso de la rutina cosmética es el tónico facial, el cual se aplica en la piel limpia y seca antes de hidratar. Este es muy importante ya que la equilibra y mejora el aspecto de la epidermis, evita la aparición de acné en las pieles grasas y disminuye la rojez en las sensibles. Se aplica en la cara mediante toquitos con los dedos (*no con algodón*). **Uso: mañana y noche**, luego de limpiar y secar la cara.



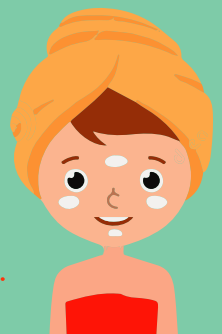
Hidratación

Una piel hidratada es sinónimo de piel sana, además es la mejor barrera contra las alteraciones hormonales propias de esta edad. Una hidratante suave y ligera es lo ideal, pues aún no se necesitan productos antiarrugas y/o antioxidantes. La mayoría de las pieles jóvenes son de tendencia grasa a mixta, por lo que una hidratante con base gel, libre de aceite y no comedogénico es la indicada. **Uso: mañana y noche** luego del tónico.



Protección Solar

El cuarto y último paso de la rutina del cuidado del rostro es el uso del filtro solar. En los jóvenes, el concepto de estar bronceado o tener un “tan” se asocia a belleza; por tanto, no se protegen adecuadamente de los rayos del sol y se exponen a ellos de manera indiscriminada. El filtro solar protege de los daños que estos rayos causan como manchas, arrugas prematuras, deshidratación y quemaduras. Su uso en los primeros 20 años de vida, reduce en un 78% el riesgo de padecer cáncer de piel. **Uso: cada 3 horas.**





¿Cómo hablar para que sus hijos le escuchen?



Lic. Jhairo Núñez García, MA
Psicólogo Clínico Infanto Juvenil
jhairong@hotmail.com



Una de las características que diferencia al ser humano de los demás animales es su capacidad de hablar. Esta es única y exclusiva de los seres vivos. Nuestra forma de comunicarnos es dinámica, estructurada, tiene niveles, y lo más importante es que es compleja. Esto nos lleva a reflexionar sobre lo complicado que resulta muchas veces expresar lo que queremos, especialmente cuando la persona con quien nos debemos comunicar tiene un nivel cognitivo y experiencial menor que el nuestro, como es el caso de los hijos.

Para que nuestros hijos nos escuchen debemos bajar nuestro discurso a su nivel. Ser lo más específicos posible, dándoles a entender que los comprendemos y que lo que nos dicen también es importante. No podemos enfocarnos solo en lo negativo, sino que los aspectos positivos de su conducta y personalidad también deben ser parte de nuestros diálogos. Podemos enfatizar los aspectos en que son buenos, sin dejar de lado la corrección, la orientación y la reprimenda en caso de ser necesarios. Debemos recordar que los estamos criando, no vinieron **“listos para usar”**, sino que es nuestra responsabilidad darles las instrucciones y las correcciones pertinentes para que puedan ser adultos de bien.




De igual forma, para que la comunicación con nuestros hijos sea adecuada, es necesario que los escuchemos con mucha atención, que saquemos tiempo de calidad para conocerlos, saber qué piensan, qué opinan sobre las cosas del diario vivir, así como de aquellas que son trascendentales. Y que aunque estén equivocados, lo más importante es que puedan entender que su opinión cuenta ya que **sus padres la valoran**. Es nuestra función guiarlos con dulzura y amor hacia lo correcto, no con **maltrato ni humillación**.

Si queremos que nos escuchen, **escuchémoslos**, si queremos que nos entiendan, **entendámoslos**. Recordemos que nosotros somos los adultos y ya estamos formados, ellos, en cambio, están pasando por una transformación que no siempre es fácil de transitar.



Prevención Calvicie
PRP para rejuvenecimiento
Depilación Láser
Mesoterapia Facial
Lipósis Abdominal
Pronokal

 (809) 276-1649

  @dhdantiaging



DRA. DESIRÉE HIERONIMUS
ANTIAGING CENTER

CENTRO DE MEDICINA ESTÉTICA, ANTIENVEJECIMIENTO & NUTRICIÓN

Calle República del Libano #7,
2do nivel, Jardines Metropolitanos, Santiago, R.D.



Conversando con: Oscar Rosa



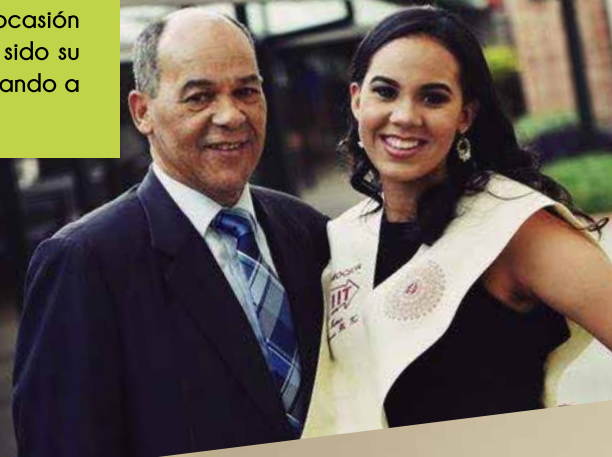
Oscar Rosa, papá comprometido con darle lo mejor a sus 6 hijos, ha sido padre de nuestra Institución desde sus inicios. En esta ocasión conversamos un poco con él para que nos cuente cómo ha sido su experiencia como padre desde hace más de 30 años, graduando a su sexta hija en junio del presente año.

1. Como papá con hijos de diferentes edades y que fue caminando junto con el desarrollo e innovaciones del Instituto Leonardo Da Vinci, ¿cómo ha sido su experiencia? ¿Fue acertada su decisión de que sus hijos estudiaran en esta Institución?

Bueno, mi primera hija estudiaba en La Salle, y la segunda que iba a iniciar su vida escolar, en vez de inscribirla en el mismo colegio de la mayor, como era lógico y natural, nosotros decidimos que empezara en el Da Vinci, institución académica que apenas se iniciaba y que no tenía casi nada de infraestructura, una casona vieja, un patio pequeño e irregular. Pero, estaba armada con un nuevo concepto sobre la **"Educación Integral"**, para formar jóvenes con valores y comprometidos con su sociedad. Nosotros tuvimos la suerte de conocer a John De Abate, de participar en un ciclo de conferencias que él dictó, acerca de la educación integral y sobre todo de conocer a las personas que estaban comprometidas y motivadas en desarrollar su filosofía, en una escuela nueva, que eran Doña Frida y Gisela.

Así, nos iniciamos en el Instituto y 5 de mis hijos se graduaron en él. Este año acaba de salir la última, es decir que he estado como padre de alumno Da Vinci por 31 años.

Hoy día que han terminado todos mis hijos, su formación académica, me siento sumamente satisfecho y contento por la decisión tomada. Además el desarrollo espectacular que el Instituto ha tenido a lo largos de esos años, son un testimonio de la fe en su enseñanza que han tenido otros miles de padres



2. ¿Cuál piensa usted que es la clave para poder criar hijos en valores en estos tiempos donde cada vez es más desafiante para los padres?

Bueno eso es muy buena pregunta, en esta época se hace muy difícil implantar los valores de nuestra educación, esos que uno cree. Porque es una sociedad donde tenemos que competir con educadores indeseables que están en nuestras casas permanente como son la **televisión** y las **redes sociales** que viven creando nuevos **valores**, nuevos **mitos** y nuevas **creencias** en el poder de lo **material** y la **riqueza**. Sin embargo, pienso que algunos valores son fundamentales, que trascienden independientemente y sobre todo creo mucho en el **ejemplo**.



3. ¿Cree que es posible desenvolverse exitosamente en el ámbito laboral, pero también ser un padre presente en las vidas de sus hijos y esposa? Cuéntenos cómo lo logró usted.

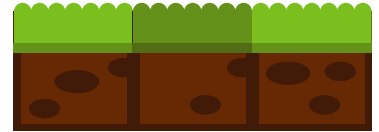
Pienso que sí, si se tiene el deseo firme de dejarles una buena educación a tus hijos. No importa lo difícil del momento que puedas pasar, o la falta de tiempo que te pueda generar algunas situaciones a lo largo de la vida. Si tienes tu pareja, que es el otro 50% o más que te puede complementar en lo académico y el hogar, uno puede dedicarle más tiempo al trabajo sin olvidar tus compromisos con las tareas.



¿Cómo afectan los videojuegos a los adolescentes?



Por: Lic. Olga María Caba, M.A / Psicóloga
Especialista en Adicciones Comportamentales
olga.cabac@gmail.com



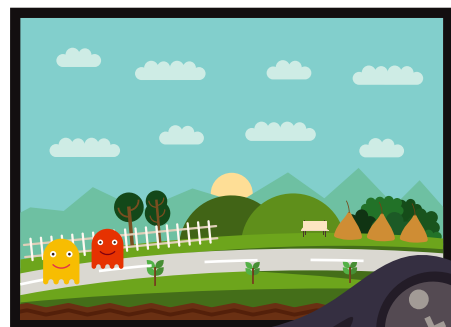
Para los adolescentes, los videojuegos tienen efectos muy gratificantes. Pueden constituir un medio para lograr tanto el éxito como el reconocimiento social; en algunos casos, ayudan a potenciar habilidades y conocimientos. Sin embargo, su uso abusivo y el consumo de productos no adecuados para la edad del jugador pueden traer serias consecuencias negativas. Normalmente, el manejo excesivo se da cuando el juego es nuevo para su dueño y, en la mayoría de los casos, esta conducta desaparece de forma natural, pero en muchos otros, el joven no consigue desprenderse de él y es aquí cuando aparecen las primeras dificultades ocasionadas por el exceso de tiempo frente a la pantalla.

Passar muitas horas jogando de forma contínua pode levar ao jovem a **descuidar** sua **alimentação**, já seja porque omite algumas comidas ou porque coma em excesso ao mesmo tempo que joga. Isto também pode afetar a **calidade de su sueño** al dormir menos horas. Además, pasar muchas horas frente a una pantalla lo puede convertir en un **ser sedentario**, lo cual puede generar una serie de consecuencias físicas como **dolores, cansancio, desnutrición u obesidad**.



Por otro lado, la tendencia es a descuidar los aspectos social, familiar y académico, generalmente, olvida o abandona las responsabilidades domésticas y académicas por lo que disminuye su rendimiento. Todo esto genera conflictos y agresividad. A nivel psicológico, el aislamiento y la exposición a contenidos inapropiados podrían llevar a la presencia de irritabilidad, empobrecimiento afectivo, depresión, ansiedad y dificultades para afrontar los problemas cotidianos.

Todo esto invita a reflexionar sobre la necesidad de que los adultos tomen el control de los contenidos y el tiempo de uso de videojuegos por parte de los adolescentes, con el fin de evitar daños futuros.





Siempre cerca de tí

Nuestra experiencia y eficiencia en el servicio, nos ha colocado como una de las empresas distribuidoras de combustibles de mayor auge en el país.

The logo for Metrogas Flash features a stylized green and orange wave above the word "metrogas" in a bold, lowercase, sans-serif font. Below "metrogas" is the word "Flash" in a smaller, bold, lowercase, sans-serif font, with a red underline.

Autopista Duarte Km. 12.5, Santiago, Rep. Dom.
Tel.: 809 226 0202 • Fax.: 809 276 3232
www.metrogas.com.do





Las necesidades nutricionales de los adolescentes

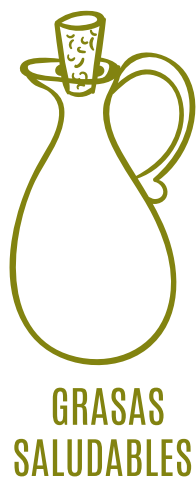
Dra. Lourdes Ruiz Román
Pediatra-Endocrinóloga-Nutrióloga Clínica.
lourdes010712@hotmail.com



La adolescencia es una edad con unos requerimientos dietéticos y nutricionales concretos e importantes. En ella, no pocas veces comienzan a presentarse desórdenes alimenticios influenciados por moda o corrientes sociales, a exigencias internas y externas, y a menudo por una mezcla de ambas.

Esta es una etapa de la vida con unas connotaciones fisiológicas muy importantes y con unos cambios en la maduración emocional y social tan fundamentales que casi siempre la hacen **"inolvidable"**. Spranger (1948) resume estos cambios como "el descubrimiento del yo, formación progresiva del *plan* para la vida e incorporación a nuevas esferas de la vida".

El adolescente tiene que aceptar sus cambios morfológicos; tiene que buscar un nuevo concepto de sí mismo y desarrollar su autoafirmación por su necesidad de autonomía. Este período supone, en definitiva, el paso de niño a hombre o mujer, transformación que, a priori, es una de las más intensas de la vida. Todos estos cambios pueden influir favorable o desfavorablemente en la conducta alimentaria del adolescente.



GRASAS
SALUDABLES



HIDRATACIÓN

El papel de la alimentación es siempre el mismo: dotar al organismo de la energía suficiente y aportar los nutrientes necesarios para que este funcione correctamente. Durante la adolescencia, dado que la mayor parte de los cambios que se producen son fisiológicos (maduración sexual, aumento del peso, aumento de la talla, etc.), los requerimientos **nutricionales** son muy **elevados**. Por tanto, es necesario un adecuado control de la **alimentación** e imprescindible asegurar el aporte suficiente para no caer en déficit ni carencias que puedan originar **alteraciones y trastornos de la salud**.

Para hacer frente a las exigencias de alimentación en la adolescencia es necesario conocer los cambios fisiológicos y psicológicos que se producen durante esta etapa y cómo modifican las necesidades energéticas y nutricionales. Es importante, también, saber cómo afectan estos cambios al comportamiento alimentario de los adolescentes.

¿Qué nutrientes son indispensables en la adolescencia?

Las necesidades nutricionales que aumentan en esta etapa son:

Las proteínas:



Sintetizan nuevos tejidos y estructuras del organismo. De origen animal y vegetal. Representa un 15% de toda la energía requerida y se encuentran en las carnes, aves, huevos, lácteos, pescados y cereales.

Las grasas:

Corresponden a un 25% del aporte energético diario. Este aporte es necesario para la obtención de los ácidos grasos esenciales y para que no haya déficits de las vitaminas liposolubles (A, D, E y K). Se encuentran en aceite de oliva, las nueces, aguacate, pescado azul y aceitunas.



Los carbohidratos:



Representan el 60% del aporte calórico dietético y no deben faltar en la dieta del adolescente. Los encontramos en los cereales, pastas, arroz, etc.

Las vitaminas:

Intervienen en los procesos metabólicos, muy activos durante la adolescencia. Dentro de estas están la Vitamina A, C y D, Complejo B.





Los minerales:

Al igual que las vitaminas, intervienen en el funcionamiento correcto de los sistemas enzimáticos

El Calcio:

Este macro elemento mineral debe aumentar hasta los 1.200 o 1.300 mg diarios durante la adolescencia, al ser importante para el desarrollo del esqueleto. Si el adolescente es reacio al consumo de leches o equivalentes, puede completar esta necesidad con los frutos secos, como fuente alternativa del calcio.



El Hierro:

Es necesario durante la adolescencia debido al incremento en el volumen sanguíneo que tiene lugar en estas edades. En las chicas, el consumo de hierro cobra gran importancia debido a su pérdida durante la menstruación



El Zinc:

Se puede encontrar en una dieta que aporte alimentos de origen vegetal o en las semillas de los vegetales



Buena hidratación:

El consumo de líquidos ya sean jugos, lácteos o agua es imprescindible durante este período para la efectiva realización de los procesos biológicos. Lo recomendable en esta etapa es ingerir de 8 a 10 vasos de agua y el resto de jugos, lácteos, etc.



Por último, y quizás lo más importante, es **asegurarnos** de que los adolescentes conozcan cómo y por qué deben **alimentarse bien** y los **riesgos** que corren cuando **modifican**, con criterio meramente personal, las pautas y los **hábitos alimentarios**.

Probablemente será la **adolescencia** la última oportunidad de aplicar normas dietéticas, y consejos de promoción de la salud antes de la instauración de hábitos de la edad adulta que, en muchos casos, ya serán **definitivos**.



Diseños de bella estética para seguridad residencial

PUERTAS: ACERO • GALVALUME • GRILL • SOLIDAS • PERFORADAS • SOLIDO PRE-PINTADO



E-mail: diplanrollingdoors@hotmail.com

diplanrollingdoors.com

Calle Emilio Prud-Homme No.60, Bella Vista, Santiago

Tel.: 809-247-0101





Inquietudes de Papá y Mamá

Por: Maritza Mejía
Médico-Sexóloga-Psicóloga / mafaldamejia@live.com

¿Por qué la actitud en los adolescentes como que nada les importa?

Esta actitud se pueden evaluar desde dos perspectivas; la biológica, esa actitud es propia del crecimiento general y la producción hormonal (estrógenos y testosterona) en donde sus procesos se ponen más lentos; por otro lado, están más centrados en todo lo que ocurre en su cuerpo, en su alrededor, prefieren vivir en su mundo de fantasías como manera de ir recreando cada una de sus acciones.

Su aparente aislamiento es una forma de ir trabajando en el desarrollo de su propia identidad e irse separando de los roles y tradiciones familiares para crear su sello en el mundo. Esto es adecuado siempre y cuando su conducta no sea tan extrema que los lleve a un aislamiento total incluso de sus pares, lo cual indica posibles situaciones más importantes como puede ser la depresión.

¿Por qué la mayoría de los adolescentes tienen un comportamiento egoísta?

Habría que definir qué es egoísmo, (excesivo amor por sí mismo, que solo se ocupa de aquello que es para su propio interés y beneficio, sin atender ni reparar en las necesidades de los demás) Sin embargo, los adolescentes viven muy preocupados por todo su entorno, su actitud distante está a veces determinado por los conflictos que tienen que enfrentar con su crecimiento y cambios físicos, sus sentimientos amorosos, su necesidad de encajar, ya que deben trabajar mucho su yo verdadero y lo que los demás (padres, familiares y amigos) esperan de ellos.



¿cómo manejar a mi hijo cuando le digo "no" a una salida y toma una actitud desafiante?

Es importante que al negarse un permiso para salir se explique claramente cuáles son las razones de la negativa, tomando en cuenta que en esa explicación no debe recurrirse a menospreciar a sus pares ni la actividad para la cual se reúnen. Diga la verdad, no invente excusas y si no tiene razones claras, hable de sus temores (a un asalto, un accidente, consumo de alcohol o drogas...) si persiste la actitud desafiante utilice su posición de padre, fue una decisión pensada, pero como adulto responsable usted tiene la última palabra.



¿cómo serán los adolescentes de esta generación como padres? Partiendo de que están viviendo en un mundo donde la tecnología les arroja y la afición y sentimientos van cada vez desapareciendo más.

Contrario a lo que se piensa si algo abruma a los adolescentes es la avalancha de sentimientos que tienen que manejar día a día, su aparente indiferencia no es más que un mecanismo de defensa para no lucir débiles o vulnerables. En cuanto a cómo serán como padres pues, serán un reflejo de lo mejor que usted como padre le da, la tecnología no es un estorbo si se enseña que los momentos familiares son para estar juntos, conversar y hasta discutir sin celulares ni computadoras. Amar se aprende cuando somos amados, el abrazar y besar se aprende en casa, ellos serán como son sus padres.



Culminación de una relación amorosa

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



El primer amor entre dos personas suele suceder, normalmente, durante la adolescencia. En este momento de nuestras vidas los chicos y las chicas tienen un concepto de realidad bastante distinto del que tienen las personas una vez han madurado y se han hecho mayores. Es decir, que los sentimientos son mucho más intensos y quizás sea la primera vez que les rompan el corazón siendo adolescente.

Si no esperaban que su pareja fuese a terminar la relación, si pensaba que estaba muy enamorados y creían que todo iba bien en la relación, seguramente les duela mucho el hecho de que se acabe el primer amor. Puede que el noviazgo haya sido más o menos largo, pero durante este período se han sumergido del todo en la relación y ahora no se imaginan cómo será su vida sin la pareja. **Lo que sienten se llama duelo amoroso.** El duelo implica un proceso, por tanto, superarlo toma tiempo. Pueden encontrarse desesperados porque no quieren sentirse así, pero es normal y todos en algún momento pasamos por esta situación. Ahí están las evidencias de que esto pasa. Ahora lo más recomendable es aceptar que están pasando por un momento doloroso y que tomará tiempo.

“Un corazón roto no se cura en dos días”



Durante la adolescencia las amistades son uno de los pilares en los cuales nos apoyamos cuando tenemos un problema sentimental. Aunque a veces no sean del todo objetivas. Por lo tanto, podemos confiar en nuestros amigos, chicos y chicas, pero también debemos ser cuidadosos con sus consejos. A veces, buscando hacernos sentir mejor nos dicen: "Conoce a otra persona para que te olvides de él o ella." Sabemos que esto no es aconsejable, ya que no están preparados para adentrarse en una nueva relación si aun no han cerrado el ciclo de la anterior. Tienen que permitirse **tiempo**. Es momento de estar con ustedes mismos, reencontrarse con su esencia y realizar todas esas actividades que quizás no pudieron hacer dentro de la relación por falta de tiempo.

Quizás esa persona haya tomado la decisión de la ruptura porque está siendo honesta con ustedes respecto a lo que desea e inconscientemente no están aceptando esa honestidad y sin querer pretenden forzarla mediante suplicas y humillaciones para que vuelva.

¡Piensa que mereces algo mejor y más estable!



6 MANERAS DE RECOMPONER UN



Dale un tiempo de reposo

Está prohibido dejarte llevar por tus impulsos.



Aprende la lección

Aprende lo que la situación o la persona tenía que enseñarte.



Protege tu corazón

Enséñale a saber cuándo entregarse y cuándo retirarse.



Dale a tu corazón amor

El amor por ti debe ser tan grande que tu corazón no necesite buscarlo fuera.



Enséñale los peligros a evitar

Debe volver a amar, pero desde la seguridad de que tú estás ahí detrás guiándole.



Mantén a tu corazón centrado en ti

Así dejará de depender de fuera y pasará a depender de ti.



Depresión en la adolescencia



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

Significado de la depresión

Sensación persistente de tristeza durante 2 semanas o más, que interfiere con las actividades laborales, escolares, o domésticas

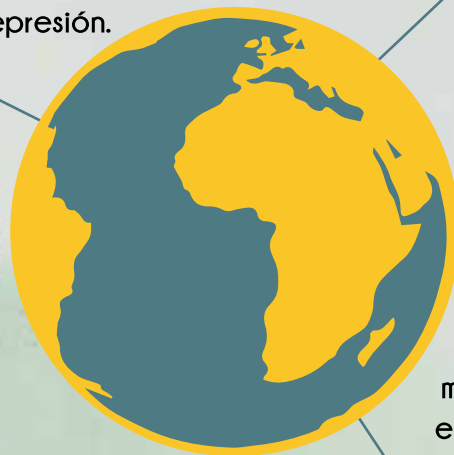
La depresión en la adolescencia es un cuadro que se presenta como en la adultez. Según estadísticas de la APA, un 11% de la población "teen" experimentará episodios de depresión. Estos episodios se relacionan con consecuencias negativas en la juventud (como dificultades académicas, conductas de riesgo, autolesiones no suicidas) y en la adultez (menores niveles de ingresos, mayor tasa de divorcios, suicidio). El **suicidio** es la segunda causa de muerte en personas de **13 a 18 años**, y la primera de 15 a 24 años, según las estadísticas. Un 75% de las personas que han tenido episodios de depresión durante la adolescencia, tendrán al menos un intento de suicidio durante la adultez.

La depresión en el mundo

En el mundo hay más de 350 millones de personas con depresión.

La depresión afecta más a la mujer que al hombre

1 de cada 5 mujeres que se embaraza sufre depresión post parto.



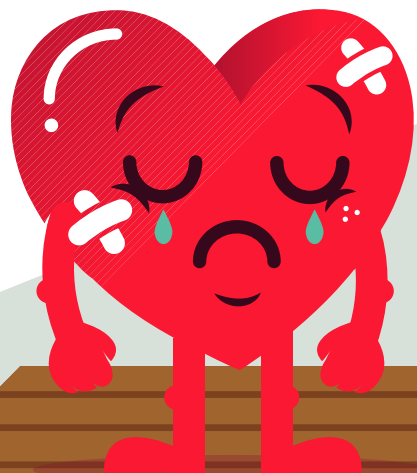
Ya que estas estadísticas son alarmantes, ¿cómo podemos identificar cuando un adolescente está deprimido?

Si su hijo presenta uno o más de los siguientes signos de manera persistente:

- Tristeza frecuente, se pone lloroso o llora.
- Disminución del interés o disfrute de sus actividades favoritas.
- Desesperanza.
- Aburrimiento persistente; baja energía.
- Aislamiento social, como alejarse de la familia y amigos.
- Baja autoestima y sentimientos de culpa.
- Sensibilidad extrema al rechazo o el fracaso.
- Aumento en la irritabilidad, enojo u hostilidad e inhabilidad de controlar estas emociones.
- Dificultad para las relaciones.
- Quejas frecuente de dolencias físicas como dolores de cabeza o de estómago.
- Ausencia frecuente en el colegio o bajo rendimiento escolar.
- Poca concentración.
- Un cambio importante en el patrón de sueño y/o alimentación.
- Habla o trata de irse de la casa.
- Pensamientos o expresiones de suicidio o comportamientos autodestructivos (consumo de alcohol y otras drogas, conductas sexuales riesgosas).

No hay causas precisas para la depresión en adolescentes, pero se **vincula** a lo **genético**, a los cambios que está experimentando el **cerebro** durante la **adolescencia**, a los **cambios hormonales**, a **traumas** ocurridos en la niñez, a **pérdidas vitales** (fallecimiento de familiares cercanos). Los niños que tienen alguna entidad de base, como algún trastorno del aprendizaje, desarrollo, y/o atencional, o algún trastorno de ansiedad, exceso de estrés, tienen mas riesgo a tener episodios depresivos.

Un diagnóstico a tiempo y un tratamiento adecuado son esenciales para manejar el cuadro. La depresión es una enfermedad, por lo que debe ser tratada por profesionales del área. El tratamiento tiene dos vertientes: la psicoterapia y la psicofarmacología. Además, se deben implementar cambios en el estilo de vida del paciente y en la dinámica del entorno familiar.



IMPACTOS DE LA DEPRESIÓN

CONSECUENCIAS A CORTO TIEMPO

CONSECUENCIAS A LARGO TIEMPO

INTERPERSONAL



PROBLEMAS DE PAREJA

ACADÉMICOS



PROBLEMAS DE ESTUDIO Y LABORALES



COMPORTAMIENTOS DE RIESGO

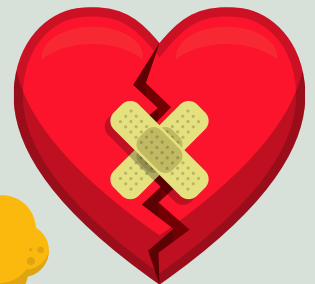


ABUSO DE SUSTANCIAS

COMORBILIDADES (CONDICIONES CO—EXISTENTES)



COMPORTAMIENTOS SUICIDAS



OBESIDAD



PROBLEMAS DE SALÚD CRÓNICOS

¡COLECCIONALAS!



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



Síguenos en  @aprendiendojuntossti



SeXting



Lic. Gilanny Firpo / Psicóloga Clínica
Psicometría/Duelo/ Terapias Sexuales / Ghily06@hotmail.com

¿Cuáles son los peligros del sexting? ¿Cómo hablar de sexting con nuestros hijos?

Sabemos que pertenecemos a la era de las nuevas tecnologías y que ya es normal que nuestros hijos utilicen dispositivos móviles. Se hace necesario conocer los riesgos y peligros que conllevan su uso; de modo que, como adulto, usted pueda prevenir dichos peligros y proteger a sus hijos.

La palabra **“sexting”** proviene de la unión de dos palabras, **“sex” (sexo)** y **“texting”** (envío de mensajes de texto desde aparatos electrónicos). Así, sexting hace referencia a la difusión de contenidos de tipo sexual, normalmente videos y fotos, que realiza una persona voluntariamente. El sexting no está tipificado como un delito pues forma parte del grupo de expresiones libres de la sexualidad. Su uso, cada vez más común, preocupa particularmente cuando circula entre niños y adolescentes.

La motivación principal del sexting es la necesidad de experimentar placer y erotismo enmarcados en un círculo donde el uso común y la necesidad de aceptación social son imperantes. La tecnología contribuye a que esto ocurra de manera sencilla y efectiva.



A continuación, enunciaremos algunos riesgos del sexting:



Un archivo digital (en forma de video o imagen) es perdurable en el tiempo y puede ser usado negativamente para futuras referencias de trabajo o universidad.



Las imágenes o videos compartidos de forma online podrían despertar la curiosidad de depredadores o acosadores sexuales e incluso secuestradores que buscan información para conocer detalles de sus potenciales víctimas.



Cualquier material comprometedor puede ser usado como chantaje en contra de la persona que lo ha publicado. El chantaje más común es el de pedir dinero a cambio de no revelar el material publicado.

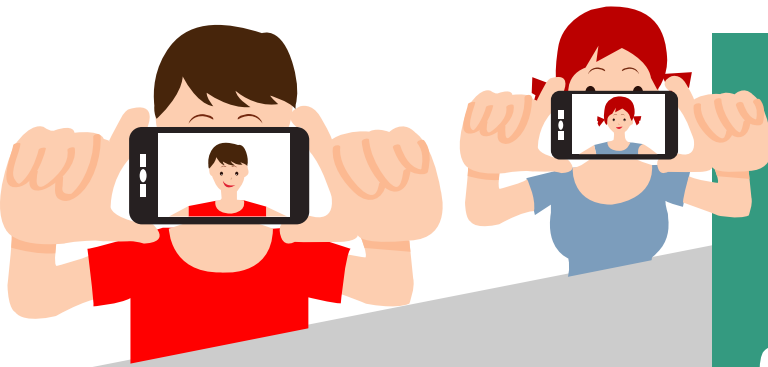


La persona que comparte material comprometedor se presta a ser víctima de humillaciones públicas y de tener que enfrentar trastornos como resultado de la opinión pública y de la presión social.

Hablar de manera clara y sincera con los hijos es la primera recomendación para enfrentar los peligros mencionados. Utilice el diálogo en su hogar en un ambiente de confianza y de libre expresión. Usted deberá saber cómo manejar esta conversación en un marco de respeto a la individualidad de sus hijos.

Enséñeles lo que es la privacidad. Conocer cuáles materiales pueden o no deben publicarse es importante. Ayúdelos a valorar cuáles datos son privados y cuáles no deben exponer. Por ejemplo, sus nombres y apellidos, su dirección actual, informaciones financieras (como tarjetas de crédito y cuentas bancarias), parte íntima de sus cuerpos y textos que difamen a terceros.





Sólo para casos necesarios, asegúrese de obtener acceso a las herramientas tecnológicas que utilizan sus hijos. Existe una gran diferencia entre invadir su privacidad y estar pendiente de saber el tipo de información consumida vía *WhatsApp*, *Facebook*, *Twitter* u otros sitios donde se dé la interacción virtual.

Utilice el “control parental” del dispositivo electrónico de su hijo. Un computador o un teléfono inteligente puede representar un arma de doble filo: útil para unos fines, pero marcadamente perjudicial para otros. La capacidad de discernir sobre esto como adulto con sus hijos es invaluable.

Prepárese en el tema de la sexualidad. Sus hijos tendrán preguntas y usted representará la fuente más **confiable** para proveer informaciones de manera objetiva y mentalmente saludable. Hablar de sexo y de sexualidad le brinda la oportunidad de transferirles valores y creencias. Tal vez el tema o las preguntas le generen vergüenza, pero ellos necesitan saber que en todo momento pueden recurrir a usted para resolver sus dudas y recibir respuestas a sus preguntas.



seXting

POR LOS NÚMEROS

20%

De adolescentes reportan haber enviado o postado una foto desnudo o semi desnudo



67%

De chicos adolescentes reportan haber enviado o postado un contenido sexual a su pareja.

71%

De chicas adolescentes reportan haber enviado o postado un contenido sexual a su pareja.



15%

De adolescentes reportan haber enviado o postado una foto desnudo o semi desnudo solamente a gente que ha conocido por internet.

<https://safe2tell.org/?q=sexting>



Ocurrencias Infantiles

Por: Lic. Ysabel Crespo

1. ¿Cómo crees que saliste de la barriga de tu mamá?
2. ¿Qué haría al mundo perfecto?
3. ¿Qué es para ti el amor?
4. ¿Cómo crees que sería el mundo si aún existieran los dinosaurios?



Alejandro (6 años)

1. Utilizaron un bisturí para abrir a mi mamá y me empujaron para sacarme.
2. Que todo el mundo sea amigo y compartir con todos.
3. Querer a mi mamá, mi papá, mi abuela y obedecerlos.
4. Sería bien, yo tendría una casa chiquita para ver los dinosaurios más de cerca.



Martina (6 años)

1. En un hospital, y debió ser algo duro para mi mamá pero ella tuvo cariño para sacarme.
2. Estar en paz, que no haya guerra entre ningún país.
3. Es algunos querer a una persona y otros a otra; es algo hermoso.
4. Fuera desastroso porque como eran carnívoros y vegetarianos podrían atacar a las personas.



Emilio (6 años)

1. Esperaron a que llegara el momento y luego operaron a mi mamá.
2. Recogiendo la basura y evitando la contaminación.
3. Es una cosa que te da de repente, que se siente muy bien y da mucha felicidad.
4. Estuviera todo lleno de sangre y las calles serían muy peligrosas de transitar.



Karla (6 años)

1. Unos doctores me sacaron y salió mucha sangre.
2. Que las personas no desperdicien el agua.
3. Cuando mis padres me ayudan a hacer mi tarea y me cuidan.
4. Ellos arruinarían el mundo porque se comerían todo.



¡A COMER SALUDABLE!

Por: Lic. Lily Oquet /Licenciada en Hotelería
lilyoquet@gmail.com



Soufflé de brócoli, jamón y huevo:

Ingredientes:

- 1 cabeza de brócoli limpia y cortada en florecitas
- 1 pimiento morrón rojo cortado en cubitos medianos
- ½ lb de jamón de cerdo o de pavo (use el de su preferencia) cortado en cubitos medianos
- 1 taza de queso mozzarella rayado
- 8 huevos enteros batidos
- 1 cebolla blanca pequeña cortada en cubitos medianos (opcional, pero deliciosa)
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento:

1. Llevar a hervir dos tazas de agua y una cucharadita de sal en una olla, luego agregar los brócolis y hervir por 2 minutos máximo. Sacar el brócoli del agua y colocar en un recipiente para horno.
2. Agregar los pimientos, jamón, queso y la cebolla (opcional), salpimentar al gusto y de último agregar los huevos ya bien batidos.
3. Llevar al horno por 35-40 minutos a 190C (375F). Para saber si está bien cocido el huevo puede insertar un palillo en el medio del recipiente y si sale limpio ya está listo.

Para servir queda perfecto
con casabe o pan tostado.



Nuggets de pollo hechos en casa:

Ingredientes:

- 1 lb de pechuga de pollo sin hueso y sin piel
- 1 taza de harina todo propósito
- 2 cucharaditas de pimentón
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- 2 huevos batidos
- 1 taza de pan molido
- Aceite

Procedimiento:

1. Precalentar el horno a 200 C (400 F).
2. Rociar con aceite una bandeja para horno.
3. Secar bien las pechugas de pollo y cortar en cubos.
4. Mezclar los cubos de pechuga con el pimentón, sal y pimienta.
5. En recipientes separados preparar la harina, los huevos batidos y el pan molido.
6. Pasar los cubos de pollo ya sazonados por la harina hasta quedar bien cubiertos, pasar por los huevos batidos y de último por el pan molido e ir colocando en la bandeja para horno.
7. Hornear por 20 minutos volteándolos a los 10 minutos para que queden bien doraditos de ambos lados.



Papas crujientes con ajo y parmesano:

Ingredientes:

- 4 papas grandes lavadas y cortadas a lo largo con cáscara
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 2 cucharaditas de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- ½ taza de queso parmesano rayado
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado

Procedimiento:

1. Precalentar el horno a 300°C grados, y engrasar ligeramente una bandeja para hornear.
2. Lavar y cortar las papas a lo largo, en un recipiente mezclarlas con el aceite de oliva, el queso parmesano, el ajo en polvo, la sal y la pimienta.
3. Colocar las papas en la bandeja de horno con la piel hacia abajo.
4. Hornear a 200°C durante 40 minutos o hasta que estén doradas y tiernas.
5. Echarles el cilantro picadito y puedes disfrutarlas con crema agria o solas.

¡Perfectas para una juntadera en casa!





Conversando con Egresados

1. ¿Qué estás 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 de egresado?

1. Actualmente soy Directora de la Escuela de Psicología de PUCMM, profesora tiempo completo de la misma; y ejerzo mi consulta privada como psicóloga en la Clínica Unión Médica.

2. La huella más significativa que dejó en mí, fue que desafió mis límites de aprendizaje llevándome a niveles de rendimiento, de excelencia y de calidad más allá de lo que parecía posible o de estándar del momento.

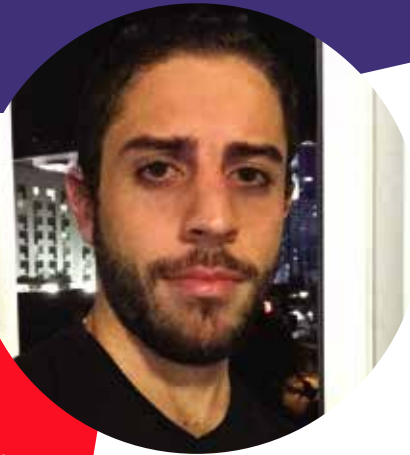
Me enseñó el arte de las multitareas y multiroles como persona y profesional, a adaptarme en un mundo y entorno profesional desafiante y competitivo, comenzando con nuestro mayor reto: nosotros mismos.

Todo esto, a la par que me enseñó a amar a mi país y los países del mundo, a través de conocer su cultura, su gastronomía y a ser una persona que vele y cuide por la inclusión, que comienza aceptando la diversidad de pensamiento, raza, religión, cultura, etc., mientras desarrollamos la compasión y la humildad de compartir e incluso poder crecer y ser transformados por cada persona con las que nos toque compartir en la vida.

3. Como un espacio de formación integral, con atención a la inclusión y la diversidad, enfocado en el desarrollo y fomento continuo de la excelencia académica y ente forjador e impulsor de individuación.

En el mismo sentir, es un colegio comprometido con una educación práctica y significativa para la vida, que va más allá del desarrollo de un currículo escolar, trascendiendo al desarrollo de competencias actitudinales y disciplinares que lleven jóvenes a la sociedad proactivos, responsables, creativos, comprometidos con la excelencia y con el interés genuino en el trabajo colaborativo y el desarrollo de los entes que les rodea, y sobre todo del sí mismo.

Nombre: Melissa Rivera
Edad: 30 años
Año de graduación: 2006



1. Trabajo para Grupo Bananero, empresa dedicada a insumos agrícolas, en el área de finanzas y contabilidad.

2. Su fomento a la libertad me enseñó a que soy responsable de mi dirección y logros de mis objetivos. También me permitió forjar buenas amistades, que al día de hoy conservo.

3. Lo describiría como una institución educativa con una visión que tiene afinidad al perfil necesario para los desafíos del futuro próximo.

Nombre: José Juan Crespo
Edad: 26 años
Año de graduación: 2010

Nombre: Gabriel J. Lora Ferreira

Edad: 27 años

Año de graduación: 2009



1. Médico Asistente de Cardiología, Hospital Metropolitano de Santiago

2. En el Da Vinci aprendí el significado de una educación integral que incentivaba el desarrollo académico basado en análisis crítico, trabajo en equipo y responsabilidad social. Recordar el colegio es un ejercicio que me llena de emociones, para mí el Da Vinci es un lugar donde crecí académica y personalmente. Durante mi vida escolar valores como respeto, disciplina, responsabilidad, creatividad y orden eran fomentados en todo momento, estos valores me han servido y ayudado durante mi vida universitaria y profesional. La educación en el Da Vinci es un proceso participativo donde los estudiantes juegan un rol esencial en el mismo a través de actividades que promueven la integración, toma de decisiones, democratización, autonomía y administración de recursos. Actividades como el Panamericanismo son el ejemplo perfecto de cómo un grupo de estudiantes trabajan en conjunto para un objetivo en común. La clave de este evento radica en colocar a los cursos como protagonistas de su proyecto, poniéndolos al frente de la logística, preparación y ejecución del mismo, esto significa que el éxito del grupo dependerá de la participación y aporte de todos sus integrantes. La presentación del Panamericanismo permite a los estudiantes expresar su creatividad e intereses en diversas áreas como la música, el baile, la cocina, construcción, y administración.

3. Como egresado siempre recordaré al Da Vinci como aquel espacio donde aprender iba más allá del salón de clases, donde los maestros enseñaban sobre academia y la vida, donde los compañeros de clases se convertían en amigos y familia, donde las tareas y actividades se convertían en proyectos en conjunto, donde aprender no era aburrido, donde todos eran incluidos y motivados, donde la creatividad y análisis crítico eran bienvenidos e incentivados, y como aquel espacio que más allá de un colegio se sintió como una familia.

1. Actualmente me dedico a practicar y enseñar yoga en Yoga Surya, Salud Integral. Un espacio dedicado a promover salud física, mental y espiritual.

2. Claro! Gracias a la interacción dentro del contexto escolar, pude conocerme mejor. En coordinación con mi familia, reconocer mis virtudes pero también mis debilidades, trabajándolas y preparándome para el mundo "fuera de la escuela".

3. Es un colegio con una educación integral. El cual prepara a sus alumnos más allá de lo académico, prepara a sus alumnos a adaptarse a un mundo en constante cambio a través del trabajo continuo en el ser humano desde todas sus dimensiones.



Nombre: Patricia Molina

Edad: 27 años

Año de graduación: 2009

EntretenimientoAprende / 33



Todos los jóvenes podemos emprender

ÉXITO

Por: Paola Santana / CEO Social Glass
Co-founder Matternet / paola@social.glass

Cada ser humano posee cualidades y talentos únicos, incomparables con los de los demás, y es el desarrollo y uso de esos talentos lo que nos permite destacarnos y sentirnos realizados. No es necesario querer encajar, o ser como alguien, o mejor que alguien, el ser nosotros mismos es más que suficiente. Por esa misma razón, no debería darse la competencia con el otro — porque nadie es igual a otro —, ni con nosotros mismos — porque lo que somos hoy no es una contradicción de lo que seremos mañana, sino parte **íntegra** y base de ese **mañana**.



Como joven, mi propósito en la vida es

“dejar el mundo mejor que como lo encontré.”



Para lograrlo, sé que primero debo conocerme a mí misma, descubrir cuál es mi potencial y desarrollarlo. Por esa razón, exhorto a los jóvenes a que se escuchen a sí mismos. **¿Cómo?** Les sugiero que, por un momento, dejen de leer todos los artículos sobre cómo encontrar su propósito, dejen de preguntarles a los expertos y a los amigos qué piensan sobre tal o cual asunto, dejen de hablar con sus profesores y mentores y se hagan primero a ellos mismos esas preguntas y que escuchen su respuesta. Es necesario que conozcan lo que piensan, sin la influencia de los demás, Toma mucho tiempo escuchar esa voz, muchos días sin oír nada y hasta podrán pensar que el ejercicio ha sido en vano. Pero la voz está ahí. Luego de escuchar su interior, podrán leer, preguntar y hablar con todos los demás para ver qué opinan. Pero ya sabrán **qué** es lo que piensan y **quieren**.

Para lograr nuestros propósitos, los jóvenes de hoy contamos con una gran herramienta: la **tecnología**. Esta puede ser nuestra mejor aliada, siempre que la usemos de manera correcta. Produce gran satisfacción el ver cómo la creación de nuevas tecnologías impacta al mundo de manera positiva. Por ejemplo, hoy se lanza un producto o una solución en un país y mañana lo tienen 15 países, y millones de personas. Es decir, su uso permite maximizar soluciones en segundos, de una manera nunca antes experimentada por nuestra sociedad.

Finalmente, el mensaje más importante que puedo compartir es que soy una persona que está realizando las actividades que ama y que sabe hacer bien. Es esto lo que me ha abierto puertas y oportunidades inesperadas. Estoy convencida de que con mucha **perseverancia y disciplina** todos tenemos el potencial para desarrollar nuestros talentos únicos. El paso siguiente es ponerlos al servicio de los demás. De esta manera, estaremos contribuyendo con la construcción de un mundo mejor y más habitable para todos.



COOPVINCI

DE LA MANO
CON TUS

Sueños



809-582-6003



El Café, modulo 207,
Calle Eusebio Manzueta esq. Ramón Dubert,
Jardines Metropolitanos Santiago, Rep. Dom.



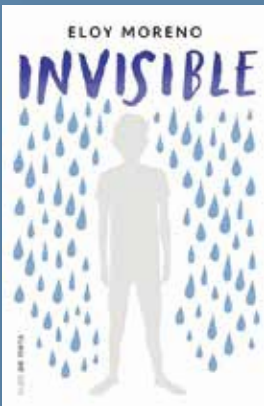
QUÉ DIVERTIDO ES LEER

www.ohlibro.com

Tú primero- Lola Ortiz



Nace para aprender a quererte a ti mismo, animarte cuando no puedes más, reír y también llorar, para saber que no eres la única persona que pasa por ciertas situaciones y que hay alguien ahí fuera que te entiende. Nace de la mano del blog "Un rincón maravilloso", para que encuentres en estas páginas lo que a veces casi no se puede decir, pero que, de una forma u otra, llega al corazón.



Invisible - Eloy Moreno

Invisible narra, a través de los ojos de un joven, una historia que podría ser la de cualquiera de nosotros.

¿Quién no ha deseado alguna vez ser invisible?

¿Quién no ha deseado alguna vez dejar de serlo?

El problema es que nunca he llegado a controlar bien ese poder:

A veces, cuando más ganas tenía de ser invisible, era cuando más gente me veía, y en cambio, cuando deseaba que todos me vieran, era cuando a mi cuerpo le daba por desaparecer.



Nunca seré tu Héroe - María Méndez-Ponte

Una novela realista que aborda con humor los problemas cotidianos de los adolescentes.

Andrés es un joven que no vive su mejor momento: está harto del colegio, de su madre, de su eterno acné... Solo le anima dibujar cómics, su novia y odiar a Jorge, el joven del colegio. ¿Qué hará para encontrar su sitio en la vida? Humor y lios en una novela que resalta la importancia de la amistad y el esfuerzo.



Croquetas y Wasaps

Novela realista que narra la cantidad de sentimientos al que se enfrenta una adolescente cuando tiene a su alcance la oportunidad de ser feliz.

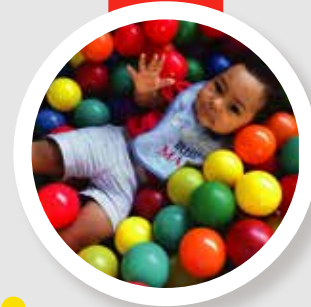


Campos de Fresas - Jordi Sierra

Un libro para reflexionar sobre las imprevisibles consecuencias de los actos.

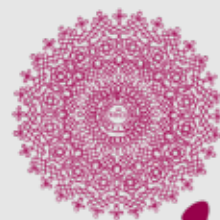
Luciana es una joven que ha tomado una decisión equivocada y está pagando las consecuencias de sus actos. Sus amigos intentarán ayudarla para que pueda corregir ese terrible error. ¿Podrá la joven disponer de una segunda oportunidad y tomar las riendas de su vida? Una estremecedora historia sobre los peligros que acechan a los jóvenes de hoy.





“El futuro está en las manos de aquellos que le puedan proveer a la generación del mañana razones válidas para vivir y tener esperanzas”.

-Teilhard De Chardin



Da Vinci

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

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