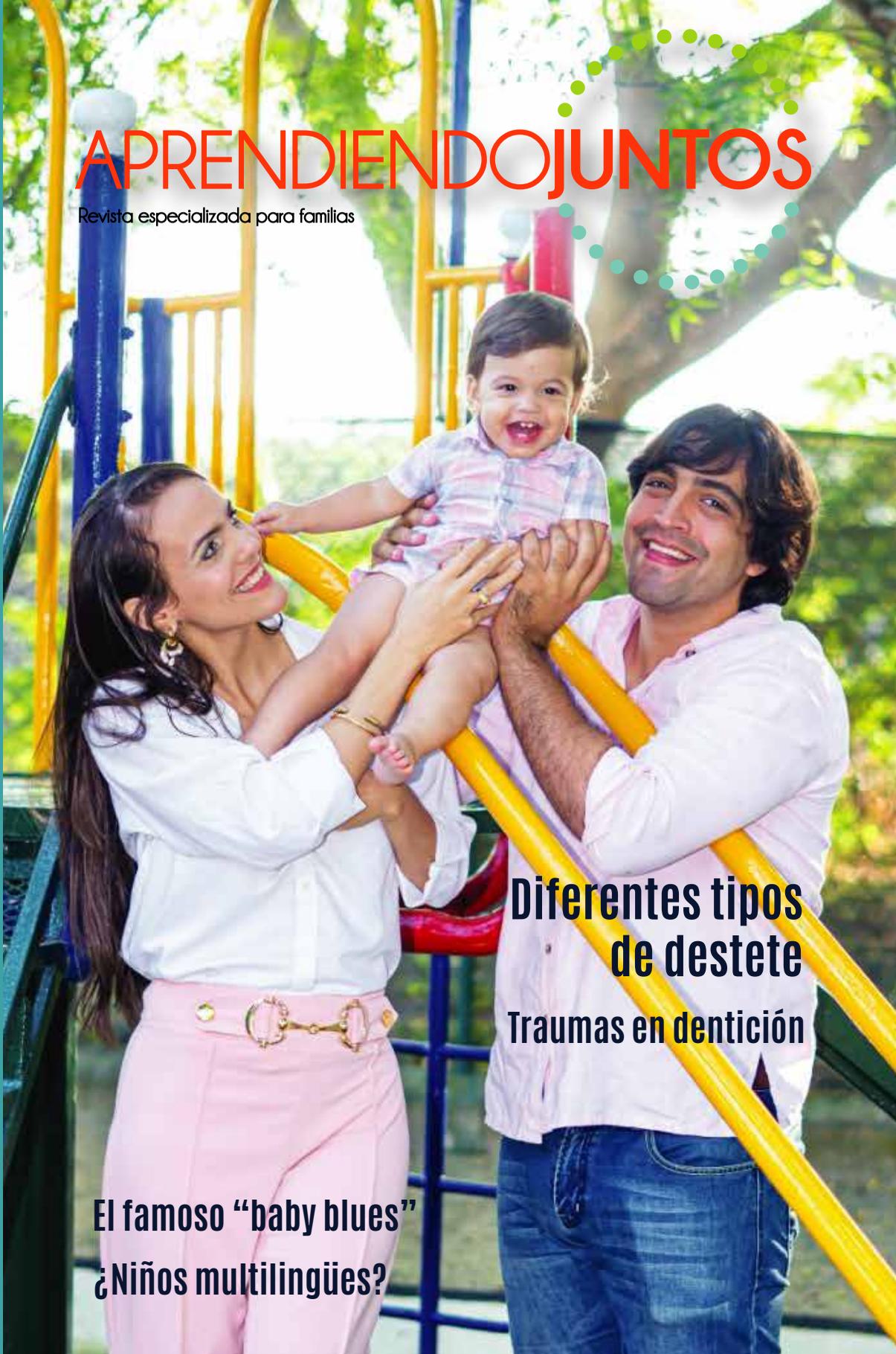


# APRENDIENDO JUNTOS

Revista especializada para familias



**Diferentes tipos  
de destete**

**Traumas en dentición**

**El famoso “baby blues”**

**¿Niños multilingües?**

Ysabel Crespo Bejarán  
**Editora**

Frida P. de Villamil - Gisela G. de Oriach - Ana Isabel Esteve  
**Redacción**

Carmen Bejarán  
**Correctora de Estilo**

Paula Vivanco  
**Diseño y Diagramación**

Invento Marketing SRL  
**Fotografía Portada**

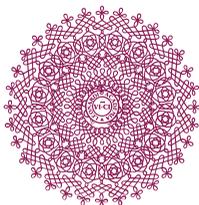
Familia Bencosme Rivera  
**Portada**

Lic. Olga Caba  
Lic. Cynthia Castro  
Lic. Ysabel Crespo  
Dra. Emely De Los Santos  
Patricia Ferreira  
Lic. Nadia Michelle Hernández  
Elly Patricia Mejía  
Ricardo Perelló  
Dra. Laura Pou Ottenwalder  
Katihusca Rodríguez  
Lic. Margie Sagredo  
Alessandro Trastullo  
Lic. Ismelda Troncoso  
Lic. Juan Ventura Bierd  
**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

**Para mamá y papá de estos tiempos modernos:**



La crianza de los hijos se ha convertido en los tiempos actuales en el gran reto de los padres. Cada vez más, unos y otros están expuestos a la gran cantidad de información que se difunde a través de las redes sociales.

Así niños y jóvenes se ven enfrentados a mensajes, situaciones, problemáticas, contenidos gráficos y visuales sin poseer la debida madurez para entenderlos y reaccionar adecuadamente ante ellos. Todo esto los lleva a plantearse necesidades e interrogantes que ni los mismos padres pueden satisfacer, especial aquellos que son primerizos. Esa es justamente una las principales razones que nos motivó para crear esta revista; nuestra misión es guiar y orientar a los padres, sean o no primerizos.

Sabemos que para criar a un hijo no existe un libro ni un manual de instrucciones; lo que le funciona a una una familia, no necesariamente es válido para otra, al igual que lo que funcionó con un hijo, no siempre funcionará con el otro o los otros. Pero, lo que sí es muy importante es que cuando necesiten información u orientación, recurran a un profesional del área en cuestión, pues “papá y mamá informados, valen por mil”.

Para ser coherentes con nuestra misión, en cada edición tratamos de incluir temas pertinentes para los lectores y relacionados con las diferentes etapas y situaciones que debe vivir una familia. Es por esto que en esta nueva entrega estamos abordando, entre otros, el famoso “baby blues” o tristeza postparto, que implica cierto desconsuelo para la madre durante algunas horas o días luego del nacimiento de un bebé. Asimismo, incluimos información acerca del “destete” y sus diferentes formas. También, hablamos del tan importante lenguaje de las emociones en los niños..

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, ya en su octava edición, para ayudar y orientar en la ardua pero grata tarea de ser padres.

¡Hasta la próxima edición!

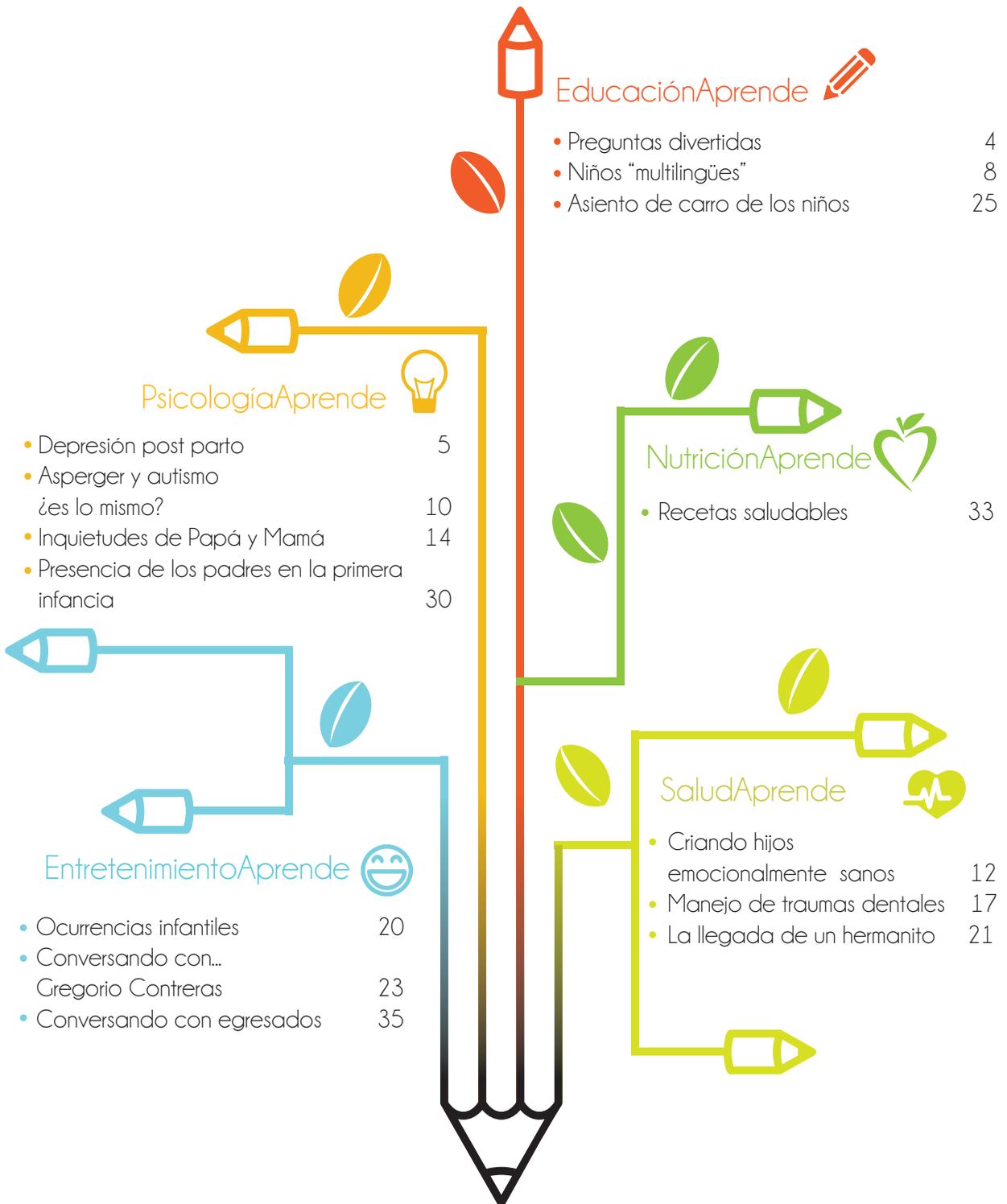
**Ysabel M. Crespo Bejarán**  
Editora

APRENDIENDO JUNTOS



# EnfoqueAprende

• El destete



|   |    |
|---|----|
| <b>PsicologíaAprende</b>         |    |
| • Depresión post parto  | 5  |
| • Asperger y autismo ¿es lo mismo?  | 10 |
| • Inquietudes de Papá y Mamá  | 14 |
| • Presencia de los padres en la primera infancia  | 30 |
| <b>EntretenimientoAprende</b>  |    |
| • Ocurrencias infantiles  | 20 |
| • Conversando con... Gregorio Contreras   | 23 |
| • Conversando con egresados   | 35 |
| <b>EducaciónAprende</b>        |    |
| • Preguntas divertidas  | 4  |
| • Niños "multilingües"  | 8  |
| • Asiento de carro de los niños   | 25 |
| <b>NutriciónAprende</b>        |    |
| • Recetas saludables  | 33 |
| <b>SaludAprende</b>          |    |
| • Criando hijos emocionalmente sanos  | 12 |
| • Manejo de traumas dentales  | 17 |
| • La llegada de un hermanito  | 21 |

# 21 preguntas para hacer en lugar de ¿cómo estuvo tu día?

No está mal, es parte de los papás saber un poco de su momento en el colegio. Pero muchas veces los mismos niños no están en dar muchos detalles y los padres se quedan sin preguntas. Es por ello que les queremos compartir este listado de preguntas que pueden utilizar para saber más detalladamente del día a día de sus hijos. Pueden hasta hacer un juego donde se imprima la lista, se recorte cada una y se entre en un sobre para luego hacer la dinámica de ir sacándolas al azar.

¿Qué te hizo reír hoy?

¿Al lado de quién te sentaste hoy en clase?

¿Alguien faltó hoy?

¿Aprendiste algo que antes no entendías?

¿Alguien de tus compañeros lloró?

¿Cómo te tratan los demás niños del aula?

¿Qué hiciste hoy que fue creativo?

¿Cómo fueron tus amigos contigo?

¿Qué tipo de persona fuiste hoy?

¿Con quién merendaste en el recreo?

Dime algo que aprendiste hoy que no sabías.

Si pudieras cambiar una cosa de tu día, ¿qué sería?

Si pudieras enseñar alguna clase, ¿qué enseñarías?

¿Qué es algo bueno que hiciste por alguien hoy?

¿Te gustó tu merienda?

¿Con quién jugaste en el recreo?

¿Cuál fue la regla más difícil de seguir en el día de hoy?

¿Qué estás leyendo?

¿Qué hizo sonreír a tu profesor?

¿Qué fue lo mejor que te sucedió hoy?

¿Qué te hizo feliz en el colegio hoy?



# Depresión post parto

Por: Lic. Cynthia Castro / Psicóloga y Psicooncóloga / Doula  
@bebevital / cynthiacastrov@gmail.com

Cuando se menciona la palabra depresión, llegamos a una connotación sensible en el área de la psicología. Las implicaciones de este padecer impactan negativamente la vida cotidiana de la persona afectada. Dentro de sus diferentes tipos, es probable que en alguna ocasión hayas escuchado sobre la depresión postparto. Este fenómeno afecta la conducta de la madre e implica un estado de profunda tristeza. Aunque se habla poco de él, podría estar afectando a un gran número de mujeres.

El baby blues o tristeza postparto, implica desconsuelo durante algunas horas o días luego del nacimiento de un bebé. Suele involucrar irritabilidad, cambios de humor, llanto inexplicable y agotamiento físico y emocional. Por lo general, predomina en madres primerizas y, a pesar de generar una tristeza significativa, no interfiere con sus labores como nueva madre.

Desde un punto de vista clínico, no tiene mucha relevancia, pero si sus síntomas se agravan, pudieran desencadenar una depresión postparto.

## ¿Cómo podemos identificar este estado?

Dentro de los síntomas más destacados se encuentran:

**A** Irritabilidad

**B** Agotamiento

**C** Tristeza inexplicable

**D** Llanto sin causa específica

**E** Sensación de soledad

**F** Problemas para dormir, incluso cuando el bebé duerme

**G** Falta de apetito

Las principales causas del baby blues son difíciles de determinar. Se le atribuye a los cambios hormonales que se dan luego del parto, específicamente en los niveles de estrógeno, serotonina, prolactina y progesterona. Por otro lado, se plantea que el ambiente en el que se está desempeñando la nueva madre influye directamente en este aspecto conductual. La falta de sueño, el agotamiento excesivo y el no contar con una red de apoyo efectiva son solo algunos de los obstáculos con los que ella se puede encontrar.

## ¿En qué se diferencia de la depresión postparto?

Las diferencias entre ambos cambios conductuales son notables. Debido a los retos que traen consigo los primeros días del bebé, enfrentarse a cierto tipo de tristeza postnatal es muy común. Sin embargo, los síntomas de la depresión postparto son más intensos y afectan el desempeño de las labores diarias de la madre.

Por su parte, la depresión es una amenaza al bienestar general y a la salud mental, e incluso puede llegar a implicar peligro para la vida del bebé y de la madre misma. En ese sentido es fundamental el seguimiento psicológico, psiquiátrico y en ocasiones, el farmacológico.

Otro factor que los diferencia es la duración de ambos. El baby blues no debe durar más de dos semanas, mientras que la depresión postparto pudiera desarrollarse en varios meses.

Según distintos estudios, el baby blues puede darse en el 80% de los casos de nacimientos, mientras que la depresión postparto no suele superar el 15%.



## ¿Qué podemos hacer para enfrentarlo?



Comprender que existe una carga hormonal que, independientemente de los aspectos exteriores, pudiera afectar el comportamiento.



Buscar apoyo en otras madres.



Intentar descansar cuando se dé la oportunidad.



Aceptar ayuda de los demás.



Priorizar tu bienestar.

La maternidad trae consigo un coctel de emociones. El bienestar de la madre es tan importante como el del bebé. Mamá feliz, bebé feliz.



# ***Diseños de bella estética para seguridad residencial***

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

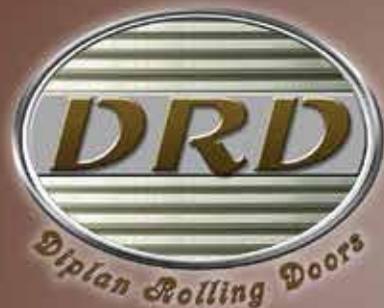


E-mail: [diplanrollingdoors@hotmail.com](mailto:diplanrollingdoors@hotmail.com)

[diplanrollingdoors.com](http://diplanrollingdoors.com)

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

Tel.: 809-247-0101





# ¿Enseñar dos idiomas a los bebés provoca retraso en el habla?

Por: Katihusca Rodríguez / Bióloga – Científica - Investigadora  
@mamacientifica / mamacientificard@gmail.com

Cualquier adulto que haya tratado de aprender un idioma extranjero puede dar fe de lo difícil y confuso que esto puede ser. De ahí que las madres pensemos, apenas tenemos la oportunidad, en inscribir a los pequeños en colegios bilingües. Sin embargo, enseñarles dos o más idiomas a los bebés es un tema bastante controversial. Unos citan argumentos a favor y otros en contra.

Popularmente se cree que enseñarle más de un idioma a un bebé que aún no sabe hablar lo confundirá o provocará retrasos en su aprendizaje. ¿Será esto cierto? Veamos qué dice la ciencia.

Según Werker y Byers-Heinlein, 2008 (Bilingualism in infancy: first steps in perception and comprehension) y La Sociedad Americana de Lingüística 2019, la primera infancia es el mejor momento para aprender un segundo idioma.



Los bebés bilingües pueden fácilmente distinguir sus dos idiomas sin confundirse (inclusive si se trata de dos muy parecidos) y no son más propensos que los que manejan solo un idioma a mostrar retrasos en el aprendizaje o trastornos del lenguaje. Ambos grupos manejan 50 palabras en promedio, al cumplir los 18 meses.

Mejor aún, para hablar un idioma u otro, los bebés bilingües se acostumbran a encargarse a sus cerebros que cambie entre los sistemas de lenguaje. Debido a esto, parecen tener ventaja en tareas que implican cambiar de actividad, solucionar problemas y recordar cosas más rápidamente. Además, una vez que conocen dos idiomas, tienen una mayor capacidad para adquirir un tercero o más.

# ¿Cómo empezar?

## 1

### Comience temprano

Si alguno de los padre es bilingüe, acuerden que uno de los dos hable todo el tiempo el segundo idioma al bebé para que tenga la oportunidad de "sumergirse" completamente en él.

### Encuentre una clase

Si el bebé no tiene la oportunidad de aprender un segundo idioma en la casa, puede inscribirlo en una clase para niños. Algunas instituciones ofrecen programas para niños a partir de los 2 años. Para ello usan canciones, manualidades, juegos... Otras brindan clases para el conjunto de preescolar y edad escolar.

## 2

## 3

### Mejora el aprendizaje en casa

Si bien las clases pueden proporcionar una buena base para el aprendizaje de un segundo idioma, es bueno reforzar los conceptos en casa. Puede presentar al pequeño libros ilustrados, videos, y programas de televisión en idiomas extranjeros dirigidos a niños. También podrá invitar a jugar en la casa a los amiguitos que dominen otros idiomas y etiquetar los objetos en el idioma que quiere que aprenda.

감사합니다

謝謝

Thank you

ありがとう

Por tanto, si desea que su niño sepa más de un idioma, es mejor que lo inicie en su aprendizaje a una edad temprana, incluso antes de que comience a hablar su primer idioma. Con esto, el bebé no se confundirá, sino que lo estará ayudando en el desarrollo de otras áreas.

merci

grazie

danke

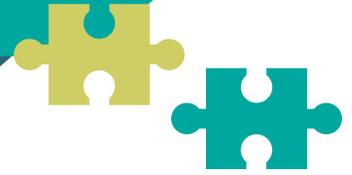
gracias





# Asperger y autismo: ¿Es lo Mismo?

Por: Lic. Nadia Michelle Hernández, M.A. / Psicóloga Clínica /  
Máster en Intervención Psicoeducativa y Necesidades Especiales /  
hernandeznadam@gmail.com



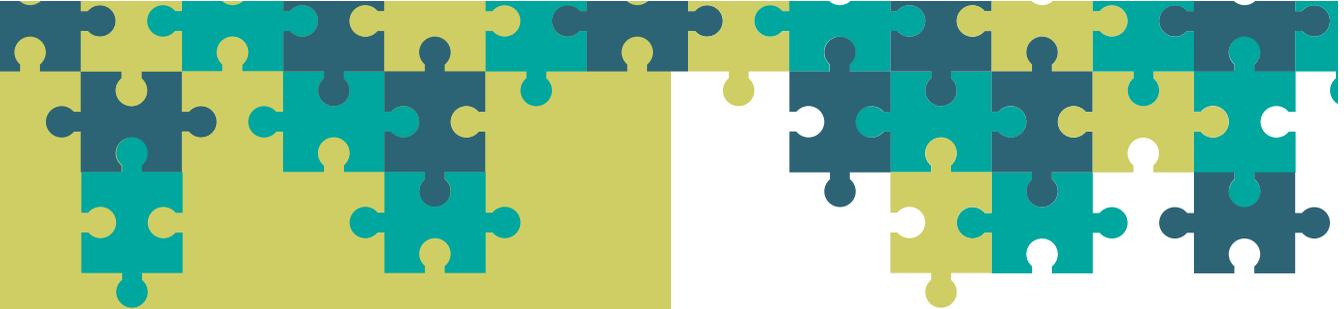
En la actualidad se incluye el autismo en los Trastornos del Neurodesarrollo a diferencia de como se concebía anteriormente dentro del Trastorno Generalizado del Desarrollo. La idea del autismo ha cambiado significativamente en los últimos años gracias a los avances de la tecnología y a las investigaciones llevadas a cabo en el proceso. El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales ha reconocido la importancia de realizar cambios en la definición de algunas condiciones.



Se determinan Trastornos del Neurodesarrollo porque sus características se evidencian en la época del desarrollo del niño y producen limitaciones en áreas específicas o globales a nivel personal, social, y académica. Dentro de esta definición podemos encontrar los trastornos del espectro autista (TEA).

**Este trastorno (TEA)** es una condición neurológica y de desarrollo que comienza en la niñez y dura toda la vida. Afecta la forma en cómo una persona se comporta, interactúa con otros, se comunica y aprende. Incluye lo que se conocía como síndrome de asperger y el trastorno generalizado del desarrollo no especificado.

Se le llama "trastorno de espectro" porque diferentes personas con TEA pueden manifestar una gran variedad de síntomas distintos. Pueden presentar problemas para hablar y es posible que no miren a los ojos cuando se les habla. Además, pueden tener intereses limitados y comportamientos repetitivos. Es posible que pasen mucho tiempo ordenando objetos o repitiendo una frase una y otra vez. Parecería que están en su "propio mundo" y lo curioso es que se presenta en su mayoría en varones.



Aunque las similitudes entre autismo y asperger son muy visibles, también se pueden destacar algunas diferencias. En el autismo, todas las alteraciones son muy evidentes en los tres primeros años de vida, mientras que en los niños con asperger no existe evidencia de retraso cognitivo y, en su gran mayoría, tienen una capacidad intelectual por encima de lo normal, en ocasiones se les tilda de “autistas de alto funcionamiento”.

En muchas ocasiones, el diagnóstico se realiza en la adolescencia o más tarde, aunque hay padres que empiezan a detectar señales de alerta cuando el niño tiene entre cuatro y nueve años.

Las causas del trastorno son variadas y no completamente válidas. Algunos investigadores establecen que podría deberse a un porcentaje hereditario, otros, que se presenta por daños en algunas zonas del cerebro, la alimentación, la gestación, vacunas y otros. Sin embargo, en la actualidad no se ha destacado ninguna como principal.

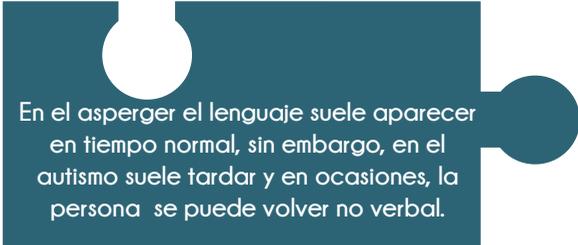
## Las diferencias entre el autismo y el asperger se pueden plantear como las siguientes:



El coeficiente intelectual del asperger suele estar por encima de la media a diferencia del autismo que podría estar por debajo.



En el autismo, el diagnóstico usualmente se realiza antes de los 3 años y en asperger luego y alrededor de los 7 u 8 años.



En el asperger el lenguaje suele aparecer en tiempo normal, sin embargo, en el autismo suele tardar y en ocasiones, la persona se puede volver no verbal.



En el autismo, los padres suelen detectar como primeras señales el retraso en el lenguaje; en el asperger, estos se quejan por la socialización y la conducta.

Finalmente, es importante que los profesionales de la salud puedan detectar a una temprana edad las señales de alerta más evidentes para poder proveer la ayuda necesaria para que los niños con TEA puedan tener una calidad de vida que les permita crecer y desarrollarse lo mejor posible.



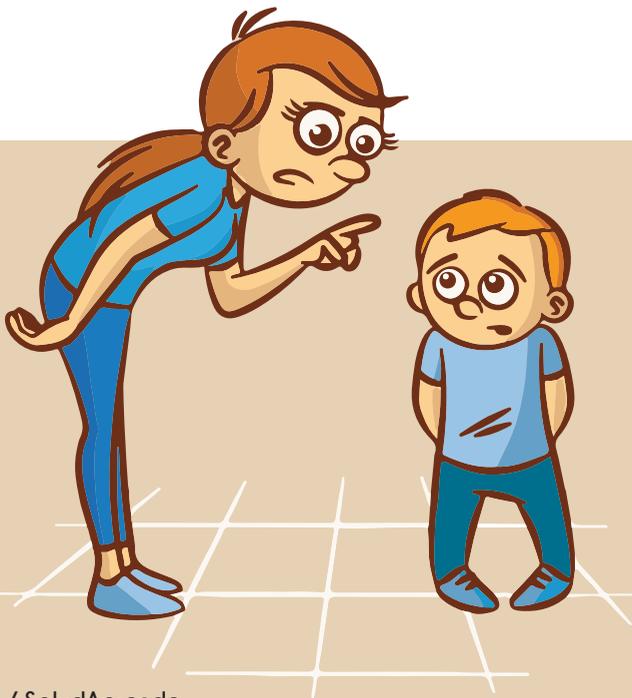
# Criando hijos emocionalmente sanos

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

Una de las preocupaciones mayores que se me presentan en la consulta es la gran desconexión existente entre los niños que veo y sus padres. También puedo mencionar conductas que son un reflejo de situaciones que se están viviendo en casa y que no son correctamente identificadas o minimizadas, así como padres que no saben identificar sus propias emociones, pero les exigen a sus hijos que sí lo hagan.

Los niños, en general, aprenden más de lo que ven que de lo que se les dice. El comportamiento de los padres muchas veces dista de los resultados esperados. Es por esto que nuestra crianza debe ser asertiva si queremos criar niños emocionalmente sanos y en contacto con sus emociones.

Es muy importante que desde pequeños puedan aprender a racionalizar y controlar sus emociones fuera de la presencia de los padres. Siempre les digo a estos que después de cierta edad, el querer controlar a nuestros hijos es un propósito vacío; debemos criar de la manera correcta y confiar en que estamos haciendo un buen trabajo. Si esto es así, sus acciones estarán dictadas por esa vocecita de la conciencia que aflorará estemos o no presentes. Si el comportamiento esperado solo se da en nuestra presencia, los hijos habrán aprendido a manipularnos para arrojar una imagen de sí mismos que no se corresponde con la realidad, sino que es un constructo para complacernos.



Es importante también que los hijos aprendan a lidiar con las consecuencias de sus acciones. Si siempre que se caen, vamos prestos a levantarlos, en vez de ayudarlos, los estamos enviando al mundo real sin herramientas para defenderse. Claro, en ciertas situaciones, es importante brindarles nuestro apoyo y respaldo. Sin embargo, el vivir experiencias propias es importante para el crecimiento, el desarrollo de la madurez y el discernimiento en nuestros hijos.



<https://www.mom365.com/preschool/behavior/using-positive-discipline>



Otro punto, sobre el que he escrito anteriormente, es el de complacer en exceso. Vivimos en un mundo en donde hay poca tolerancia a la frustración y todo está movido por una necesidad de inmediatez. No decir siempre sí y enseñar que muchas veces los mejores logros se toman un tiempo, es una enseñanza de control de los impulsos y regulación emocional para nuestros hijos.

El miedo no debe ser lo que rijan en el momento de criar a nuestros hijos. Por esta razón es tan importante que al momento de decidir criar, realicemos un trabajo de introspección, de ser necesario, acompañados por profesionales de la salud mental, para vencer nuestros miedos, traumas y heridas personales, y de esta manera, evitar transmitírselas como herencia a nuestros hijos.

Al trabajarnos como padres, tendremos la capacidad de ayudar a los hijos a regular mejor sus emociones e impulsos. Es importante aprender a verbalizar nuestras emociones y a romper con uno de los mecanismos de defensa más comunes en nuestra sociedad: la represión. Vivimos en una sociedad en donde se nos ha enseñado que hay ciertos temas sobre los que no se habla, que hay obligaciones y roles que están por encima de los deseos particulares, y en especial, que los hombres no hablan ni muestran sus emociones.

El éxito de nosotros, los seres humanos, en la vida en general no radica únicamente en nuestra capacidad intelectual. La manera en la que gestionamos nuestras emociones tiene un peso muy importante en cómo nos va. Debemos tener muy claro que no hay emociones buenas ni malas. Hay que sentir las y vivirlas todas. Es natural que sintamos tristeza, enojo, ira en algunas situaciones. Lo que debemos cuidar es que estas no nos desborden y nos empujen a tomar decisiones sin pensar en las consecuencias para nosotros y los demás. Es importante que los padres estén abiertos a hablar sobre cómo se sienten sus hijos, a darles la confianza y la libertad de poder expresarse, siempre y cuando sea en una dimensión justa para el caso. Sin embargo, para poder enseñar a regular estas situaciones, los padres primero deben haber aprendido a regularlas ellos mismos.

Es imprescindible que este trabajo de crianza y gestión de emociones sea compartido por la familia y que también se extienda hasta el colegio. Debemos dedicar tiempo a esta tarea de educar y regular las emociones de nuestros hijos, porque de esto depende el bienestar no solo de ellos como individuos, sino el de toda la sociedad.



# Inquietudes de papá y mamá

Por: Lic. Olga María Caba, M.A / Terapeuta Familiar  
Especialista en adicciones comportamentales  
olga.cabac@gmail.com

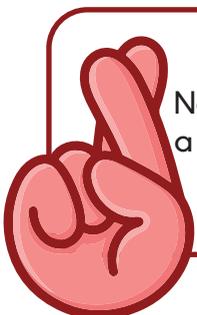
## 1. ¿Qué podemos hacer cuando nuestro hijo miente y sabemos que está mintiendo pero insiste en negarlo para evitar el problema?

Las mentiras son un tema de común preocupación para los padres y ante el conocimiento de una mentira por parte de sus hijos, el primer paso será averiguar el por qué de esta conducta, para poder solucionar las causas de esta. Si sabe que su hijo a mentido, será necesario hacerle comprender que las mentiras son una respuesta inadecuada, ya que el niño asimilará que algo es bueno o malo de acuerdo a la valoración que escuche sobre el hecho.

Cada situación que vivimos está vinculada a una emoción, las emociones más frecuentes que experimentan las personas al mentir son miedo, culpa y deleite (Ekman 2007). Por lo tanto las causas por la que mienten los niños son muy variables, e incluyen, miedo a dañar sentimientos ajenos, competitividad, miedo al castigo, falta de estrategias personales para resolver situaciones, necesidad de atención, falta de autocontrol, entre otras.

Tomando en cuenta las múltiples causas que pueden generar la aparición de las mentiras, las soluciones deberán adaptarse a cada situación particular, sin embargo, algunas estrategias generales para manejar las mentiras incluyen, hablar todos los días con su hijo, no solo se acerque a el cuando sospeche que ha mentido, de esta forma conocerá más las necesidades del niño y a la vez normalizará la comunicación abierta en la familia. Cuando sepa que miente debe hacérselo saber sin molestarse ni irritarse, dando la oportunidad de explicar sin ser interrumpido, cuando se sincere, demuéstrelle que esta feliz de que le halla dicho la verdad. Reconozca ante su hijo que no somos perfectos y que podemos cometer errores sin avergonzarnos de ellos. Siempre que ya sepa de antemano la respuesta a algo, evite obligar a su hijo a mentir, conversando directamente sobre la situación.

## Algunas recomendaciones para prevenir la aparición de las mentiras:



No mienta  
a sus hijos

No involucre a  
sus hijos en  
mentiras a otros  
adultos

Evite utilizar una  
mentira como forma  
de no cumplir una  
promesa

En edades  
tempranas, explicar  
claramente las  
diferencias entre  
verdad y mentira.

## 2. *¿Cómo afecta la ansiedad el ámbito académico del niño?*

Los niños enfrentan en su día a día escolar exigencias y situaciones a las que deben responder con los recursos que disponen, hasta ciertos límites estas preocupaciones no tendrían por qué generar consecuencias negativas, pero cuando el niño percibe que las demandas académicas son superiores a las que entiende que puede responder, experimenta una sensación de peligro y preocupación intensa, que puede prolongarse en el tiempo, llegar a afectar su rendimiento y provocar un desorden de ansiedad.

El exceso de ansiedad puede provocar que el niño se altere fácilmente por experiencias de la vida diaria y en especial ante las demandas escolares, ya que conlleva disminución de la atención, la concentración y sus niveles de eficiencia, afectando a la larga su rendimiento académico. Si la ansiedad es muy intensa, el estudiante puede presentar temor a la escuela, sensación de inseguridad, síntomas somáticos, entre otros.

Debemos considerar que no todos los niños experimentan los mismos síntomas y que las reacciones pueden variar, y que como en cualquier temática de salud mental, debemos trabajar para prevenir su aparición, fomentando en los niños la importancia de aprender, por encima del éxito o fracaso, recordarles que sus capacidades pueden seguir siempre mejorando y en que se centren más en la experiencia de aprender que en las recompensas asociadas.

## 3. *¿Cuáles herramientas puedes sugerir para mejorar la concentración de un niño?*

La concentración es una destreza aprendida, por tanto puede mejorarse. Para ayudar a los niños a mejorar su concentración, debemos prestar especial atención a los elementos de su entorno, pero además a otros factores que intervienen de forma directa en este proceso, ¿descansa el niño adecuadamente? ¿se alimenta de forma saludable? ¿tiene buenos hábitos? ¿tiene motivación suficiente para la actividad?

Entre los elementos del entorno es importante tomar en cuenta la organización previo a iniciar la actividad, teniendo a mano los materiales a utilizar, que eviten idas y venidas innecesarias, además es necesario:

- Un espacio en dónde se cuide cualquier estímulo distractor, los ruidos, la temperatura etc.
- Establecer horarios y cronogramas para ayudarles a mejorar sus habilidades de planificación y orden.
- Ayudarles a establecer objetivos realistas y a corto plazo, lo que favorecerá la motivación. Reforzar siempre que se cumplan pequeñas metas.
- Intercalar descansos entre una actividad y otra.
- Procure señalar cualquier avance que logre el niño en miras de mejorar su concentración, elogiando siempre su esfuerzo.



*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.

**metrogas**<sup>TM</sup>  
Flash

Autopista Duarte Km. 12.5, Santiago, Rep. Dom.  
Tel.: 809 226 0202 • Fax.: 809 276 3232  
[www.metrogas.com.do](http://www.metrogas.com.do)





# Salva tu diente

## Si existe una pérdida de diente a causa de un golpe:

1

Coloque el diente en un envase con leche, suero fisiológico o con la saliva del niño.

2

Si estos elementos son inaccesibles, utilice agua.

3

Lleve inmediatamente al niño junto con el diente al dentista.

## Si se trata de un diente fracturado:

1

Debe limpiar cuidadosamente el área afectada con agua tibia para eliminar las partículas de tierra o escombros.

2

Coloque compresas frías en la cara del niño, específicamente en el área afectada, para reducir al mínimo la inflamación.

3



Asista al dentista inmediatamente.

## Si se ha mordido el labio o la lengua:

1

Aplique presión directamente en el área donde se encuentra el sangrado, use una gasa limpia.

2



De haber inflamación, aplique compresas frías.

3



Si el sangrado continúa, deberá asistir al área de emergencia del hospital.

Si el diente se oscurece y adquiere una tonalidad más gris o marrón, esto significará que se está necrosando. Por ello, será indispensable una valoración profesional para determinar si es necesario algún tratamiento (de nervio o extracción). Como guía orientativa, en este caso, se recomiendan revisiones con el dentista a la semana, y a las tres semanas; así como a los tres, seis y doce meses; luego, anualmente.

## Si no puede ir inmediatamente al dentista:

1



Enjuague cuidadosamente el diente con agua tibia. No toque la raíz.

2



Si es un diente permanente, insértelo cuidadosamente de nuevo en su lugar.

3

Si es de leche, no trate de colocarlo en el alveolo, sumérjalo en leche o agua fría y tráigalo con usted al dentista.

4



Consulte al dentista en un plazo de 30 minutos, si es posible.



El objetivo de estas informaciones, sobretodo, es alertar acerca de que los traumas en niños y bebés también necesitan ser apropiadamente evaluados por los odontopediatras, cirujanos o dentistas en general. También recomendar a los padres mantener la calma en estas situaciones tan alarmantes, en las que suele haber mucho sangrado por la alta vascularización que presenta la zona de la cavidad oral.

# ¡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](mailto:info@aprendiendojuntos.do)

Síguenos en  @aprendiendojuntossti





# Ocurrencias Infantiles

Por: Ysabel Crespo

1. ¿Como quién quisieras ser cuando seas grande y por qué?
2. ¿Cómo sabes cuando dos adultos están enamorados?
3. Para ti, ¿qué es el amor?
4. ¿Qué es lo que más le gusta a tu mami de tu papi?



## Emma (5 años)

1. Como mi tía, porque ella es muy buena.
2. Porque se abrazan y el hombre cuida a la mujer y le lleva su cartera.
3. Cariño, querer a otra persona y ser amable.
4. Que le da abrazos y que sea muy trabajador.

## Robert (6 años)

1. Como un bombero, porque ellos salvan personas.
2. Cuando hacen una cita y comen juntos en una mesa de dos.
3. Compartir con mi familia y hacer actividades con ellos.
4. Que él le cocina pizza y le da abrazos.

## Allyson (8 años)

1. Como mi hermana Camila, porque ella va a ser cirujana y va a salvar muchas vidas.
2. Cuando pasan mucho tiempo juntos, salen a pasear. Viven en su mundo de "enamoramiento".
3. Algo que se contagia, caras felices y siempre estar pegado al celular esperando un mensaje.
4. Que sea cariñoso.



## Samantha (7 años)

1. Como Shakira, porque me gusta cantar y bailar.
2. Porque se dan cariño y se dan besitos.
3. Recibir cariño de los abuelos, hermanos y padres.
4. Que mi papá es bueno con ella, muy cariñoso y la trata bien.



## Marco (7 años)

1. Como un bombero, porque ellos rescatan personas y animales.
2. Por sus miradas, cuando se ven a los ojos se nota que están enamorados.
3. Querer a otras personas, como yo quiero a mi papá y a mi mamá.
4. Que él es una persona buena y es lindo con ella.

## Fernando (8 años)

1. Como un científico, porque quiero investigar muchas cosas para ayudar al mundo.
2. Porque pasan mucho tiempo juntos, ven lindos y se casan.
3. Amistad y cuidado.
4. Que esté pendiente de ella.





# ¿Cómo preparar al niño cuando viene un segundo bebé en camino?

Por: Lic. Ysabel Crespo / Licenciada en Educación Inicial  
ysabel.crespo@gmail.com

La llegada de un nuevo hermano representa muchos cambios tanto para los padres como para el hermano mayor.

## ¿Qué hacer en esta nueva etapa de la familia?

# 1

Desde el momento en que deciden darle al hermano la noticia de que tendrá un hermanito, deben tratar de involucrarlo en todo el proceso, darle participación desde las opciones de nombres, hasta pedirle que ayude a desempacar y organizar los artículos que vayan comprando para el nuevo bebé.

De esta forma, percibirá que es tomado en cuenta y cuando el bebé llegue al hogar, no se sentirá desplazado o que le han quitado su lugar.



# 2

Muchos padres realizan la dinámica de preguntarle al niño si hay algo en específico de la juguetería que quisiera, y así, lo compran y al momento del bebé nacer, se lo entregan haciendo énfasis en que éste lo trajo de regalo para el hermano mayor. No tiene que ser un juguete muy caro, es simplemente un detalle que dentro de su inocencia de niño, lo hará sentir alegre porque su hermanito “pensó en él”.



# 3

Luego de que el bebé nazca, es muy importante no restarle atención al mayor. Muchos padres tienden a enfocarse solamente en el nuevo miembro de la familia, sin observar que el hermano mayor es quien ya se da cuenta de lo que ocurre a su alrededor. Si este se siente desatendido, podría empezar a sentir celos y a realizar acciones ya superadas, tales como: chuparse los dedos, hacerse pipi en la ropa o en la cama, realizar escenas de rabietas y desobedecer. Todo esto solo con la finalidad de captar la atención que disfrutaba antes de la llegada del hermanito.

# 4

Evitar "idealizar" los beneficios de tener un hermano, (vas a poder jugar con él, y tendrás un amigo, y le ayudarás a un montón de cosas) ya que la realidad es que todas esas cosas van a tardar en llegar, ya que el bebé al principio, no es buen compañero de juegos.



# 5

Nunca comparar a los hermanos, bajo ningún concepto y evitar la típica frase de..."Eres el mayor, debes cuidar a tu hermano..." Sí es importante enseñarle a tratarlo bien y sobre todo a respetarlo.

Por estas razones es que los especialistas en la conducta infantil recomiendan no olvidarse del hermano mayor y seguir dándole el mismo amor y atención que cuando era él solo. Después de todo, el nuevo bebé lo que necesita es estar alimentado, dormir y tener pañal limpio. A esa edad, no puede percibir que la atención mayor se la están dando al hermano más grande.





# Conversando con... Gregorio Contreras

Por: Ysabel Crespo

**1. Desenvolverse exitosamente en el ámbito laboral y a la vez ser un papá presente en la vida de sus hijos puede ser muy desafiante, ¿cómo ha podido usted ser un papá con presencia afectiva y también una persona altamente productiva, que se realiza profesionalmente?**

La presencia afectiva en la vida de mis hijos y el trabajo productivo es para mí una responsabilidad que asumí desde el día en el cual me propuse tener una familia. No es fácil conjugar ambas cosas, pero día a día me esfuerzo por darle a mis hijos tiempo de calidad, compartir con ellos las cosas que le gustan, participar en sus actividades escolares (estas, para ellos son las más importantes) y sobretodo hacerles sentir que si a veces no estoy físicamente, por causa del trabajo, mi corazón está con ellos, ya que haciendo mi trabajo con dedicación le enseño a mis hijos valores como la responsabilidad y la satisfacción del deber cumplido.

**2. Como papá que lleva ya 12 años siendo parte de esta Institución, y que ha ido caminando junto con el desarrollo e innovaciones del Da Vinci, ¿cómo ha sido su experiencia?**

Mi experiencia en el Da Vinci ha sido excelente, además de su propuesta educativa y cocurricular, por la capacidad de escucha que tiene su personal ante cualquier situación, por la relación escuela familia, pero sobre todo por los felices que se sienten mis hijos en esta escuela y si además de aprender, se sienten felices, entonces eso me llena de mucha satisfacción y tranquilidad.



### 3. ¿Cuál ha sido su clave para poder criar hijos en valores en estos tiempos donde cada vez el reto es mayor para los padres?

Me falta mucho camino por recorrer, pero lo que considero clave hasta ahora, ha sido tratar que los niños vean en mí los valores que quiero que ellos practiquen en su vida, ser firme con ellos en el cumplimiento de los mismos y precisamente estar cerca de ellos, ser parte de sus proyectos, de sus actividades, hacerles sentir mi apoyo en los momentos felices y en los no tanto.



### 4. ¿Tiene usted alguna dinámica en familia que nos quiera compartir?

Tenemos muchas, porque procuramos defender nuestros espacios como familia. Por ejemplo, los fines de semana tratamos de defender un tiempo para nosotros hacer “nada” solo estar con nosotros mismos, en pijama, sin prisa, sin horarios, ya que nuestra semana es muy cargada de actividades.

Nos gusta ver una película juntos, jugar algún juego de mesa, sentarnos o acostarnos a conversar los cuatro sobre cualquier cosa y tenemos una dinámica muy divertida en la cual tenemos una bolsa llena de preguntas jocosas las cuales debemos contestar según salga.

Cada año defendemos las vacaciones en familia, donde los cuatro podemos desconectarnos de los días regulares.





# La importancia del asiento especial para infantes o car seat.

Por: Lic. Juan Ventura Bierd / Abogado / Especialista en Derecho Corporativo y Fiscal/ [juan.bierd28@gmail.com](mailto:juan.bierd28@gmail.com)

En República Dominicana se ha incrementado de manera desproporcionada la cantidad de vehículos de motor, y con esto, el número de accidentes de tránsito. Esta situación nos ha motivado a escribir este artículo para prevenir y educar a aquellos que desconocen la utilidad y regulación del asiento especial para infantes o car seat.

La Constitución dominicana en su artículo 56 establece la protección de las personas menores de edad. Esto significa que la familia, la sociedad y el Estado deben hacer primar el interés superior de los niños, niñas y adolescentes. Es decir, todos tenemos la obligación de asistir y proteger al infante para garantizar su desarrollo armónico e integral y el disfrute pleno de sus derechos fundamentales. Por tanto, es interés especial del Estado prevenir su vulnerabilidad, así como el abuso y la violencia física y psicológica a las que pudiera ser sometido cualquier menor. De aquí se deduce que el Estado debe garantizar su protección cuando se transporte en un vehículo de motor. Por eso, mediante leyes el legislador dominicano prevé que se maneje con la debida prudencia y se cumpla con ciertos requisitos que permitan la seguridad del infante cuando se desplace de un lugar a otro.



En este sentido, el Poder Legislativo como órgano de producción de leyes del Estado, ha establecido en la Ley 63-17 sobre Movilidad, Transporte Terrestre, Tránsito y Seguridad Vial de la República Dominicana, en su artículo 69 lo siguiente:

**“Transporte de niños. Los niños hasta la edad de doce (12) años serán transportados en los asientos traseros del vehículo, salvo en los casos en que se trate de vehículos tipo camioneta de una (1) cabina. Los niños hasta seis (6) años serán transportados en un asiento especial para infantes con posición de rostro hacia el frente y los mayores de seis (6) años y hasta los doce (12) años deberán utilizar un elevador que les permita utilizar de manera segura el cinturón de seguridad trasero.”**

En la parte in fine de dicho artículo se estipula que el que no cumpla con esta obligación,

**“será sancionado con una multa equivalente de uno (1) a tres (3) salarios mínimos del que impere en el sector público centralizado, y la reducción de puntos en la licencia que determine el reglamento.”**

En tal virtud, el vehículo no podrá iniciar la marcha hasta que los menores de edad estén ubicados en los lugares que indica la ley.

Por los motivos expresados anteriormente, entendemos que los padres como primeros responsables de la seguridad de sus hijos deben cumplir y hacer cumplir con las disposiciones que en este sentido establece la referida ley. Sin embargo, opinamos que la motivación para poner en práctica las medidas de seguridad indicadas no debería ser el temor a la multa que podría poner la DIGESETT, sino el amor que sienten por ellos y la conciencia de que no deben poner en riesgo sus vidas.

De manera que exhorto a los padres a que antes de montar a un menor de edad en un vehículo de motor, piensen en el amor que sienten por él, que lo cuiden y protejan y tomen todas las medidas de seguridad que sean necesarias de acuerdo con su edad, tales como: uso del cinturón de seguridad, asiento apropiado, posición adecuada, lugar que ocupará en el vehículo. Con esto estarán previniendo situaciones que podrían resultar lamentables.



**COOPVINCI**

De la Mano  
con tus  
**Sueños!**



809-582-6003



coopvinci.com



@coopvincird



El Café, modulo 207, Calle Eusebio Manzueta Esq. Ramón Dubert  
Jardines Metropolitanos Santiago, República Dominicana



# El destete

Por: Lic. Ismelda Troncoso / Licenciada en Administración Hotelera (A&B) /  
Childbirth educator / Doula de Parto y Post Parto/ Asesora de lactancia / Terapeuta  
en masajes pre y post natales / [ismeldam.troncoso@gmail.com](mailto:ismeldam.troncoso@gmail.com) )

El destete respetuoso, es decir, el que se realiza de manera natural y espontánea, es un proceso mediante el cual la madre le deja de dar el pecho al bebé. La edad en que ocurre por completo, es decir, el momento en que el niño abandona definitivamente la leche materna, es variable y está influido por factores de muy diversa índole, tanto biológicos como sociales y culturales.

No existen razones científicas por las que se deba recomendar dejar la leche materna a una determinada edad. Cualquier recomendación en este sentido está basada en opiniones personales, teorías no contrastadas empíricamente o simples prejuicios. La decisión de finalizar la lactancia materna debe ser tomada libremente por la madre o el hijo, salvo que se produzca una situación de emergencia que la determine.

Se debe tener en cuenta que el destete no solo es un cambio en la dieta del infante, sino que es un asunto muy serio porque repercute emocionalmente tanto en él como en la madre. El niño puede experimentar sentimientos de frustración y de abandono al no entender por qué su madre le niega algo tan importante para él. La madre, a su vez, puede experimentar sentimientos de pérdida y de tristeza por haber tenido que cambiar esta forma de relación íntima con su hijo.

## 1 Destete forzoso

En algunas ocasiones, el destete se hace inevitable por causas médicas o de otras índoles, tales como: enfermedad grave de la madre o el niño, accidente, situación de emergencia, separación prolongada.

Cuando el destete ha de ser impuesto, por un motivo totalmente justificado, antes de que la madre o el niño estén preparados para ello, ambos necesitarán apoyo y comprensión. Conviene saber que los medicamentos realmente incompatibles con la lactancia son muy pocos y las enfermedades que la contraindican son menos aún.



## 2

### Destete Voluntario

El destete puede ocurrir por iniciativa de la madre o del niño. En situaciones ideales sería deseable que se produjera de mutuo acuerdo y fuera un proceso tan satisfactorio y enriquecedor como el de la lactancia, pero esto no siempre sucede así. La decisión sobre cuándo hacerlo puede tener grandes variaciones de una madre a otra y también de un niño a otro. Sea cual sea el momento en que uno de los integrantes de la pareja lactante desee ponerle fin, o sean cuales sean los motivos, es importante recordar que se trata de una opción personal y que ésta debe ser respetada.

## 3

### Destete a iniciativa del niño

Si el destete sucede a iniciativa del niño, va a ser él quien marque la pauta. Algunos simplemente un buen día deciden que no quieren mamar más. Otros lo hacen más despacio, paulatinamente se van desinteresando por la lactancia materna, reduciendo la demanda hasta que ésta cesa por completo. Un nuevo embarazo puede tener un papel en el destete del hijo anterior. Debido a los cambios de la leche durante el embarazo (menor volumen, distinto sabor) muchos niños se destetan solos en esta etapa. Otros prefieren seguir mamando, y lo continúan haciendo tras el nacimiento del nuevo hermano. A esta situación de dos niños de diferentes edades mamando a un tiempo se le ha llamado "lactancia de tadem".

## 4

### Destete a iniciativa de la madre

Una madre puede tener diversas razones para desear finalizar la lactancia materna; desde las médicas y emocionales hasta las presiones familiares y sociales. El momento en que ella empieza a desear el cese de su lactancia es también muy variable. A algunas les puede suceder a los pocos días o meses; a otras, al cabo de varios años.



En cualquier caso, de ser posible, siempre es preferible un destete gradual a uno brusco. Este último puede generar ingurgitación mamaria (pechos hinchados, duros y doloridos) e incluso, obstrucciones, mastitis y abscesos (inflamación e infección más o menos severa del pecho tras disminuir el drenaje). Esto no ocurriría si se permitiese la adaptación de la mama a la disminución progresiva de la succión, como ocurre durante el destete gradual (a menor succión, menor producción, hasta que ésta cesa por completo). Desde un punto de vista emocional, el gradual también es más fácil para el niño.

El destete por abandono, es decir que la madre se separe del niño por unos días, no es recomendable, ya que no solo se vería privado bruscamente de la leche de su madre, sino también de su presencia, la cual es vital para su salud afectiva y emocional.

## Ideas y sugerencias para un destete respetuoso



Un paso primordial es dejar de ofrecer pecho, que no es lo mismo que dejar de dar. La mamá debe ir espaciando las tomas e ir cambiándolas por otros alimentos, como los jugos.

También es importante la participación del padre durante el proceso; éste debe apoyar a la mamá y ofrecer al niño consuelo y cariño alternativo al que la mamá le entregaba durante la lactancia.



Es importante ofrecer estas alternativas antes de que el niño vuelva a pedir de mamar. Si lo hace, se le debe dar un poco de pecho, y luego ofrecerle otro alimento como alternativa. Las madres deben recordar que el amamantar no es solo un momento de alimentación, sino que también supone una situación de mucho contacto y cariño. Por tanto, las caricias y el tacto pueden ser una alternativa al pecho.



# Presencia de los padres en la primera infancia

Por: Lic. Margie Sagredo / Psicóloga / Máster en Terapia Familiar y de Pareja / Máster en Terapias Psicológicas de Tercera Generación  
msanchez.psy@gmail.com

## ¿Cómo puedo estar más presente en la crianza de mis hijos? Hacia la construcción de un apego seguro

En un mundo con tantos estímulos, demandas y opciones, nos preguntamos constantemente qué necesitan realmente nuestros hijos para ser felices, y en concreto, qué desean de nosotros. Es simple:

**Quieren toda nuestra atención, aquí y ahora.  
Amarlos y sentir su amor como respuesta llega con una presencia real.**

Esta presencia se convertirá en la estructura de apego que ellos desarrollarán. El apego es el vínculo afectivo mediante el cual las personas satisfacen las necesidades emocionales y cuidados más básicos (López Sánchez, 1993). Incluye los recursos emotivos, cognitivos y conductuales que las madres y los padres poseen para vincularse afectivamente a sus hijos respondiendo a sus necesidades (Barudy & Dantagnan, 2010). Cuando estas son satisfechas, se desarrollan estilos seguros, mientras que cuando hay un contexto de negligencia o malos tratos, se desarrollan los de tipo inseguro.



Los individuos del estilo de apego seguro confían en sí mismos y en los demás, por lo que buscan balance entre la conexión y la autonomía. En cambio, los del tipo inseguro son ambivalentes, desconfían de sí mismos, por lo que buscan aprobación y validación continuamente. El inseguro evitativo desconfía de la disponibilidad de los demás y busca compulsivamente autonomía e independencia; y en el contexto de mayor inseguridad, el desorganizado, está insatisfecho tanto consigo mismo como con sus relaciones. (Ainsworth et al., 1978; Main & Solomon, 1986).

<https://sleepingshouldbeeasy.com/2018/09/10/how-to-get-things-done-with-a-toddler/>

El vínculo de apego es lo que permitirá que cada quien sea capaz de reconocer su necesidad, y en consecuencia, cuidarla. Por lo tanto, es la base del autocuidado, la autoestima, la autocompasión. Cuando llega la adversidad con estructuras de apego muy inseguras, el trauma se instaura, la persona es incapaz de reconocer su necesidad y lo que muestra son las murallas que ha tenido que construir. Es aquí donde aparecen las dificultades para adaptarse a la vida, los síntomas ansiosos y depresivos, e incluso, el quiebre de la personalidad.

Los padres podemos evitar el desarrollo de estructuras inseguras. ¡Podemos proteger a nuestros hijos! Para esto no hace falta estar 24 horas, 7 días a la semana, basta con estar presentes realmente, cuando estemos con ellos.

**En ese sentido, Neff & Vonk (2009) proponen cuatro componentes que podemos utilizar para entrenar la presencia y compasión frente a nosotros mismos y a nuestros hijos, en situaciones difíciles:**

- 1** Presencia/Consciencia plena, esto implica reconocer las sensaciones que aparecen en el momento presente sin juzgar. ¿Cómo te sientes? Es tristeza, es miedo, es angustia, enojo.. Podríamos decirnos/decirles frases como: “Esto duele, lo estoy pasando mal”.
- 2** Lo siguiente es tomar consciencia de la humanidad compartida, esto nos sucede a todas las personas. Aquí podríamos decirnos algo como: “Muchas personas/niños en todo el mundo, también se sienten como yo”.
- 3** Impermanencia de todos los fenómenos, recordar que no durará para siempre, todo tiene un inicio, un desarrollo y un final. Nos puede ayudar una frase como: “Esto pasará, como todo en la vida”.
- 4** Auto-compasión, nos damos cuenta de que en lugar de criticarnos lo que necesitamos es querernos, aceptarnos y tratarnos bien. Aquí podemos tener un gesto tierno como un abrazo, o decir algo como “que pueda quererme”.

Somos el principal modelo para nuestros hijos y los representantes de toda la humanidad. Como nos vean, casi con toda seguridad, así interpretarán al mundo. Nuestra tarea consiste en proporcionarles la mejor protección posible a fin de evitar daños graves en sus procesos de crecimiento y desarrollo, de manera que tras la dificultad sean capaces de recuperar la confianza en sí mismo y su capacidad de afecto.





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**





# ¡A COMER SALUDABLE!

## Sushi de guineos

### Ingredientes:

- Guineos
- Mantequilla de maní
- Crema de avellanas
- Tortillas de harina

### Instrucciones

Unte la mantequilla de maní en un lado de una tortilla. Agrega una línea delgada de crema de avellanas.

Pela la banana y luego colócala encima de la crema de avellanas.

Enrolle la tortilla alrededor del guineo, tratando de hacerlo lo más apretado posible.

Corte su rollo de "sushi" del tamaño deseado, según la edad de su hijo/a y sirva.



## Panquecas de calabaza

### Ingredientes:

- Mantequilla o aceite vegetal para cocinar
- 1/4 taza de guineo muy bien machacado (aproximadamente 1/2 guineo grande)
- 1/4 taza de puré de calabaza
- 2 huevos grandes
- 1/4 cucharadita de polvo de hornear

### Instrucciones:

Calienta un poco de mantequilla o aceite vegetal en una sartén antiadherente a fuego medio.

Batir todos los ingredientes restantes (guineo, puré de calabaza, huevos y levadura en polvo) en un recipiente.

Vierta 1/8 de taza de porciones de masa en la sartén previamente caliente y cocine hasta que esté firme y dorada, aproximadamente 1-2 minutos. Voltee y cocine hasta que estén doradas por el otro lado, aproximadamente 30 segundos.

Repita el paso 3 con la masa restante.

**Nota:** Para que la mezcla sea muy suave, puede utilizar una licuadora.

# Bizcochitos de blueberries

## Ingredientes:

- 2 tazas de harina
- 1 1/2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/2 cucharada de canela
- 2 1/4 taza de “blueberries”
- 2 huevos
- 1/2 taza de yogurt natural
- 1/3 taza de aceite de coco
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/2 taza de syrup de arce

## Preparación:

Precalienta el horno y engrasa los moldes de los bizcochitos

En un recipiente grande, mezcla la harina, polvo de hornear, bicarbonato de sodio y canela

En otro recipiente, mezcla los huevos, yogurt, aceite de coco, vainilla y syrup de arce

Vierte los ingredientes mojados sobre los secos, hasta mezclar bien

Agréglele los “blueberries” a la mezcla

Hornea de 15-25 minutos, dependiendo el tamaño de los moldes y hasta que los bizcochitos estén doraditos

Luego que los saques del horno, deja reposar hasta que se refresquen y ¡a comer!





# Conversando con Egresados

Por Por: Lic. Ysabel Crespo / Licenciada en Educación Inicial  
ysabel.crespo@gmail.com

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

## Nombre:

Ricardo José Perelló Bisonó.

## Edad:

32 años

## Año de graduación:

2005

1. Estoy ejerciendo mi profesión y especialidad como médico cirujano cardiovascular en Cedimat (Centro de Diagnóstico y Medicina Avanzada y Telemedicina) en Santo Domingo, República Dominicana.

2. Orden y disciplina, ya que en la rebeldía de la adolescencia debemos buscar la forma de comportarnos y hacer nuestros deberes. Me quedó como huella que toda acción tenía una reacción y que tal vez esta última no nos gustaba.

3. Colegio dedicado a la superación tanto institucional como de cada alumno, ya que pasó de ser un colegio pequeño cuando entré a hoy en día tener una súper infraestructura y cada año tenía algo mejor y mayor. Cada persona es reconocida y vista desde cómo es, intentando siempre extraer de cada quien lo mejor.



## Nombre:

Elly Patricia Mejía  
De Los Santos

## Edad:

28 años

## Año de graduación:

2008

1. Actualmente trabajo como Directora de Marketing en Metrogas, es una empresa familiar que se dedica a la venta y distribución de combustibles derivados del petróleo tanto para uso vehicular, doméstico e industrial.

2. Sí, una de las huellas que me dejó el Da Vinci fue que siempre me impulsaba a salir de mi zona de confort y es algo que me ha servido en todos los aspectos de mi vida. También, siempre estuve muy involucrada en actividades artísticas tanto dentro como fuera del colegio y siempre me sentí que contaba con el apoyo de mi colegio ya que esas actividades requerían de mucho tiempo y esfuerzos extras y el Da Vinci siempre me brindó su apoyo y de mi parte sin descuidar estudios.

3. El Da Vinci aparte de que es un colegio que cuenta con excelentes profesores también es un colegio que fomenta y promueve valores familiares, lo cual es muy importante en la sociedad en que vivimos hoy. El respeto a los demás, la humildad, honestidad, el compañerismo, dichas herramientas que nos ayudan a tener un mejor desarrollo como seres humanos y profesionales en el día a día.



1.Llevo viviendo 5 años en Inglaterra específicamente en Londres y ¡me encanta! Estoy trabajando como funcionario del gobierno Británico en el Ministerio de Justicia en un proyecto de reforma judicial. El objetivo es tener el mejor sistema judicial del mundo antes del año 2023.

2.Yo estudié la primera vez en el Da Vinci en segundo de básica en el 1996, luego volví por segunda vez en el 2004 y me dio mucha felicidad ver cómo mucha gente aún se recordaba de mí y cómo fui aceptado. Yo venía de estudiar en Turquía donde las cosas eran muy diferentes pero en el Da Vinci me sentí como en casa. Hubo un gran apoyo no solo de los alumnos en general sino también de los profesores. Sin duda la cosa más grande que me llevo de mis años en el colegio es la parte humana, esa parte que va más allá de lo académico, esa conexión con la gente que te hace sentir parte de algo más grande.

3.En el momento muchas cosas no se entienden pero solo con el tiempo y la experiencia entendemos por qué nos decían ciertas cosas y así me siento con el colegio. Los profesores y en general todas las personas que trabajaban allí siempre estuvieron pendientes de mí tratando de ayudarme. Hoy entiendo el porqué de muchas cosas y siento un gran querer hacia el colegio. El colegio siente que la parte del desarrollo integral esa una parte central de lo que ellos ofrecen y definitivamente estoy de acuerdo. Los estudiantes somos más que solo buenas notas y ahí es donde el colegio brilla. En fin, creo que describiría el colegio como un lugar donde a los estudiantes se les da el espacio para crecer y conocerse mejor uno mismo. Sin duda el colegio ha cambiado mucho, cambiaba mucho hace diez años entonces solo puedo imaginar que sigue cambiando, creciendo y mejorando.

**Nombre:**

Alessandro Trastullo

**Edad:**

31 años

**Año de graduación:**

2007



**Nombre:**

Patricia

Ferreiras Rojas

**Edad:**

31 años

**Año de graduación:**

2006



1. Soy egresada de la carrera de medicina de PUCMM y luego hice mi especialidad en Geriatría en el Hospital Regional Universitario José María Cabral y Báez. Actualmente tengo mi consulta privada en el Hospital Metropolitano de Santiago y además trabajo como docente en el HRUJMCB.

2. Por fortuna, sí. Hay una fuerza inmensa en alguna parte de mi cerebro que me mueve a hacer cosas y la he ido desarrollando con las experiencias que trae la vida consigo. Pero, definitivamente, esa “fuerza” se instaló en aquellos años de colegio. Tengo la seguridad de que mi palabra tiene valor en cualquier lugar, conservando al mismo tiempo la humildad y respetando procedencias. Y si me preguntan por los mejores amigos del mundo, pues ese premio también me lo otorgó el cole.

3. Como un escenario gigante donde todos tienen la oportunidad de audicionar y ganar. Me autodefino como persona sensata y muy sensible a la vez, competente profesionalmente hablando y con la valentía de ir por el mundo buscando más. Si debo mencionar un sentimiento es el de gratitud: con mis padres y su mejor decisión, con mi colegio y conmigo misma por haber aprovechado cada momento, hoy convertidos en los más bellos recuerdos.

# Construyamos **Juntos** un mundo mejor



**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](http://www.leonardo-da-vinci.edu.do)

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