

APRENDIENDO JUNTOS

Revista especializada para familias



Educando con límites y reglas

**Filtro solar:
¡es imprescindible su uso!**

**Creando hábitos
alimenticios desde pequeños**

Ysabel Crespo Bejarán
Editora

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

Carmen Bejarán
Correctora de Estilo

Paula Vivanco
Diseño y Diagramación

Isabella Bonelly
Fotografía Portada

Diego Cordero
Leonel Mauricio Liriano
Carl-Philippe Mangones
Niños Portada

Dra. Rosybé Albarrán
Lic. Erika Altuve
Lic. Olga Caba
Ysabel Crespo
Vivian De Los Santos
Eduardo Estévez
Dra. Cristal Crullón
Dra. Margarita Heinsen
Lic. Nadia Hernández
Lic. Leticia Mera
Jennifer Ng
Lic. Lily Oquet
Lillybeth Poliné
Dra. Laura Pou Ottenwalder
Victor Ramírez
Dra. Paola Reyes
Dra. Genara Santana
Sabella Tejada
Colaboradores

Lic. Mary Carmen Leonardo
(Asociación Leonardo Da Vinci)
Ara. 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. Della Gutiérrez
Dra. Raquelina Luna
Lic. Rosa Taveras
Lic. Rafael Emilio Yunén
Miembros del Consejo Editorial

Amigo del Hogar
Impresión

Mensaje de la Editora

¡Estamos de fiesta! Es la celebración de nuestro segundo aniversario como revista educativa para padres, educadores y público en general. Cada vez nos emociona más llegar a sus hogares, a los diferentes establecimientos comerciales, centros educativos, con nuestros temas variados y pertinentes, para continuar siendo un instrumento de orientación en el ámbito educativo.



En esta quinta edición hemos escogido como tema central la importancia de poner límites a los niños desde que son pequeños. También incluimos temas como "La importancia del filtro solar", "Cómo sobrellevar un duelo", "Alimentación en la edad escolar", entre otros.

Nuestra gratitud a todo el equipo que hace posible este trabajo, a los colaboradores, que son profesionales en sus áreas, quienes al momento de contactarles para pedirles su ayuda, desinteresadamente dicen "sí". De igual forma, agradecemos a los patrocinadores que siguen creyendo en este proyecto, en el valor que tiene para la sociedad y nos siguen apoyando. También, agradecer al Instituto Leonardo Da Vinci, que dentro de su compromiso de responsabilidad social corporativa, ha incluido este proyecto educativo. Dicha institución se destaca por sus ideales en la innovación, crecimiento y desarrollo socio-educativo de la ciudad de Santiago y del país en general.

Lo que empezó como un sueño, hoy es ya una realidad. Ser parte de esta revista educativa me llena de satisfacción como educadora y como persona en sentido general. Siento que estamos aportando a la sociedad de una forma muy positiva y que dejaremos huellas por muchos años.

Hasta la próxima edición, espero la disfruten tanto como lo hice yo en su proceso de elaboración!

Ysabel M. Crespo Bejarán
Editora

		EducaciónAprende 	
		<ul style="list-style-type: none"> • Ayudando al niño a gestionar emociones positivas 4 • Seis enemigos de una buena crianza 18 	
PsicologíaAprende 			
<ul style="list-style-type: none"> • Hijos conectados tecnológicamente pero desconectados emocionalmente 6 • Inquietudes de Papá y Mamá 17 • ¿Cómo sobrellevar un duelo? 20 			
EntretenciónAprende 			
<ul style="list-style-type: none"> • Conversando con... Jennifer Ng 10 • Reseña Concurso Cuentos Literarios Da Vinci 30 • Ocurrencias infantiles 31 • Conversando con Egresados 34 • ¡Qué divertido es leer! 36 			
		NutriciónAprende 	
		<ul style="list-style-type: none"> • ¿Comidas sólidas antes de la formación de los dientes? 8 • Recetas saludables 27 • Alimentación en la edad escolar 32 	
		SaludAprende 	
		<ul style="list-style-type: none"> • El cuidado bucal durante la niñez 13 • Importancia del uso del filtro solar 14 • Mitos y verdades sobre las vacunas 28 	



¿CÓMO PUEDES AYUDAR A TU HIJO A GESTIONAR SUS EMOCIONES DE FORMA POSITIVA?

6

Y sobre todo,
¡dame mucho amor y
comprensión!

1
Ayúdame a
identificar qué me
pasa y qué emoción
estoy sintiendo.

2

Ayúdame a
saber controlar mis
emociones para que
así no me
desborden.

Expreso mis
emociones como sé,
con rabietas, llorando,
protestando.
¡Enséñame más
formas!

5

Intenta
comprender qué me
pasa, tengo mis
razones como las
personas
mayores.

3
Si
no encuentro la
solución a lo que me
pasa, plantéame
alternativas pero sin
imponérmelas.

3

4



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**
Flash

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





Hijos conectados tecnológicamente, pero desconectados emocionalmente

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

Las nuevas tecnologías han traído consigo un sinnúmero de ventajas para la vida diaria. Niños, adolescentes y adultos han encontrado en estas las herramientas ideales para relacionarse, aprender y entretenerse. Debido a esto, su uso continuo, y a veces excesivo, es visto por la mayoría como una actividad normal e inofensivo.

Hoy en día los niños acceden y desarrollan competencias tecnológicas desde muy temprana edad. Además, es común encontrar un modelado familiar de uso excesivo de tecnologías: padres que permanecen conectados al computador o al celular cuando llegan a casa, exceso de permisividad en los horarios de uso de las pantallas que hacen los hijos y falta de supervisión de las actividades en las que se involucran a través de estas.

 12

Empieza a preocupar el que actividades y herramientas en un principio ideadas para ser gratificantes o un medio para suplir necesidades, con el paso del tiempo hayan comenzado a sustituir las interacciones reales. Según Díaz y Arango 2013, estas son utilizadas por muchos jóvenes como canal para **evitar** ansiedades, **malestar** emocional o **llenar** carencias afectivas. Esto, sin duda, afecta negativamente el desarrollo psicosocial y emocional de los distintos miembros de la familia, en especial el de los de menor edad. De repente parecería que se tienen hijos **ausentes** aun estando **presentes** físicamente en el hogar.

Social



Aunque se espera que la mayoría de los jóvenes usen las nuevas tecnologías con medida y sentido común, es necesario establecer controles apropiados de manera preventiva. Es preciso educar en su uso, gestionar adecuadamente el tiempo de ocio, establecer normas claras en el hogar y trabajar por una comunicación sincera y abierta entre padres e hijos.

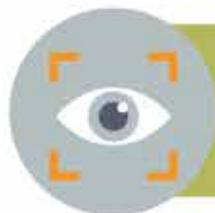
Según Young 2007 existen señales de alarma que alertan que tu hijo podría estar excesivamente conectado a las nuevas tecnologías:



Nivel de concentración tan elevado que no responde cuando le llaman.



Pierde interés por actividades sociales y duerme menos de lo necesario.



No aparta su vista de la pantalla, parece rígido corporalmente.



Pierde la noción del tiempo, come en horarios irregulares.



Discute si se le quiere limitar el uso del videojuego, computadora o celular.



Comienza a tener dificultades a nivel académico y en otras obligaciones.

¿Sabías que?

Apple hizo un estudio donde asegura que todos los días los usuarios de la marca iPhone desbloquean su teléfono al menos unas 80 veces diarias. Esto aproxima a unas 5 horas al día pegados a la pantalla, una vez cada 12 minutos.





¿Comidas sólidas antes de la formación de los dientes?

Por: Dra. Cristal Grullón / Pediatra Neumóloga
crista_grullon@hotmail.com

Con relación a la alimentación del bebé, actualmente se recomienda la lactancia materna como única fuente de nutrición hasta los 6 meses.

A partir de esta edad se pueden introducir sólidos (papillas o trozos). Para iniciarlo en este tipo de alimentación, es necesario observar si el niño cumple con ciertas condiciones, relacionadas con su grado de desarrollo, tales como:

1. Sostener bien su cabeza
2. Abrir la boca cuando se le acercan los alimentos
3. Traer la cuchara a la boca
4. Edad y peso suficientes: tener los 6 meses cumplidos y pesar más de 13 libras

En estos tiempos existe la tendencia del **BLW** (Baby Led Weaning). Esto consiste en ofrecer sólidos (sin triturar) para que el aprendizaje sea por descubrimiento o exploración y que la alimentación sea a demanda.

Desde siempre ha existido la clásica galleta o pedazo de pan que con apenas 6 o 7 meses han puesto en nuestras manos las abuelas. Este método tiene la ventaja de que el niño se pone en contacto con sabores y texturas que se le van haciendo familiares y quedan así incorporados a su dieta. Sin embargo, tiene desventajas relacionadas con la **seguridad** del niño por los riesgos de asfixia. Por tanto, cuando se recurre a este método se debe seguir una **vigilancia** más estricta y un aprendizaje de la madre o del cuidador de cómo deben ser preparados estos alimentos en cuanto a textura y tamaño.

Actualmente, la recomendación más generalizada por las diferentes entidades que a nivel mundial marcan lineamientos en los cuidados del niño es iniciar los alimentos sólidos a partir de los 6 meses, siempre y cuando el grado de madurez psicomotora del niño lo permita. Combinar la cuchara con los trozos permite el aprendizaje de ambas modalidades.

Ejemplos de alimentos a partir de los 6 meses:

MANZANA / PERA / AGUACATE / BANANA / AVENA / ARROZ / QUINOA
ZANAHORIA / ESPINACA / DURAZNO / MANGO / CIRUELA



¡COLECCIONÁLAS!

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



BOSCH

Innovación para tu vida



BOSCH

Aquí hay piezas
originales Bosch



Distribuye:
CASTALOSA, S. A.
Exportadores e Importadores
Barridos: 809.873.1942 • Santa Domingo 808.887.1777
Para todo el país, sin cargo: 1.800.205.4000





Conversando con: Jennifer Ng

Díganos un poco de su origen y por qué deciden emigrar a RD.

Mi esposo y yo somos ambos de origen chino, así como nuestros padres y abuelos. Por lo que, somos de una línea de procedencia pura de la raza amarilla.

Mi esposo nació en la ciudad de Hong Kong, siendo la misma todavía una colonia británica. En ese sentido, él posee actualmente la ciudadanía Británica. Mientras que yo, soy oriunda de la ciudad de Enping, ubicada en la provincia de Guangzhou, en China. Ambos, llegamos a la República Dominicana a nuestros siete años de edad, junto a nuestros padres y hermanos.

La decisión de emigrar a este país, la República Dominicana, realmente fueron de nuestros padres. Estábamos todavía pequeños y nuestros destinos eran seguir sus trayectos. Creemos que nuestros padres emigraron en busca de nuevas y mejores oportunidades de desarrollo en el aspecto económico. Aunque cabe resaltar que el espíritu alegre que caracteriza a los dominicanos atrae a cualquier extranjero. Además, el clima de este país es maravilloso; no tenemos aquí extremos climáticos como en otros países.

Como padres que vienen de una cultura diferente, ¿qué fue importante para ustedes a la hora de pensar en la elección de la educación escolar para sus hijos?

Lo más importante para nosotros en la educación de nuestros niños es que la institución pueda lograr en ellos una formación integral, donde fomenten los valores humanos en armonía con los conocimientos científicos. Un centro que pueda convertir a nuestros niños en hombres y mujeres con pensamientos críticos de la sociedad, que puedan ser creativos, independientes, seguros de sí mismos y con buenas habilidades de interacción social. Otro factor al momento de la elección fue el ambiente, que tuvieran un espacio sano y seguro para su recreación y rodeados de excelentes personas, tanto a nivel personal como profesional.



¿Qué desafíos han enfrentado en su rol de padres? ¿Cómo los han podido superar?

Como padres y así sé que hay muchos, nuestro mayor desafío es que nuestros hijos aprendan el verdadero valor del respeto. En esta nueva generación de niños, se observan muchos casos en que ellos son el centro de atención y los padres muchas veces nos dejamos llevar de pensamientos erróneos de lo que realmente es "dar lo mejor a nuestros hijos". Una buena enseñanza requiere de grandes esfuerzos y a veces de sacrificios. Nuestro deber como padres y el éxito en lograrlo ha sido a través del ejemplo de nuestras propias vidas, tratando con respeto a las personas que nos rodean, sean nuestros familiares, amigos y conocidos. La corrección a nuestros hijos debe ser a través del diálogo y sin violencia, dándoles explicaciones de lo que está bien y de lo que está mal. Es muy importante, también como padres, escuchar las opiniones de nuestros hijos y conocer sus puntos de vistas e inquietudes para así tener una buena comunicación y dar las respuestas adecuadas. La idea es lograr un respeto sin imponérselo.

Sabemos que los padres quieren dar lo mejor en la educación y formación de sus hijos, ¿fue acertada la decisión de haber elegido esta Institución para sus hijos?

Sinceramente que sí. Estamos sumamente felices de haber escogido al Da Vinci para que nuestros hijos reciban la educación y la formación que los guiarán en sus vidas. Esta Institución cuenta con un docente que da ejemplos dignos de seguir a nuestros niños, a tal nivel que se percibe desde el personal que los recibe en la entrada hasta con los más altos cargos directivos. Los valores humanos no se enseñan solo en textos y libros, sino que los niños deben percibirlos y sentirlos para tener una noción más completa de su significado. Nos gusta también la metodología de enseñanza que utiliza el Da Vinci. Una enseñanza basada en las competencias que permite al alumno o a la alumna desarrollar mejor su capacidad crítica y de aplicar los conocimientos adquiridos en los roles de su día a día. Además, el Da Vinci cuenta con una infraestructura segura y un espacio adecuado para el buen recreo de cualquier niño. Y por último, entendemos que nuestros niños, con sus diversas actividades extracurriculares, reciben una educación más amplia y completa.





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.



El cuidado bucal durante la niñez

Por: Dra. Rosybé Albarrán / Odontóloga Prosthodontista
rosyalbarran@hotmail.com



La primera visita al odontopediatra es fundamental. Esta se debe usar para establecer una sólida base a fin de lograr que el niño tenga una primera experiencia odontológica agradable que permita no solo que el profesional lo evalúe, sino también que el niño evalúe al odontólogo y a su medio.

Adaptar a un niño a la consulta odontológica significa lograr y mantener su colaboración, mediante un proceso de enseñanza-aprendizaje por el cual adquiere valores, actitudes y conocimientos que van a promover en él una actitud positiva hacia la odontología. Es a partir de los tres años de edad cuando el niño puede entender la función del odontólogo y de esa manera disminuir los temores generados hacia él y su ambiente, los cuales le resultan nuevos y desconocidos.

El propósito del odontopediatra es fomentar en los padres la importancia de la prevención. Por tanto, las visitas tempranas permiten educar tanto a padres como a niños en lo que se refiere a los hábitos de higiene bucal, con el objetivo de evitar la instalación de las enfermedades más frecuentes como son la caries dental y la gingivitis, producidas por los irritantes locales como la placa bacteriana, entre otros.

En estas visitas, además de la educación del paciente en cuanto a la adquisición de los adecuados hábitos de higiene, también se realizan procedimientos preventivos como:

- 1 Profilaxis dental (limpiezas) aplicación tópica de flúor.
- 2 Colocación de sellantes de puntos y fisuras en dientes posteriores.



Igualmente **importante** es la detección y manejo temprano de maloclusiones para guiar apropiadamente el crecimiento y desarrollo de los maxilares.

De esta forma, y mediante la elaboración de un plan de tratamiento que incluya **citas** periódicas de control, es posible mantener a nuestros niños saludables desde el punto de vista odontológico a lo largo de toda la infancia.



Filtro solar y su importancia

Dra. Paola Reyes
Doctora en Medicina / Cosmiatra y Nutricionista



¿Cómo cuidaríamos a nuestra familia si tuviéramos plena consciencia de que estamos expuestos constantemente a un factor externo que puede afectar la salud a largo plazo?

Al igual que el corazón, los pulmones, el hígado, el páncreas y los riñones la piel es un órgano. Su función principal es la de servir de **cubierta** a toda la superficie del **cuerpo**, esto la hace el más extenso de nuestro organismo. Es un órgano sensorial que además de actuar como barrera selectiva y protectora entre el medio externo e interno, **regula** la temperatura del cuerpo, **almacena** agua y grasa, **impide** la pérdida de agua, posee función **endocrina**, nos **protege** de ciertas agresiones físicas, químicas y microbiológicas, puede **reflejar** aspectos de la **salud** y constituye una considerable **protección** ante la penetración de los rayos ultravioletas (UV).

En la capa más externa de la piel (epidermis) se encuentran los melanocitos, células encargadas de producir la melanina, pigmento que otorga el color de la piel y crea una barrera fisiológica que nos protege contra los daños nocivos de la radiación solar. Sin embargo, estos mecanismos naturales de defensa ante los rayos UV no son suficientes, por lo que se hace necesario implementar medidas que complementen la adecuada protección.

Si bien es cierto que el sol aporta múltiples beneficios a la salud, los daños causados por la exposición a sus radiaciones UV sin la debida protección son acumulativos. Entre estos están el envejecimiento prematuro, arrugas, manchas, afecciones oculares, alteraciones del sistema inmunológico y cáncer de piel, el cual constituye una preocupación mundial por su alta incidencia en las últimas décadas.

Cuando los **niños** presentan enrojecimiento de la piel, tras exposición solar constante, ocurre un **daño** al ADN de las células de la piel como mecanismo de **defensa** ante esta agresión. Esto los hace más propensos a padecer algún tipo de cáncer de piel en la adultez.

Para prevenir daños, es importante seguir las siguientes recomendaciones:

1 Aplique protector solar a diario en las zonas descubiertas (cara, cuello, escote, orejas, calvicie, manos, pies) 30 minutos antes de exponerse al sol.

1

2 Reaplicar cada 2 o 3 horas, según el tiempo de exposición. Si tiene maquillaje, no necesita retirarlo. Ponga una ligera capa encima de este.

2

3 Utilice medios físicos fotoprotectores para maximizar la protección: sombrero o gorra, lentes de sol, ropa que cubra y sombrilla.

3

4 Al momento de elegir el protector solar, asegúrese que cubra contra rayos UVA y UVB y que tenga un Factor de Protector Solar (SPF por sus siglas en inglés) mayor a 30.

4

5 De no poder evitar la exposición en las horas de mayor intensidad, comprendidas entre las 10:00am y 4:00pm, debe aumentar el SPF.

5

6 El 80% de las radiaciones solares pueden traspasar las nubes, por lo que la protección también debe ser aplicada en días nublados.

6

7 Los niños y envejecientes requieren mayor énfasis en la foto protección. En niños mayores de 6 meses, utilice un protector adecuado para la edad.

7

8 Cuando se encuentre en la playa, tenga presente que los rayos solares pueden penetrar el agua. Por tanto, el tiempo transcurrido mientras se encuentra bajo el agua debe incluirse como tiempo de exposición.

8

9 El protector solar nunca debe emplearse con el objetivo de prolongar la exposición a radiaciones UV.

9

10 No está indicado el uso de protector solar en niños menores de 6 meses. Sin embargo, su piel es la más necesitada. Evite exponerlos sin tomar en cuenta las recomendaciones aplicables antes mencionadas.

10

PREVENCIÓN DE DAÑOS SOLARES

Saber que la piel es un **órgano** y estar conscientes de que como tal debemos cuidarla no debe ser tema de **preocupación**, pero sí de **cuidado**. Hoy día debemos darle a la piel la misma **importancia** que le damos a cualquier otro tema de **salud**. Es nuestro deber como padres hablar a nuestros hijos sobre la importancia de la foto protección y concientizarlos de que no es rutina solo para cuando vayamos a la playa o a la piscina, debe ser un hábito de todos los días, para toda la vida.





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: Dra. Margarita Heinsen



¿Qué tiempo es adecuado ausentarse papá y mamá que no afecte emocionalmente al niño? (salidas fuera del país).

Más que el tiempo, hay que considerar la edad del niño, la etapa de desarrollo y las condiciones en que se encuentra. El manejo que hacen los padres al separarse es fundamental, pues si transmiten estrés o ansiedad, el niño se sentirá inseguro y tenso. En cambio, si les hablamos y explicamos con cariño, firmeza y seguridad, aumenta la probabilidad de que el niño se sienta más tranquilo.

La ausencia de los padres o de las figuras de apego del niño puede venir acompañada por diversas emociones, entre estas, la ansiedad. A partir del año, los niños tienen la capacidad de expresar lo que sienten y su inseguridad o tristeza cuando los padres están ausentes, por lo cual, hay que hablarles con claridad, explicándoles la situación, validando lo que sienten.

Es importante a quién dejamos a cargo de nuestros hijos en nuestra ausencia. Debemos tomar en cuenta si es una persona con la cual el niño tiene un vínculo positivo o no, ya que esto puede determinar cómo se va a sentir y comportar el niño durante la ausencia. No dejemos de llamarlos y dar seguimiento mientras estemos fuera.

¿A partir de qué edad es prudente poner al niño en actividades vespertinas?

Si la actividad vespertina es apropiada, lúdica y corta, se realiza junto a la madre, al padre o a una figura de apego, puede iniciar desde los 6 meses. Tal es el caso de programas de estimulación psicomotora, musical o de juego libre junto al adulto en un espacio apropiado. Siempre se deben tomar en cuenta la rutina, los hábitos y los patrones de nuestros hijos para no interferir con sus necesidades de alimentación y descanso.

Las clases estructuradas o actividades formales con un horario establecido que se ofrecen por las tardes son recomendables a partir de los 3 a 4 años, dependiendo de las necesidades e intereses de cada hijo. En caso de participar antes de los 3 años, las clases deben ser apropiadas y asegurar que el niño pueda explorar, descubrir e interactuar con otros, así como descansar cuando lo necesite. Todo esto en un ambiente seguro a cargo de profesionales competentes que puedan cuidar e interactuar de forma positiva con nuestros hijos.

Las actividades vespertinas deben ser de disfrute para el niño. El tiempo y juego libre permiten que el niño pueda desarrollar habilidades para la vida. Las actividades vespertinas pueden complementar y aportar al desarrollo de estas habilidades.





Seis enemigos de una buena crianza

Por: Nadia M. Hernández Castillo
Psicóloga Clínica / Psicoterapeuta
Intervención Psicoeducativa y Necesidades Especiales



Hace un tiempo me topé con un artículo en las redes, sobre un famoso decálogo de cómo convertir a su hijo en un perfecto delincuente. Su autor expresaba varias pautas, bastante específicas de qué hacer para criar hacia el fracaso.

Afortunadamente, hoy en día existen profesionales, guías y recursos que favorecen una formación efectiva en la familia. Es muy fácil caer en la tentación de ceder ante los berrinches, momentos incómodos y exigencias de los más pequeños de casa. Ahora bien, para poder lograr una crianza de éxito es importante dotarse de información y buscar ayuda cuando sea necesario.

Existen muchas sugerencias y recomendaciones de acciones para promover una buena crianza en la familia. En este escrito he decidido darle un giro a la semántica, simplemente para captar su atención.

1 Dele todo lo que pida.

De esta forma aprenderá que se merece todo en la vida, y no deberá trabajar ni esforzarse para ganar privilegios ya que usted, como padre o madre lo hará todo por él.

2 No le ponga límites

Ríase de todo lo que haga. Dígame que sí a todo, así podrá hacer lo que quiera con sus padres y los demás, en el cole todos se reirán de él por ser el payaso del curso. Esté preparado para soportar berrinches hasta la adolescencia y adultez.

3 Hágalo todo usted

No le asigne responsabilidades. Que no ayude en casa, no tiene que cuidar sus cosas. Si se le pierde algo, cómpreselo inmediatamente para que no se frustre, de esta manera, tendrá compañía en casa hasta la vejez.

4 Defienda a su hijo cada vez que tenga una situación difícil
No es necesario aprender a luchar por ideales y exigir derechos, si usted lo hará por él todo el tiempo, cuando esté en problemas defiéndalo y aléjelo de las dificultades, iya habrá tiempo para aprenderi

5 Cuestione a sus profesores sobre sus resultados.
Reclámeme a la maestra si sus calificaciones bajan por no haber hecho alguna asignación, no lo presione que todavía es un niño.

6 Evite que se exponga a retos y nuevas experiencias
Es mejor aislarlo de cualquier situación ya que como padres estarán ahí para él siempre en todo momento, probablemente cuando crezca sea una persona de éxito.

Si cumple con todas estas sugerencias, de seguro no le quedarán fuerzas y poca esperanza para el futuro. ¿Cree que todo esto suena absurdo? Basada en mi experiencia, estos planteamientos no se encuentran muy alejados de la realidad, al contrario, suele ser el pan de cada día en muchas familias.

Para poder criar niños sanos, felices, entes valiosos de una sociedad y con visión para el futuro, es importante comenzar desde que están pequeños a establecer límites, con amor y contención, a educar en valores y con principios, pero además necesitan estructura y firmeza. Solo esto y un ejemplo coherente los hará personas de bien.



"SI USTED QUIERE QUE SUS
HIJOS
TENGAN LOS PIES SOBRE LA TIERRA,
COLÓQUELES ALGUNA
RESPONSABILIDAD
SOBRE LOS HOMBROS"

Abigail Van Buren



¿Cómo sobrellevar un duelo?

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



Los niños experimentan el duelo de manera muy diferente a como lo experimentamos los adultos. Ellos solo pueden procesarlo dependiendo del nivel de desarrollo en el que se encuentren. Por tanto, debemos tener expectativas muy diferentes dependiendo de la etapa que esté viviendo el menor.

De 6 meses a 2 años:

En este período se marca el proceso emocional del duelo. El niño percibe a la madre o al padre como una persona específica separada de él y, en su ausencia, la busca. Las respuestas encontradas pueden ser: desesperación, protesta, agresividad, desinterés general y tristeza. Es la respuesta típica de separación. Esta permanecerá en la medida en que el niño no reciba atenciones y cuidados constantes.

De 2-5 años:

En esta edad preescolar, los niños perciben la muerte como un hecho reversible, no definitivo. Pueden sentir mucha rabia hacia el ser querido que se pierde. Las conductas regresivas son usuales a estas edades: hablar como bebé, poco control de los esfínteres, apego excesivo a los padres.

De 5-8 años:

Se fomenta la comprensión de la muerte. Alrededor de los 8 años los niños entienden el concepto de la muerte como un hecho irreversible. Ante una pérdida pueden mostrarse agresivos, irritables, reacciones de indiferencia. Necesitarán un ambiente de comprensión y apoyo, así como sentirse seguros para ventilar sus sentimientos.

De 8-10 años:

Sus reacciones más frecuentes son de negación, evaden el tema, se presenta el conflicto por sentirse diferentes. Hay tendencia a desarrollar fobias.

De 11 años en adelante:

En esta etapa existen varios cuestionamientos de carácter espiritual, es usual sentir dudas sobre la existencia de un ser superior. Los jóvenes pueden reaccionar de varias formas: aislamiento, problemas académicos, conductuales, rabia, impotencia. Cuando los adolescentes no cuentan con un ambiente de apoyo y comprensión pueden adentrarse en conductas autodestructivas como las adicciones, actitudes violentas, delincuencia y depresiones.

Para ayudarlos ante la muerte de un ser querido, una de las decisiones que debemos tomar es la de hablar con nuestros niños sobre nuestra propia experiencia con el duelo. De esa manera, ellos podrán comenzar a entender cuáles son estos sentimientos y cómo verbalizarlos.



Otras formas de ayudarlos a procesar el duelo es mostrándoles cómo es nuestro propio proceso. Así como enseñamos y educamos a nuestros hijos en cuanto a cómo aprender a leer, cómo comportarse, a tener buenos modales, también debemos enseñarles a cómo manejar una pérdida. Y la mejor manera de hacerlo es:

1. Modelándolo para ellos.
2. Mostrándoles cómo nosotros logramos manejar nuestras pérdidas.
3. Empoderarlos para que asistan a terapia grupal de duelo donde podrán conocer e interactuar con otros niños que estén pasando por la misma situación.

La mejor manera de hablar con los hijos respecto a la pérdida de un ser querido es siendo honestos, decirles la verdad. La mayoría de los adultos tiende a enfocar de manera confusa la relación de los niños con la muerte. Piensan que los están protegiendo al ocultarles informaciones que entienden son demasiado fuertes para ellos, cuando la realidad es que son muy astutos y si no se les dice la verdad sobre lo que está ocurriendo, ellos mismos interpretarán y llegarán a sus propias conclusiones, lo que puede resultar peor. Debemos asegurarles que siempre estaremos ahí para ellos, para ayudarlos y escucharlos en sus momentos difíciles. Siempre debemos estar disponibles para las preguntas que puedan surgir. Bajo ninguna circunstancia le haga sentir a su hijo que hizo una pregunta equivocada o que planteó un tema prohibido.





Poniendo límites



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

Los límites crean una adaptación sana a la sociedad: el niño sabe que debe esperar su turno, se crea la empatía, se aprende a respetar las reglas. ¿Imaginas cómo sería la sociedad si no tuvieras reglas y límites?

Después de una época de crianza autoritaria, nos hemos abocado a una crianza en exceso liberal. Si bien una crianza autoritaria, arbitraria, con exceso de límites reprime e inutiliza al niño, lo hace crecer temeroso y con falta de confianza en sí mismo; el otro extremo, el modelo permisivo, en el que no se pone límites, no se frustraban a los niños, tampoco se les hacía esperar, enojar o se hacía sufrir, los hacía niños débiles, egoístas y caprichosos. La necesidad de la búsqueda de un modelo intermedio se ha hecho notar.

En la consulta me encuentro con muchas situaciones: adicciones, problemas conductuales, trastornos alimentarios. Muchas veces, estas situaciones se podrían haber resuelto fácilmente si los padres hubieran tomado las medidas necesarias y hubieran establecido límites. La permisividad es tan dañina como el autoritarismo. Ambas desarman e inutilizan al niño, creando un ente dependiente. El propósito de la crianza, en cambio, es que el niño tenga autonomía, autoconfianza, autocontrol y autorregulación.



Es importante saber la manera de transmitir estos límites sin caer en actitudes de autoritarismo.



Se debe hacer explicando el por qué de estas reglas, sin caer en chantaje emocional, reconociendo los sentimientos del niño, sin descalificarlo ni castigarlo.

Nunca se debe amenazar con la pérdida del amor del padre o madre, pues este no debe estar sujeto a su comportamiento.

Se debe hacer sin gritar, sin compararlo con otros niños o sus hermanos (esto es muy dañino para su autoestima).

Se debe estimular la autonomía e independencia del niño, ser coherente, no querer que adelante sus procesos, pues estos dependen de su edad, nunca prometer lo que no se puede cumplir ni mentirles.

Una crianza con límites definidos crea un ente que se siente seguro, confiado e independiente. Hacerlo de manera asertiva nos ayuda a mantener una comunicación abierta con nuestros hijos y a cultivar una actitud de confianza de ellos hacia nosotros, sin perder de vista los roles jerárquicos que deben existir y definirse de manera clara dentro del entorno familiar.

Los padres sobre protectores afectan a sus hijos a largo plazo, aunque a corto pareciera beneficiar este tipo de crianza. Al tener padres que están a su merced todo el tiempo, tienen ventajas al momento de completar tareas. Esto a su vez, les resulta dañino pues no los ayuda a formar un pensamiento lógico que los beneficie a la tarea de resolución de problemas. A la larga, pierden la necesidad de ser competitivos, aunque al inicio esto alimente sus egos.

Cuando los hijos ganan su adultez y no han desarrollado su autonomía, tienden a tener más problemas de salud, pues sus horarios están regidos por otros. Esta falta de autoregulación hace que no tengan horarios claros y esto afecta su salud, pues dependen de los recordatorios constantes de sus padres para hacer cosas que se supone uno debe hacer por sí solo cuando ha crecido en un hogar con límites y reglas claras.



Muchos hijos de padres que no ponen límites claros andan por la vida pensando que ellos son el centro del universo. Cuando salen de su burbuja y aterrizan en la realidad, esta es muy dura. Esto crea problemas de adaptación y mucha frustración cuando descubren que las cosas no tienen que ser necesariamente como ellos quieren. Esto puede crearles mucha ansiedad e incluso, episodios depresivos. Es importante diferenciar que estos chicos suelen tener un ego muy inflado, pero no necesariamente su autoestima es alta. Usualmente es bastante baja, pues está cimentada en una estructura pobre y débil que no se corresponde con la realidad.

Los niños con padres permisivos tienden a tener problemas con la regulación de sus emociones. Cuando están tristes, sus padres hacen lo posible y necesario para alegrarlos. No los ayudan a manejar su ira de manera correcta. Sin esta habilidad, es muy difícil la vida cuando se independizan, por lo que tienen una tendencia más alta a deprimirse y una menor satisfacción en sus vidas en términos generales. Además, esto les dificulta adaptarse en los ambientes sociales y en su relación con otras personas tanto en el ámbito personal como en el laboral.

Al no estar acostumbrados a lidiar con situaciones que les creen dolor, tanto físico como emocional, pues sus padres se las evitan, los hijos de padres permisivos, tienden a evitar este tipo de situaciones. Cuando se enfrentan a estas, muchos tienden a escudarse en el consumo de medicamentos para el dolor y otras drogas de tipo recreacional (alcohol, cigarrillos, otras drogas de abuso).

Los padres deben tener presente que mientras es importante brindar el apoyo a

nuestros hijos para que crezcan de manera exitosa, construyendo un autoestima fortalecido para que puedan enfrentar los retos que encontrarán en la vida, es necesario, como parte de este crecimiento, que conozcan el fracaso, tengan la oportunidad de cometer errores, puedan tratar de resolverlos por sí solos y de volver a intentar, para que puedan desarrollarse de manera sana y puedan adquirir las herramientas y habilidades que los convertirá en adultos responsables y bien ajustados.

isabella bonnelly
PHOTOGRAPHY



NEWBORN, KIDS AND FAMILY PHOTOGRAPHY
isabellabonnellyphotography@gmail.com
809.979.8454



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.



¡A COMER SALUDABLE!

Lily Oquet / Hotelera con concentración en Alimentos y Bebidas
Nanook Catering
nanookcatering@gmail.com

Pizza de "bagel" con frutas

Excelente opción para el desayuno o merienda de media mañana, colorida, lleno de sabor y vitaminas.

Ingredientes:

- "Bagels"
- Queso Crema
- Frutas de su preferencia.
- Recomendación: Kiwi, Fresa, mandarinas y uvas moradas.

Preparación:

1. Cortar los "bagels" a la mitad.
2. Untar Cream Cheese a su gusto.
3. Colocar las frutas ya cortadas
4. Decorar como mas le guste, ¡deja la imaginación correr!

Mini bizcochitos de piña

En esta receta vamos a necesitar:

Ingredientes:

- Piña en rodajas, puedes hacerlo en casa o comprarlas de lata.
- Cereza para decoración
- Mezcla para bizcocho de tu marca favorita.
- Moldes para bizcochitos

Preparación:

1. Coloca una rodaja de piña con una cereza en el centro, en el fondo del molde.
2. Rellenar con la mezcla para bizcocho hasta la mitad del molde. (Recordemos que sube al cocinarse)
3. Hornear según las instrucciones de la mezcla para bizcocho.



Rollos de crema de avellanas y bananas

Esta receta es súper fácil y divertida para que los niños participen haciéndola. Para esta ocasión, solo describiremos el proceso con fotos, así de fácil.



Emparedado de coliflor

Ingredientes:

- Coliflor
- Huevo
- Queso parmesano
- Orégano, sal y pimienta
- Aceite de oliva
- Rebanadas de queso al gusto

Preparación:

1. Cortar la coliflor en trozos pequeños y agregarlas al procesador de alimentos hasta que la textura se asemeje al arroz
2. Combinar en un recipiente la coliflor, los huevos, el parmesano, el orégano, sal y pimienta
3. Añadir aceite a una sartén y luego colocar una cucharada de la mezcla de coliflor. Presionar con una espátula y cocinar hasta que se dore por ambos lados. Repetir la operación con toda la mezcla de coliflor.
3. Colocar una rebanada de coliflor sobre el sartén, una rebanada de queso, cubrir con otra rebanada de coliflor. Cocinar hasta que el queso se derrita.





Mitos y realidades de la vacunación



Dra. Genara Margarita Santana
Pediatra e infectóloga / dra_msantana@hotmail.com



Las vacunas, suministro de agua potable y lactancia materna, son las medidas más costo-efectivas para proteger la salud de la niñez y la población en general. Aportan inmunidad de rebaño para enfermedades transmisibles, previenen brotes de enfermedades, reducen costos relacionados con la salud y por consiguiente, disminuyen los niveles de mortalidad.

La respuesta inmunológica óptima generada por vacunas depende de la naturaleza de la misma, la edad y el estado inmune del individuo que la recibe. La inmunidad generada debido a vacunas es en gran parte responsable de la erradicación mundial de la viruela y la restricción de más de 23 enfermedades en la mayor parte del mundo.

En los últimos años han surgido grupos anti vacunas. Esto ha llevado a que países como Estados Unidos y Europa que exhibían y mantenían su población pediátrica al día con las vacunas, hoy estén teniendo, por ejemplo, casos de sarampión que en los últimos años han causado muertes; y la parotiditis, que también estaba controlada, ha resurgido nuevamente.



Esquema de Inmunización- PAI

Vacuna	Edad	No. Dosis	Refuerzo
BCG	Recién Nacido (RN)	1	NO
DPT	2,4,6 meses	3	18 meses / 4 años
HB	RN, 2,4,6 meses	3	NO
Hib	2,4,6 meses	3	18 meses
Pentavalente	2,4,6 meses	3	18 meses / 4 años
Anti-Polio	2,4,6 meses	3	18 meses / 4 años
Sarampión	9 meses	1	1 año (con SRP)
SRP	12 meses	1	NO

https://www.unicef.org/republicadominicana/health_childhood_4411.htm

Existen algunos mitos sobre algunas vacunas que hasta el momento los estudios científicos no han demostrado ser reales, tal es el caso de las vacunas contra el papiloma humano y la triviral.

1.

Si bien el preservativo reduce el riesgo de contraer la infección por VPH, no lo evita por completo. Por el contrario, la vacuna es mucho más efectiva si es administrada antes de que la persona comience a tener relaciones sexuales, que es el momento en que entra en riesgo de contraer la infección por VPH. Además, la vacuna funciona mejor en edades más tempranas, ya que se ha observado que los jóvenes vacunados generan más anticuerpos que los adultos que reciben la vacuna.

2.

Otro mito es el de la vacuna contra rubeola, papera y sarampión (Triviral); por un estudio publicado la asociaron al autismo. No obstante, por diversos estudios científicos creíbles realizados en muchos países, tales como Estados Unidos y Europa, ha quedado demostrado que esa teoría es falsa.

Lo cierto con relación a la vacunación es que países como Cuba y Costa Rica, por mencionar algunos, son de los lugares que presentan menos carga de enfermedades inmunoprevenibles y muertes atribuibles a ellas, por dar importancia al programa de vacunación y mantener alta cobertura de las mismas.

Por el contrario, países como Haití tienen gran morbi mortalidad atribuible a enfermedades inmunoprevenibles por la baja cobertura de inmunización que poseen. Lo mismo sucede en Venezuela donde en este momento, debido al deterioro estatal del país en los últimos años, han tenido prevalencia y muertes por estas enfermedades.

Qué decir de República Dominicana, donde aparentemente tenemos baja cobertura de vacunación y con cierta frecuencia vemos niños expuestos a enfermedades inmunoprevenibles, al no mantener un sistema de inmunización sostenido. Aunque se dispone de forma gratuita de vacunas, no se mantiene orientada a la población sobre la importancia que tienen las mismas para prevenir. No es en el momento en el que aparece un caso en que se debe vacunar, debe ser antes de su aparición para que la población pueda mantener altos niveles de protección ante la exposición.

Por último debemos decir que no solos los niños deben ser inmunizados, también en la vida adulta debemos estar al día con las vacunas y con los refuerzos correspondientes. Vacunar es prevenir y mejor la prevención que la curación.



Reseña del Primer Concurso de Cuentos Literarios Da Vinci

Por: Vivian De Los Santos, estudiante de Décimo Primero,
Ganadora del Primer Lugar (compartido)

Escribir un libro para el primer concurso de cuentos de nuestro colegio Leonardo Da Vinci fue una vivencia impresionante y rica. Hoy les contaré cómo fue la experiencia de todos los nuevos escritores que la vivimos.

La riqueza de este concurso estuvo en lo mucho que aprendimos. Escribir fue aprender a crear vidas y risas de la nada, fue trabajar bajo estrés y salir a flote. También supuso el lograr romper las barreras, como por ejemplo la del bloqueo mental producto de la presión del tiempo que poco se agotaba y nos recordaba que la entrega final ya estaba muy próxima. Y qué decir del seguir adelante a pesar del miedo a ser juzgados por nuestras ideas, o formas de expresarnos. En fin, aprendimos a arriesgarnos, a dejar fluir nuestras ideas más alocadas, nuestras imágenes más creativas, inspirándonos en historias reales que merecían ser contadas a través de esas formas fantásticas que nacen justo antes de dormir.

En el momento de pensar en el contenido de nuestros libros nos llovían las ideas, pero tuvimos que aprender a hilarlas; con la asesoría y las orientaciones de nuestra profesora de español pudimos lograrlo. ¡Qué complicado era tener la solución y no saber dónde colocarla! Todos tuvimos formas diferentes de lidiar con esto.

A algunos les bastaba con tomar el lápiz de nuevo y no rendirse, a otros los ayudaba el pedir opiniones a compañeros o familiares para retomar el camino de la creatividad.

Desbloquearnos fue realmente uno de los pasos más complicados, aterradores y emocionantes, casi tanto como cuando nos enteramos de que nuestros libros iban a ser clasificados para participar en un concurso con jueces de verdad, personas que criticarían con rigor nuestras producciones. Los nervios nos atacaron y la ansiedad parecía querer quedarse con nosotros. ¡Considerábamos imposible clasificar! Sin embargo, nos llamaron, dijeron nuestros nombres para recibir un premio que nos enseñó que podíamos lograr todo lo que nos propusiéramos, siempre y cuando nos preparáramos y trabajáramos con empeño.

Para concluir, agradecemos al Instituto Leonardo Da Vinci y a todos los que hicieron posible la realización de esta importante actividad educativa que nos permitió a cada uno de nosotros expresarnos y mostrar al mundo nuestro punto de vista.

"NO EXISTEN MÁS QUE DOS
REGLAS PARA ESCRIBIR:
TENER ALGO QUE DECIR Y DECIRLO."

—OSCAR WILDE





Ocurrencias infantiles

WHAM!

1. Si un genio apareciera y le dejara pedir 3 deseos a tu mamá, ¿qué crees que le pediría?
2. Si tu papá pudiera escoger ser un superhéroe, ¿cuál sería y por qué?
3. ¿Qué quieres ser cuando seas grande? / ¿Como quién quieres ser cuando seas grande?
4. ¿A quién te pareces, a tu mamá o a tu papá?

Ana Paula (6 años)

1. Ser millonaria – Una bicicleta para poder montar todos – Tener una casa gigante.
2. Superman, porque vuela.
3. Bailarina. / Y quisiera ser como una gimnasta.
4. A papá, porque nos parecemos en todo menos en el cabello y porque yo lo quiero mucho.



Alejandro (6 años)

1. Que me porte bien – Una casa linda – Que tenga mucho dinero.
2. Hulk, porque él va mucho al gimnasio y está muy fuerte.
3. Futbolista, como Cristiano Ronaldo.
4. A mi mamá, porque mucha gente lo dice.



Ellen (6 años)

1. Tener muchas joyas – Que ella sea menos enojona – Un chocolate grande.
2. Batman, porque él es un poquito gordito, fuerte y cuando yo no puedo hacer algo él me dice que yo sí puedo.
3. Modelo, camarógrafa y quisiera ser como mi hermana grande Pamela.
4. Me parezco a todos, a mi hermana Pamela porque me gusta la moda, a mi papá porque tiene fuerza, a mi mamá porque hace manualidades y a Montse porque le gusta bailar y cantar.



Vitaly (8 años)

1. Una casa grande – Una piscina – Un jardín con muchas flores.
2. El hombre araña, porque se puede trepar en todos lados.
3. Pediatra y quisiera ser como mi mamá.
4. A mi papá porque tenemos la misma cara.



Sebastián (7 años)

1. No ir al trabajo para estar en familia – Que yo le traiga una rosa a mi papá no trabajara.
2. Mr. Increíble, porque es muy fuerte.
3. Policía, como mi papá.
4. A ninguno de los dos, a mi hermano.



Daniel (6 años)

1. Un sombrero – Un avión – Un celular
2. El hombre araña, porque a mí me gusta mucho.
3. Nadador y quisiera ser como mi papá.
4. A mi papá, porque yo tengo la misma cara que él.





Alimentación en la edad escolar

Por: Leticia Mera Zouain / Psicología de la Salud
Nutrición Clínica / psicoxalut@gmail.com

La alimentación en edad escolar tiene una gran importancia para nuestros hijos. Los niños están expuestos a la publicidad alimentaria, a cafeterías con alimentos no saludables, a la influencia de compañeros que llevan al colegio meriendas no sanas. Todo esto ha ido afectando los patrones de consumo de los niños.

Luego los padres y los educadores nos preguntamos por qué nuestros hijos tienen estas conductas alimentarias. De seguro, muchos tratamos de que nuestros hijos se alimenten de la forma correcta, pero el sistema no nos apoya. Por esta razón se han realizado varios estudios para conocer los hábitos alimentarios y el papel de la educación en la salud de los niños en edad escolar.

Estos análisis han sido abordados desde las ciencias exactas enfocadas en los aspectos fisiológicos y sociales. Incluyen los hábitos, las costumbres y el proceso fisiológico como tal, el cual aporta energía para el funcionamiento corporal, regula el metabolismo y contribuye con la prevención de enfermedades.

Lo anteriormente mencionado cumple con dos objetivos principales: primero, conseguir un estado de nutrición óptimo en los hijos, mantener un crecimiento adecuado con una madurez progresiva biopsicosocial y rendimiento académico. Segundo, establecer las recomendaciones dietéticas adecuadas para lograr un desarrollo fisiológico adecuado y la prevención de enfermedades.



Es en la edad escolar cuando los niños aprenden a crear hábitos saludables que permanecerán latentes durante toda su vida. Sin embargo, es una etapa de cambios debido a factores como la influencia externa a la que están sujetos. Esto juega un papel de vital importancia en el niños, por eso es recomendable que la escuela se preocupe por desarrollar hábitos saludables de alimentación y por la educación de los padres en esta importante área. Es necesario llevar una misma línea de educación en este sentido.

Podríamos pensar que comer saludable no es divertido para los niños, pero si podemos hacer que sea así. Ellos aprenden a través del juego, entonces, se pueden programar actividades que resulten atractivas y motivadoras, como podría ser el integrarlos tanto en el hogar como en la escuela en la preparación de alimentos saludables. De esta manera se divertirán e irán creando consciencia acerca de la importancia de llevar una alimentación sana.

Algunas recomendaciones alimenticias para nuestros niños:



Enseñarles a comer alimentos saludables

Procurar que hagan las tres comidas principales del día. Para ellos es muy importante el desayuno antes de ir a la escuela. Esto les brinda energía al iniciar su día.



Hacer de su alimentación saludable algo divertido.



Mantener un balance adecuado en la alimentación. Esto no quiere decir que un día no les brindemos un alimento no saludable.



Preparar los alimentos "no saludables" de una forma más saludable. Por ejemplo, si les gustan los nuggets, lo cual es muy común en ellos, prepararlos a la plancha o al horno. Igual la pizza, prepararla en casa con salsa de tomate natural, pan pita y queso mozzarella.



Incentivarles a practicar algún deporte.



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 me concentro en e-commerce, emprendí un negocio de ventas por internet a través de Amazon utilizando el servicio de FBA.

2. Las vivencias en el colegio fueron parte crucial en mi desarrollo tanto profesional como ser humano. Como todo en la vida con sus altas y bajas, pero la huella más importante que me llevé del colegio la componen una serie de individuos que jamás pensé que en un futuro serían mis hermanos.

3. Una Institución de formación con el enfoque de desarrollar a sus estudiantes tanto en la parte académica como en su desarrollo personal.



Eduardo M. Estevez

Edad: 29 años

Año de Graduación: 2006

34 / EntretenimientoAprende



Sabella Christine Tejada

Edad: 26 años

Año de Graduación: 2009

1. Actualmente me encuentro trabajando en el Sector Agroindustrial. Encargada de Producción de Tabaco Sostenible en la empresa Procesadora de Tabaco San Victor.

2. El valor de la amistad y el trabajo en equipo.

3. Como un colegio que te da la libertad de poder desarrollarte respetando tus valores. Desde pequeños nos fue proporcionando gradualmente responsabilidades acorde con nuestra etapa de desarrollo; responsabilidades que fueron críticas para nuestro desarrollo y descubrimiento de nuestras capacidades, tanto a nivel personal como profesional. Dado a mi experiencia en el mundo laboral puedo afirmar que el Da Vinci nos ha formado para ser competentes frente las exigencias del mercado laboral actual.

1. Actualmente me desempeño como encargada de sistematización y relatoria de la Estrategia de Formación Continua Centrada en la Escuela, implementada por el Centro de Investigación en Educación y Desarrollo Humano (CIEDHumano) de la Pontificia Universidad Católica Madre y Maestra.

2. Más que una huella me atrevería a decir que mi vida escolar fue una etapa determinante para mi desarrollo como profesional y ser humano. En el ámbito profesional forjó en mí altos niveles de criticidad, exigencia y autonomía que han sido determinantes a la hora de desempeñarme en cualquier rol laboral. En relación al ámbito humano, me brindó amigos que con el pasar de los años se han convertido en hermanos, éstos han recorrido junto a mí caminos que me han llenado de profunda felicidad y me han brindado el soporte necesario en los momentos difíciles.

3. El Da Vinci es un centro educativo que brinda una formación integral. Esta formación les permite a sus estudiantes identificarse y desarrollarse en diversas áreas de interés que posteriormente coadyuvan a su desarrollo profesional. Además, el centro contaba con docentes altamente calificados que retaban a sus estudiantes a buscar la mejora continua, lo que se traduce en seres humanos comprometidos con realizar un trabajo que apunta a la excelencia.

Lillybeth Poliné

Edad: 30 años

Año de Graduación: 2006



Víctor Ramírez

Edad: 25 años

Año de Graduación: 2011

1. Estoy trabajando en mi proyecto de emprendimiento "Techos HYPAR" junto a mi hermano Arnaldo, quien también es egresado del da Vinci. Con esta iniciativa ganamos un concurso de emprendimiento realizado en México, y recientemente terminamos la construcción de nuestro primer techo.

Adicionalmente, soy el Presidente del Club Astronómico de Santiago, una institución que es patrimonio de la ciudad, ya que cuenta con el único observatorio público de todo el país. Junto a un grupo de jóvenes estoy trabajando en renovar la imagen del Club, y próximamente haremos un acto de relanzamiento.

2. Lo que más me gustó de mis años en el colegio fueron las excursiones que hicimos al Sur y al Pico Duarte. Todos los lugares mágicos que conocí en esos viajes me hicieron descubrir dos grandes pasiones que hasta el día de hoy disfruto grandemente: la fotografía y el amor por los paisajes, la flora y la fauna de República Dominicana.

3. Como una institución educativa que fomenta el humanismo en sus estudiantes, ya que muchos de ellos terminan descubriendo los talentos que poseen en diversas disciplinas. Esto concuerda mucho la forma de vida que tuvo el "hombre universal" o "polímata" que le da nombre a la escuela: Leonardo da Vinci.

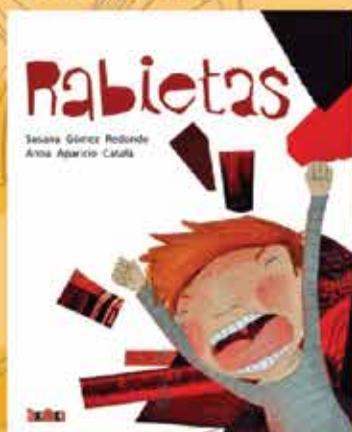


QUÉ DIVERTIDO

ES LEER

<http://www.clubpequeslectores.com>

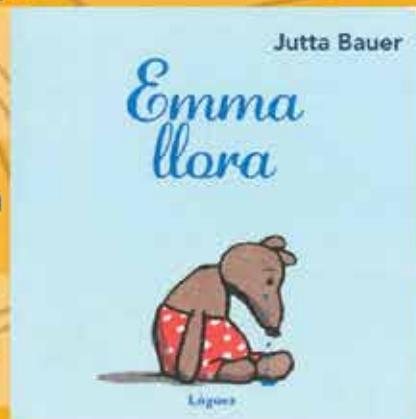
Rabietas



- Un libro para poner fin a las rabietas
- Habla de forma natural y positiva sobre las emociones
- Ayúda a identificar sus emociones y gestionarlas mejor

Emma llora

- Descubre estas escenas de la vida cotidiana de cualquier niño
- Jutta Bauer plasma las emociones de los niños más pequeños
- Un tierno libro para tratar las emociones con los peques

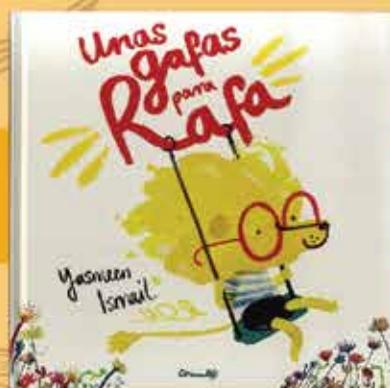


Chelo ha perdido su sueño

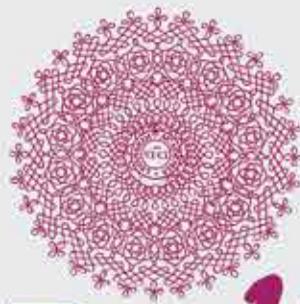
- Hábitos y problemas cotidianos: la hora de dormir
- Búsqueda del sueño perdido



Unas gafas para Rafa



- Actividades y juegos para despertar la autoestima
- Cómo se perciben los más pequeños a sí mismos
- La historia se desarrolla en espacios cotidianos de los niños



Da Vinci

INNOVACIONES NIVEL SECUNDARIO



7^{MO} - PRIMEROS AUXILIOS



10^{MO} - PSICOLOGÍA Y
DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD



8^{VO} - EDUCACIÓN VIAL



11^{RO} - FILOSOFÍA



9^{NO} - EMPRENDIMIENTO



12^{DO} - CIENCIAS POLÍTICAS
Y CIUDADANÍA

Explorando en Pañales

6-12 meses

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

Nivel Inicial

1-5 años

8:00 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

7:45 a.m. - 2:00 p.m.

Tardes Recreativas y
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

   lldvinci