

# APRENDIENDO JUNTOS

Revista especializada para familias  
EDICIÓN ESPECIAL



AÑO 4 / NÚMERO 9 / ABRIL 2020  
REVISTA GRATUITA DE COLECCIÓN

Ysabel Crespo Bejarán  
**Editora**

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

Carmen Bejarán  
**Correctora de Estilo**

Estudio Andina  
**Diseño y Diagramación**

Lic. Erika Altuve  
Ysabel Crespo  
Lic. Lucy Díaz  
Lic. Vivian Espinal  
Chef Lily Oquet  
Dra. Laura Pou Ottenwalder  
Lic. Vladimir Tavárez  
Lic. María José Zeballos

**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. Rafaela Echeburu Yunén

**Miembros del Consejo Editorial**



## Mensaje de la Editora

En esta novena edición quisimos solidarizarnos con la situación provocada por el COVID-19, pandemia que estamos viviendo tanto aquí en República Dominicana, como en el resto del mundo. Por esto estamos incluyendo artículos que nos ayuden a manejar la parte emocional que ha sido una de las más afectadas. En esta edición especial también hablamos con algunos de nuestros estudiantes para escuchar sus testimonios y experiencias sobre cómo se han sentido tomando las clases de forma virtual, al igual que con algunos padres para saber cómo han llevado este proceso desde casa.

Como siempre, agradecemos a todo el equipo que hace posible este trabajo: a los colaboradores, profesionales en sus áreas quienes al momento de contactarlos para pedirles su ayuda, desinteresadamente siempre responden de manera positiva. De igual forma, agradecemos al Instituto Leonardo Da Vinci por haber incluido dentro de su compromiso de responsabilidad social corporativa este importante proyecto educativo.

Espero disfruten y le saquen provecho al contenido de esta edición

**Ysabel Crespo**  
Editora

# Enfoque Aprende

- ¿Cómo gestionar las emociones en tiempos de crisis?

10



## Educación Aprende

- 10 cosas que aprendí durante la cuarentena

4



## Psicología Aprende

- ¿Cómo superar el duelo por una relación que terminó?
- ¿Por qué la adolescencia es tan difícil?
- Noviazgo tóxico

5

13

23



## Nutrición Aprende

- Trastorno por atracón
- ¡A comer saludable!

7

25



## Entretenimiento Aprende

- Experiencia de la educación virtual
- Testimonio de padres en cuarentena

16

13



## Salud Aprende

Depresión en la adolescencia

21





# 10 cosas que aprendí durante la Cuarentena

Por: Estudio Andina



A vivir un día a la vez

A valorar las invitaciones de mis amigos que siempre rechazaba

A atesorar la compañía de la familia

A disfrutar más de los momentos en casa



A disfrutar del sol en la cara

Que nada sirve sin salud

A guardar pan para mayo



El valor de los besos y abrazos

La importancia del apoyo a personas con menos recursos

Que el mundo nunca volverá a ser el mismo... y que con empeño podemos ser mejor.





# ¿Cómo superar el duelo por una relación que terminó?

Por: Lic. Erika Altuve  
Psicóloga Clínica / Especialista en crisis y traumas  
erikaaltuve@gmail.com

No existe una manera específica de cómo manejar el duelo que se vive ante la ruptura de una relación. Las personas siempre desean encontrar una fórmula mágica que arranque desesperadamente el dolor que sienten en esa circunstancia.

No hay una forma lineal de pasos a seguir. Cuando vivimos esta situación, nos sentimos como en una montaña rusa emocional. En algunos momentos sentiremos que vamos mejorando y en otros, como si retrocediéramos de nuevo, y es exactamente lo que debe pasar. Entender lo que estamos viviendo, ayuda bastante, porque cambia la perspectiva de cómo visualizar lo que nos está sucediendo. Mientras más nos resistamos al dolor, más persistirá este, ya que nos ponemos en la posición de que es algo en contra de lo que debemos luchar, por ende, se intensifica nuestro sufrimiento.

Este tipo de duelo nos lanza a lo más profundo del dolor emocional. Cuando alguien se va de nuestras vidas, sentimos que las emociones están en carne viva y de manera muy cruda. Es como tener un nervio expuesto al sol: "Sentimos todo".

Desde niños aprendemos que estar triste es un sentimiento negativo y por eso esta pérdida tiene el impacto que suele tener, cuando solo es parte de lo que nos lleva a asignar un sentido a lo que nos sucede.

El duelo por una relación que terminó puede ser "el mejor regalo en nuestra vida". Sí, parecería muy incongruente, verdad? Nos preguntamos: ¿cómo pueden decirnos algo así en este momento tan difícil y doloroso? Indudablemente, es más fácil decirlo que hacerlo! Es mucho más fácil estar triste, escuchar música melancólica que nos recuerde a esa persona, es más fácil mantener el dolor vivo.

La realidad es que esta constituye una hermosa oportunidad para encontrarnos a nosotros mismos. Cualquier experiencia que nos haga ver cómo nos estamos presentando ante la vida es una oportunidad para reflexionar y elaborar un círculo y preguntarnos

## ¿Qué es lo que quiero ¿Qué necesito?



Vivimos en una sociedad donde desde el día en que nacemos se nos inculcan estándares o parámetros a seguir, se nos enseña el rol que debemos desempeñar; pero nunca nos preguntan qué es lo que queremos?

Cuando estamos esperando a que nos elijan y no lo hacen, estamos poniendo en manos de otros el poder de decidir. Para expresarlo de una manera más simple, el pensamiento es el siguiente: «Me eliges y porque me eliges, yo te elijo también.» Esto es lo que nos enseñan, esto es lo que nos inculcan y la verdad es que esa no es la forma en que funcionan las relaciones. Esa decisión de nosotros seleccionar es robada por el pensamiento de que no confiamos en la capacidad que tenemos para hacerla. Entonces, terminamos poniendo ese poder en manos del otro.

## Hacernos estas tres preguntas es sumamente importante:

1. ¿Está disponible?
2. ¿Compartimos los mismos valores?
3. ¿Esta persona se presenta ante la vida como me gustaría que lo hiciera?
  - ¿Esta ahí para mí?,
  - ¿me apoya?
  - ¿Me admira?
  - ¿Está orgullosa de mí?
  - ¿Estoy orgullosa de quien es?

Estamos aquí para elegir a un compañero o a una compañera no para que nos elijan. Debemos realizar una introspección con respecto a lo que queremos y preguntarnos: si me coloco como mi mayor prioridad, ¿qué haría? Si me defendiera a mi mismo, ¿qué haría? Si dejara de repetir los patrones anteriormente repetidos, ¿qué haría? Si me amara inmensamente, ¿qué haría?

Otro factor muy importante es no comparar nuestras vidas con la de los demás, ya que esto solo causa sufrimiento, porque nos estamos comparando con el sistema. Nos han programado para lograr "ciertos" requisitos en "ciertas" edades en "cierto" tiempo cuando esta no es la realidad de la vida. Esta tiene su curso para cada uno de nosotros y es muy diferente para cada quien.

Confiemos en nosotros mismos y dejemos de desear algo diferente. Cuando nos aferramos a esa relación que ya termina estamos rechazando todo lo que está sucediendo aquí y ahora, que es exactamente lo que debe suceder.

Los invito a cuestionarse sobre lo que está ocurriendo ahora en sus vidas con ese duelo amoroso que están viviendo y si esto no los acerca más a entender la diferencia sobre lo que quieren y no quieren en su vida.





# Trastorno por atracón

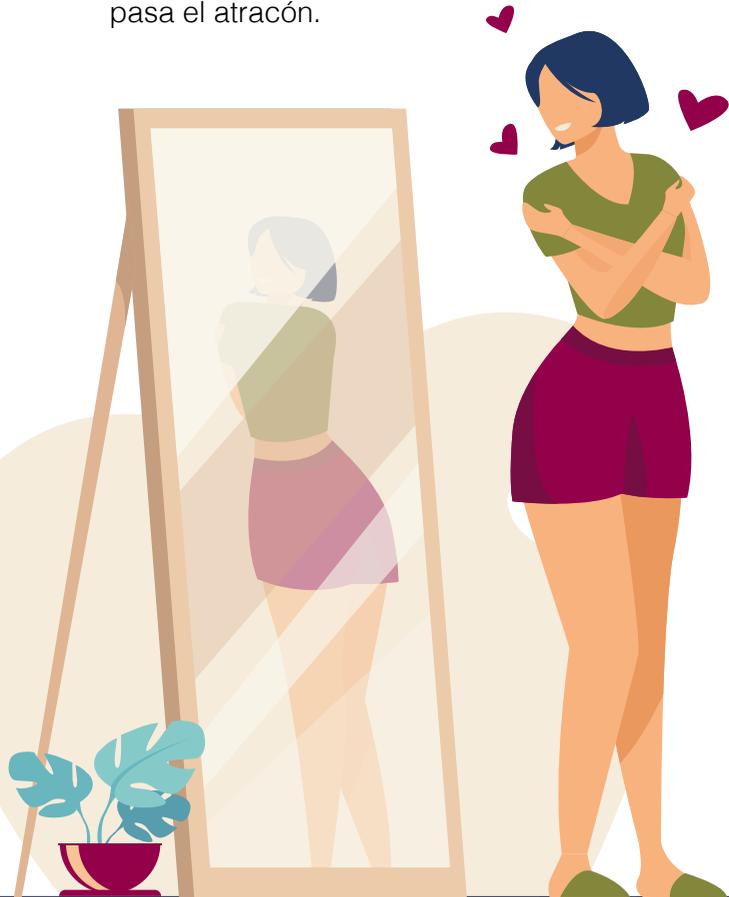
Por: Lucy Díaz, MSc / Psicóloga Clínica y de la Salud,  
Psicooncóloga y Psicóloga de la Obesidad  
lucyaimediaz@gmail.com / @psicologiaysalud.rd

Cuando de peso hablamos, tenemos que pensar en todas las condiciones que pueden afectar su fluctuación. En el ámbito de la psicología, esto se caracteriza como los trastornos de la conducta alimentaria (TCA). Suponen un comportamiento patológico frente a la alimentación y una obsesión en el control del peso. Las enfermedades más comunes suelen ser la anorexia y la bulimia nerviosa, sin embargo, otra que también puede estar presente, muchas veces sin que nos demos cuenta, es el trastorno por atracón o comedor compulsivo.

El trastorno por atracón se caracteriza por la ingesta de una cantidad de comida claramente superior a la que la mayoría de las personas consumirían en un período similar en circunstancias parecidas. Esto se acompaña con la sensación de pérdida de control sobre lo que se come en ese episodio; es decir, se siente que no se puede dejar de comer, o no se puede controlar lo que se ingiere ni la cantidad.

Es importante especificar que no es lo mismo que comer demasiado de vez en cuando. Las personas que sufren de un trastorno por atracón tienen episodios por lo menos una vez a la semana durante un período de tres meses. A diferencia de otros TCA, en esta condición, no se busca compensar la sobreingesta de alimentos con ayuno, exceso de ejercicio, vómito, laxantes o uso de diuréticos.

Este trastorno está muy relacionado con el sobrepeso y la obesidad, ya que la sobreingesta favorece al incremento de peso. Por esto, se podría decir que todos las personas que se atracan, tiene problemas con el peso, pero no todos sufren de obesidad. En otro sentido, quienes sufren de esta condición presentan una mayor comorbilidad psiquiátrica, como la depresión, la cual podría estar relacionada con los sentimientos de pérdida de control y la ansiedad, la cual puede aumentar antes de la persona atracarse y disminuir a medida que pasa el atracón.



# ¿Cuáles son las señales de precaución y síntomas del trastorno por atracón?

## Emocional y conductual

- La desaparición de grandes cantidades de alimentos en un corto período o la presencia de envoltorios vacíos y contenedores, los cuales indican consumo de mucha cantidad de comida.
- Comer cantidades exageradas de comida.
- La sensación de falta de control sobre la ingesta alimentaria.
- Almacenar comida para poder comerla luego secretamente.
- Experimentar ansiedad o estrés que solo se libera cuando se come.
- No experimentar saciedad, sin importar la cantidad de comida que se consuma.
- Comer a pesar de estar lleno.
- Comer más rápido de lo normal.
- Comer solo por la vergüenza que se experimenta por la cantidad que se ingiere.
- Sentimiento de desagrado consigo mismo, tristeza o mucha vergüenza luego del episodio.
- Baja autoestima.
- Realización de dietas sin éxito.

## Física

- Fluctuaciones visibles en el peso.
- Dolor abdominal y otros malestares gastrointestinales no especificados, como estreñimiento o reflujo gástrico.
- Dificultad para concentrarse.

Aunque todavía los investigadores no han encontrado una causa para el trastorno por atracón, hoy en día se tiene más conocimiento sobre los aspectos que influyen en su aparición y sus consecuencias. Así como ocurre en todas las condiciones de salud mental, se podría decir que este trastorno es el resultado de factores biológicos, psicológicos y ambientales.

## ¿Dónde acudir si me atraco?

El tratamiento para el trastorno por atracón debe aplicarlo un equipo multidisciplinario que busque la interrupción de atracones, la reducción del malestar emocional y físico y la pérdida de peso.

### De tal forma, el tratamiento debe incluir:



**Psicoterapia con un profesional** de la psicología que se especialice en trastornos de la conducta alimentaria y obesidad. El enfoque con más evidencia científica para mostrar resultados propone la terapia cognitiva conductual, terapia interpersonal y terapias contextuales.



**Fármacos:** dependiendo de la gravedad de la condición, el paciente podría beneficiarse de antidepresivos que ayuden a regular los niveles de ansiedad y los síntomas de depresión.



**Nutricionista:** a través de la educación nutricional, el paciente puede aprender a cambiar la relación con la comida, mantener una dieta balanceada y entender la importancia de una buena alimentación.



Padecer un trastorno de la conducta alimentaria como el atracón, puede traer diversas complicaciones de salud a largo plazo, por lo que es de suma importancia poder crear estrategias para su prevención.

### Puntos claves que deben incluirse en el abordaje son:

- Promoción de alimentación saludable y actividad física, no incentivar el uso de dietas u otros métodos no saludables para controlar el peso.
- Fomentar el desarrollo de una buena autoestima y aceptación corporal.
- Educación para cómo afrontar las presiones sociales de familiares, amigos y sociedad.
- Generar espacios desde la niñez donde no se incite a conversaciones o comentarios negativos sobre el cuerpo de uno mismo o el de otra persona.



**Tiempos diferentes! Nuevos desafíos!**

# ¿Cómo gestionar las *emociones* en tiempo de crisis?

**María José Zeballos Burger**  
Psicóloga. Terapeuta holística.



Ante una realidad incierta, desconocida es natural que afloren emociones y sentimientos de inseguridad, miedo, ansiedad, enojo, etc. Sin embargo, podemos aprovecharla para desarrollar la resiliencia en nosotros como padres y madres y enseñarla a nuestros hijos. Es importante resaltar que ante situaciones que no podemos cambiar, sí podemos decidir cómo vivirlas: ¿desde el miedo o desde el aprendizaje y el crecimiento?

## **Pregúntate:**

**¿Qué tengo que aprender de esta situación? ¿Qué recurso interno debo desarrollar para vivir este momento desde el aprendizaje y la serenidad?**

**¿Cuál es la intención positiva de este acontecimiento que se está presentando en mi vida? ¿Qué me toca prender o cambiar?**

# Propuestas:



Educación

Apovecha este tiempo diferente para educarte y educar emocionalmente. Como adultos somos modelos y referentes de nuestros hijos; ellos aprenden de lo que ven, el “cómo” gestionemos nuestras emociones en situaciones estresantes o “adversas” constituirá un ejemplo para ellos.



Da Gracias

Te invito a que realices un diario de gratitud. Invita a tus hijos a sumarse a la propuesta. Haz dieta de queja.



Refuerza

Diariamente, identifica alguna virtud que desees reforzar en los integrantes de tu sistema familiar, padres a hijos y entre hermanos, exprésala.



Abraza

Sana con-vivencia. Aprovecha para nutrir afectivamente tus relaciones, tus vínculos. Abraza, mira a los ojos, di palabras de contención, aprobación y admiración a tu familia. Ayuna de juicios y críticas.



Crea rutina

Crea rutinas saludables y flexibles. Improvisa cada día!



Equipo

Realiza las actividades del hogar en equipo (familia). Respeta que el otro tiene su forma de hacer las cosas. Integra la diversidad que somos, el respeto, la solidaridad y empatía.



Flexibilidad

Sé flexible con el orden y limpieza. Es importante la higiene en el hogar, pero en estos tiempos la sala puede convertirse en un gimnasio, la mesa del comedor en mesa de ping pong, la habitación en una casa de campaña, etc.



Tareas

Que las tareas escolares no sean un atareo!!! Padres o madres estresados no pueden ayudar a niños estresados. Tómame un time out, respira, da una vuelta y luego retoma la actividad.



Sé creativo

Enfócate en lo que sí puedes hacer y dale rienda a la creatividad para inventar actividades novedosas.

# Técnicas desahogo emocional constructivo:

- 1** | **Escritura terapéutica.** Escribe sobre tus emociones, tus miedos, temores, ansiedades. Puedes crear un diario emocional.
- 2** | **Escribe una carta dirigida** a una persona que sientas te va a escuchar con respeto y sin juzgarte. Cuéntale cómo te sientes? Sin reservas. ¿Por qué te sientes así? ¿Qué podrías hacer para sentirte mejor?.
- 3** | **Obsérvate en el espejo.** Una técnica de desahogo emocional muy eficaz consiste simplemente en sentarte frente al espejo, céntrate en tu reflejo y pon en palabras tu sentir, háblate a ti mismo, no olvides tratarte con cariño, con compasión, no ser exigente contigo mismo, date permiso para llorar si deseas.
- 4** | **Desbloquea el cuerpo.** Las emociones se hacen cuerpo y producen contracturas, bloqueos. Te propongo que tomes un tiempo para hacer ejercicios físico en casa, estiramiento, bailar, mover el cuerpo para estar más flexibles a los cambios.
- 5** | **Rincón de los cojines:** habilita un espacio donde adultos, niños y jóvenes puedan expresar el enojo, la rabia y la frustración. Darles golpes a los cojines, morder un pañuelo, respirar profundo pueden ayudar a canalizar esas emociones sin hacer daño ni dañar a nadie.
- 6** | **Respiración consciente:** todos los días realiza repiraciones profundas, retén el aire unos segundos, exhalas y luego vuelves a inhalar. Puedes cerrar tus ojos y visualizar algún recurso interno que desees desarrollar en ti en estos momentos: ¿serenidad, confianza, flexibilidad?
- 7** | **Vaciado de mente:** la tensión emocional suele ir acompañada de pensamientos de todo tipo: juicios, quejas, victimización, exigencias... Elige un sitio tranquilo y relájate. Puedes utilizar técnicas de respiración para ir encontrando la serenidad que necesitas. Luego, imagina que las emociones y los pensamientos que te afligen son como nubes. Una nube negra puede descargar una tormenta pero terminará pasando. Lo mismo ocurre con las emociones y los pensamientos, desaparecen si no te aferras a ellos.

Puedes elegir la emoción o el pensamiento que más te esté afectando, deja que te embargue, sin resistirte pero sin emitir juicios de valor. Siente sus efectos sobre tu cuerpo y luego, lentamente, déjalo ir. La técnica de visualización "las hojas del río" es similar, también puedes probarla.

Con estas técnicas no solo serás más consciente de tus emociones sino que aprenderás a notar sus efectos y pondrás una distancia que te permita desengancharte de tu vivencia.

**Papá, mamá reconóctete!! Lo estás haciendo muy bien!!!. Humanízate porque no eres un superhéroe o heroína... eres un ser humano y tienes derecho a sentir, a expresar tus emociones asertivamente. Educa en respeto, amor, afectividad.**

Si sientes que las emociones te arropan, son muy intensas y duran mucho tiempo... no dudes en pedir ayuda profesional.



# ¿Por qué la Adolescencia es tan difícil?

Por: Vladimir Tavárez, M. A.  
Psicólogo Clínico  
vtavarezpsych@gmail.com

La Organización Mundial de la Salud (OMS) sitúa la adolescencia como el período de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano. Cuando hablamos de transición, nos estamos refiriendo a los cambios permanentes de índole biológica, emocional y social, los cuales inciden en la manera de ver la vida, en las personas que se consideran importantes y en todo lo relativo al establecimiento de relaciones duraderas con otras personas.

Los adolescentes experimentan modificaciones fisiológicas que influyen determinadamente en sus reacciones, las cuales adquieren matices distintos a los usuales. Sin embargo, en muchas oportunidades, no son del todo conscientes de dichos cambios. Un día se observan en el espejo y se dan cuenta de que les crece vello púbico, o de que le salen granos en la nariz, mejillas y frente, o de que su voz ya no suena igual.



Los profesores empiezan a notar que algunos de sus estudiantes que llevaban su uniforme correctamente, ahora prefieren usarlo de forma desaliñada, más corto o con otras piezas que no son parte del mismo. Si se les pregunta sobre esto, responden que prefieren llevarlo así, y que cuál es el problema.



Los padres comienzan a observar que sus hijos adolescentes no responden igual que antes, que les llevan la contraria constantemente cuando se les invita a dormir, o que ya no quieren compartir en la mesa con ellos en la hora de la cena y que ante los cuestionamientos expresan que no les pasa nada y que los dejen en paz.

Todas estas conductas son típicas de la etapa de rebeldía, de aquella crisis de la adolescencia que comienza a notarse a partir de los 12 años aproximadamente.

## Lo que debe entenderse es que los seres humanos, en esta etapa, experimentan diferentes alteraciones. Entre ellas se observan:

- 1** Las de tipo físico: crecimiento acelerado del pene en el sexo masculino y de las caderas, glúteos y senos en el sexo femenino.
- 2** Las emocionales: establecimiento de opiniones y esquemas de pensamiento contrarios a los conocidos; estimación de espacios propios. También es frecuente el que compartan con amistades en las cuales los adultos no entran porque “no entienden”.
- 3** Las sociales: adquisición de actitudes, creencias, principios más allá de los establecidos por los padres; programas de televisión, géneros musicales y estilos de vestir más liberales.

Todas estas alteraciones tienen que ver con el entorno sociocultural en el que se desarrolle el adolescente. Por igual, debe tenerse en cuenta si la familia le ofrece un ambiente estable que le permita la búsqueda de su propia identidad, por medio de las experiencias vividas, de la guía de los padres y adultos cercanos y de sus propias decisiones.

Esta etapa es difícil porque en ella se construye el futuro. Muchas de las decisiones que definirán la existencia se toman en este período del ciclo vital. Los factores de riesgo para la población pubescente son altos. Esto se debe especialmente a que los adolescentes son proclives a probar cosas nuevas, ya sea por presión de grupo (a la que son muy vulnerables por su alta necesidad de encajar entre sus pares), o por mera curiosidad. Así, muchas veces suelen embarcarse en el consumo de alcohol, tabaco o drogas, o en encuentros sexuales sin protección o la debida preparación.



Por otro lado, para ellos constituye una necesidad el obtener los objetos que les permitan un lugar preferencial en su círculo de amistades (teléfonos inteligentes, autos, zapatos deportivos o estilo de vestimenta).



También es muy típico de esta etapa el bajo rendimiento académico, la deserción escolar, las enfermedades o conductas de riesgo por su inclusión temprana en la vida laboral, en ocasiones de connotación ilegal (mulas, asaltos o robos menores).



Además, les resulta muy complejo comunicarse con sus padres porque sienten que estos no los entienden, que no han vivido su era o que simplemente están equivocados en todo lo que les pasa.

Para los padres, esto puede suponer un obstáculo importante o un desafío permanente. En la mayoría de los casos, carecen de las herramientas para exponer sus opiniones y sus intereses dentro de esquemas que sus hijos adolescentes puedan aceptar, conjuntamente con los maestros y demás adultos. El adolescente apenas está desarrollando su capacidad para comprender conceptos complejos, y a esta edad no entiende la relación entre una conducta y sus consecuencias, ni tampoco percibe el grado de control que tiene o puede tener respecto de la toma de decisiones relacionadas con la salud, o cualquier otra situación que implique riesgo. Si consideramos que el trastorno alimenticio anorexia nerviosa tiene sus inicios en la adolescencia, entenderemos mejor este punto, al igual que la frecuente inmersión en conductas autodestructivas.

Una familia que no promueva la independencia y el respeto a límites personales, la aceptación, la tolerancia y el diálogo continuo entre sus miembros, posiblemente tendrá más problemas con los hijos adolescentes, pues no podrá discernir patrones de comportamiento en los púberes, ni qué cosas les interesan. A veces, los padres y adultos cercanos desean imponer sus puntos de vista por considerarlos inmaduros, ignorantes o irrespetuosos, sin llegar a reflexionar sobre los motivos que desencadenan la conducta rebelde de sus hijos.

La barrera generacional que se impone suele crear diferencias ideológicas muy intrincadas, las cuales solamente se sobrepasan si se llega a acuerdos y se establecen límites claros en todos los ámbitos posibles, siempre tomando en cuenta las opiniones y los intereses de las partes. Debemos considerar que los jóvenes adquieren todo tipo de información por medios tecnológicos, y que existen referentes en sus vidas a los que consideran más importantes, con los que se identifican y son quienes dictan sus tendencias actitudinales y relacionales: artistas, actores, “influencers”, modelos, entre otros. Los padres deben lograr permanecer en el radar de sus hijos como fuentes de información, de orientación y, sobre todo, de comprensión, amor y confianza.



## En Resumen...

La adolescencia es la etapa definitoria de la vida adulta. La importancia de establecer patrones vitales de disciplina, autoestima, autoconcepto y plan futuro debe constituir la meta a alcanzar por los padres, quienes tendrán que realizar un enorme esfuerzo por ver a los jóvenes como personas independientes, capaces, con identidad propia y con alto sentido de responsabilidad personal y social al momento de tomar decisiones. De igual modo, deberán comprender y valorar en su justa medida las alteraciones que forman parte inamovible de la vida humana en la adolescencia. En fin, deben establecer normas y límites claros, alcanzables y democráticos; propiciar espacios de independencia y autocuidado, así como modelos positivos de crianza y destacar las cualidades, logros y virtudes de sus hijos. De esta manera, ellos podrán aprender a discernir correctamente acerca de cuáles son sus prioridades, tomar en cuenta el papel de los adultos en su vida y el diseño de una existencia plena. En un ambiente como este, el adolescente, con su rebeldía y típica irreverencia, se podrá convertir en un ser humano completo y feliz.

### Referencias Bibliográficas

Organización Mundial de la Salud (OMS). 2020. Desarrollo en la Adolescencia. Recuperado de [https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/dev/es/](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/).



# Experiencia de la educación virtual



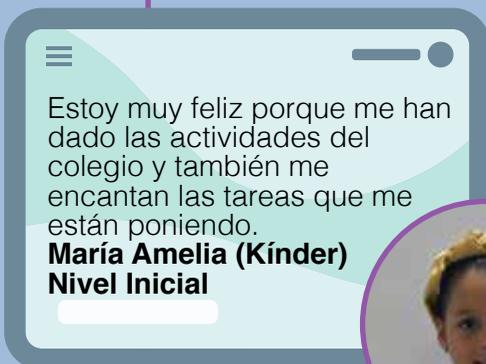
Estoy estudiando en mi casa y extraño a mis amiguitos, a la seño, a la piscina de pelota, al arenero, al patio, al tobogán y pronto estaremos juntos en el colegio.

**Leonardo (Pre Kinder)**  
**Nivel Inicial**



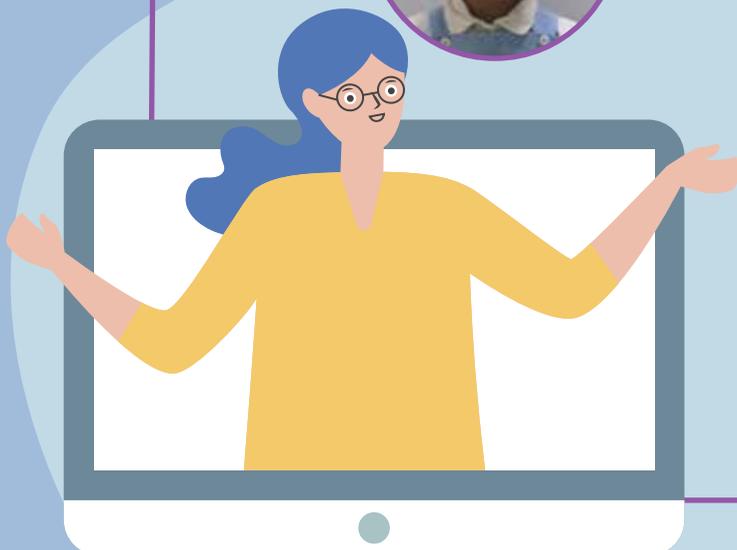
Mi experiencia en estas clases virtuales ha sido genial. He tenido la oportunidad de reencontrarme con mis amiguitos y mi profesora sin tener que correr el riesgo de contraer el virus. Gracias a nuestro Instituto Leonardo Da Vinci por preocuparse por nosotros.

**Kamila Betances, Primaria I**



Estoy muy feliz porque me han dado las actividades del colegio y también me encantan las tareas que me están poniendo.

**María Amelia (Kinder)**  
**Nivel Inicial**



Me gusta la clase porque, aunque estemos lejos, por la vía virtual puedo seguir viendo a mis compañeros. También porque la profe siempre está atenta a nosotros.

**Emilio Fermín, Primaria I**





Me he sentido muy bien con las clases virtuales. Los profesores nos están presentando muy bien las clases: con mucha organización y de la manera más clara posible para que así podamos entenderlas.

**Elisa Morel.**  
**Secundaria I**



Con este nuevo método del aula virtual Da Vinci me he sentido muy cómoda. Hemos podido adelantar mucho en clases y los profesores siempre han estado pendientes de nosotros.

**Samantha Firpo**  
**Secundaria I**



Mi experiencia con las clases en línea ha sido todo un reto. Al principio se me dificultaba mucho comprender cómo se utiliza la plataforma, pero después que transcurrió el tiempo, lo fui entendiendo. Esto ocurrió gracias a que los profesores nos han apoyado mucho; si no entendemos una clase, con mucho cariño nos la explican.

**Isabela Ventura, Primaria II**



Pienso que los profesores están haciendo un buen trabajo ya que todos los contenidos los exponen con claridad; o sea, no se queda ninguna duda. También podemos interactuar con ellos y con nuestros compañeros, con los cuales tenemos mucho tiempo sin vernos. Además, estamos recibiendo pruebas, prácticas, tareas, trabajos como los hubiéramos hecho en el curso.

**Daniela León**  
**Secundaria II**

Con las clases virtuales me siento cómodo ya que podemos aprender y al mismo tiempo estar en nuestras casas. Los profesores explican bien cuando les preguntamos. Mi clase favorita es la de inglés.

**Juan Sebastián Contreras**  
**Primaria II**



Me gustan las clases virtuales ya que de esa manera los profesores pueden responder a cualquier duda que tengamos. De esta manera, también puedo interactuar mejor con mis compañeros y mis profesores, aunque me da un poquito de nostalgia al no poder compartir de la forma en que lo hacíamos en el colegio.

**Melissa Mata**  
**Secundaria II**



# ¡Colecciónalas!

Ahora en la  
palma de tu  
mano!



## 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



# Experiencia de los padres sobre las clases virtuales



La experiencia de las clases virtuales para los pequeños ha sido retardadora, pues en la casa tienen más distracciones, sin embargo con las asistencias de las Seños hemos podido designar tiempos y áreas para cada asignación. Ellos felices de poder ver a sus Seños y amigos en pantalla... (1ero a-b)

Los mayores se sienten más libres de poder expresarse virtualmente, con las asignaciones, horas de entregas y tiempo de participación no han tenido inconvenientes, es como si la clase fuera personalizada.

En este caso la formación como individuos ha dado sus frutos, ahora solo de ellos depende su desempeño...Agradecida del apoyo que hemos recibido como familia en todos los aspectos.

**Martha Guerrero**  
**1ero NP**  
**3ero y 6to NS**



Quedarnos en casa has sido un acto de responsabilidad para nuestra familia ante la sociedad, pero sobretodo ha sido una oportunidad para compartir, jugar juegos de mesa y ver televisión todos juntos comiendo palomitas de maíz. Mis obligaciones siempre han requerido de que esté mucho tiempo fuera de casa y honestamente nunca había estado más de 15 corridos días ella. Trabajar todos estos días en casa me ha dado la oportunidad compenetrarme más mi esposa y con mis hijos; ver cómo se incorporan a la disciplina de la escuela virtual y cómo resuelven cada situación ante los problemas tecnológicos. Ha sido una gran sorpresa ver lo bien que se han portado ante el confinamiento, buscando siempre que hacer entre juegos de video, escuela virtual, horas de lectura y su dedicación a la música. Entre todos hemos cultivado sobre todo la paciencia, la flexibilidad y la resiliencia. No puedo dejar de mencionar la colaboración y disposición ante los quehaceres de la casa. Mis niños han sido los héroes de esta cuarentena y su madre la gran heroína. Aquí no ha habido lugar para el aburrimiento, pero extrañamos el colegio.

**Angel Ureña**  
**5to. NP y 3ero NS**



Hoy quiero dar gracias al programa del colegio, “Da Vinci se queda en casa”. Con este programa inicialmente pensaba que no iba a poder ser madre, esposa, médico, ama de casa y además profesora, pero con la ayuda y orientación de nuestra “Seño” vi que sí podía desempeñar todos estos roles y algo más. Nunca me dejaron sola con su ayuda y su asesoría. Hoy quiero dar gracias reiteradas a este programa porque demostraron una vez más que son unos amigos que aparecieron en nuestras vidas para compartir y ayudarnos en la tarea de ser padres. Como colegio los encontré por casualidades de la vida y se quedaran en mi corazón para toda la vida.

**Bernarda Coronado Agramonte**  
Pre-Primario NI



Mi experiencia con las clases virtuales ha sido muy buena porque mis dos hijos se adaptaron con rapidez y todo ha fluido muy bien con su aprendizaje.  
Gracias Da Vinci

**Eudania E. Núñez**  
5to NP  
6to NS

El coronavirus llegó a cambiar nuestras vidas, al punto de tenernos aislados de los demás para evitar enfermarnos, pero a pesar de eso, para la familia Fadul López no fue difícil estar juntos en la casa, ya que nosotros somos una familia muy unida y hogareña. Además, fue un motivo para hacer más fuerte los lazos familiares. Con relación a las clases virtuales han sido una nueva experiencia tanto para nosotros como para nuestros hijos, gracias a la solidaridad y entusiasmo de la institución y de los maestros, los padres hemos sido el complemento para que el programa de este año escolar termine con éxito.

**Sr Simón Fadul**  
4to NP y 6to y 3ro NS





# Depresión en adolescentes: causas y consecuencias

Por: Dra. Laura Pou Ottenwalder

Doctora en Medicina / Especialista en Salud Mental Infanto-Juvenil y  
Adultos / Trastornos de la Conducta Alimentaria  
dralauritao@gmail.com

Cuando hablamos de adolescencia, muchas veces no pensamos en que los chicos padezcan trastornos mentales como el de la depresión. Sin embargo, estos pueden presentarse desde la niñez o iniciarse en la adolescencia.

## ¿Cómo diferenciamos la tristeza de la depresión?

La duración de la depresión es más prologada, puede durar semanas o meses. Sus síntomas son más extensos que los de la tristeza, lo mismo pasa con su intensidad. La tristeza es una reacción normal a un acontecimiento, mientras que la depresión no necesariamente tiene una causa aparente. La primera desaparece por sí sola; la segunda, en cambio, debe ser tratada por profesionales de la salud mental.

La adolescencia podría resultar una etapa difícil: hay cambios a nivel corporal, hormonal y cerebral que pueden afectar el aprendizaje, el estado de ánimo y el comportamiento general. Durante esta etapa, el cerebro entra en una serie de cambios que se gestan hasta aproximadamente los 25 años y que llevan a la madurez.

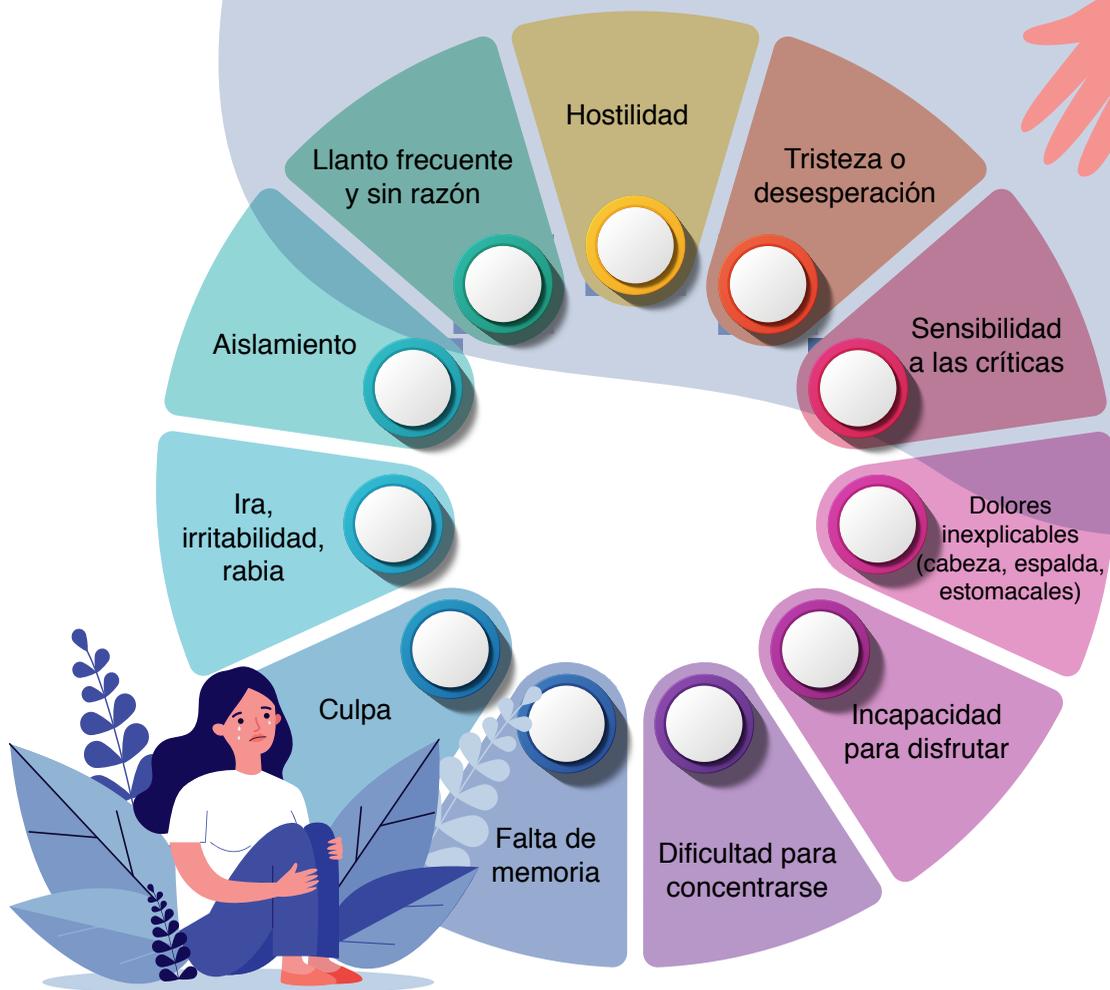
La mayoría de los trastornos mentales que no han aparecido en la niñez, podrían hacerlo en la adolescencia. La depresión no es una excepción. Si no se les da a los primeros síntomas la importancia que se merecen, y no se busca la ayuda profesional necesaria, se podría colocar a quienes los padecen en una situación de riesgo.

Es importante que exista una relación de confianza entre el adolescente y los adultos que lo rodean. En caso de que se actúe de manera crítica, se estaría alejando al joven quien no tendría la confianza necesaria para para externar lo que le sucede. Por tanto, se limitaría la posibilidad de buscar la ayuda correcta.

La depresión es un trastorno orgánico que no mejora con voluntad. Debe ser tratado y evaluado por profesionales de la salud tanto del área de psicología como de psiquiatría. Es adecuado que un adolescente sea tratado por un profesional que se dedique a grupos Infanto-Juveniles.



**Los síntomas de la depresión pueden ser físicos, no solo emocionales. Entre estos se pueden presentar:**



El bullying puede ser un detonante para episodios de depresión en adolescentes. Este es un maltrato físico y/o psicológico deliberado que se da en un ambiente escolar. Es importante actuar de manera pronta cuando hay bullying. Las víctimas usualmente son niños más pequeños o vulnerables, con una condición social diferente al grupo: son más torpes, no usan ropa a la moda, tienen sobrepeso, son tímidos o muy estudiosos. La atención no solo debe ponerse en el niño que recibe el bullying, sino también en quienes lo realizan. Muchas veces estos niños, a su vez, están viviendo una situación de maltrato o bullying o son inseguros y por eso atacan a los que les parece que son más exitosos.

Es importante la intervención y validación de todos los que rodean al adolescente para poder lograr que un tratamiento profesional sea efectivo.





# Noviazgo Tóxico

Por: Vivian Espinal M.A. / Psicóloga Clínica Forense.  
Coordinadora Regional Norte del Depto. De Psicología Forense.  
Catedrática de la Pucmm y la Escuela del Ministerio Público.  
espinalrodriguez@icloud.com

**PELIGRO**

El noviazgo es la etapa en la cual una pareja tiene una relación amorosa, no formal, cuyo objetivo principal es conocerse y así determinar si pasa a otra fase o etapa más formal como la del matrimonio.

Las manifestaciones de agresión y violencia que se viven en muchos matrimonios se iniciaron durante el noviazgo. Es el tipo de relación que calificamos como tóxica. Esta se caracteriza por las conductas de sumisión y dominación a la que se somete uno de los miembros de la pareja.

Estas conductas violentas pasan desapercibidas por la persona que la padece y por las personas que la rodean, debido a varios factores, sobre todo culturales. Uno de los principales factores que contribuyen con esto es la normalización de ciertas actitudes en las relaciones de pareja. Entre estas se encuentran las conductas de control, las cuales están muy arraigadas en nuestra cultura. Se considera que si una persona está en una relación de pareja el otro tiene derecho sobre el cuerpo, las amistades, la vestimenta, y ahora se suma el acceso al móvil y a las redes sociales. Todo esto es mal interpretado y se ve como normal el que uno de los miembros de la pareja llame constantemente al otro para “saber cómo y dónde está”, el que le prohíba vestirse de cierta manera, le seleccione las amistades con las que puede relacionarse, se le aparezca en los lugares sin previo aviso y tenga acceso a todo lo relacionado con sus redes sociales.

Se asocian las conductas de celos y control con el amor, cuando no hay nada más alejado de la realidad: los celos solo son manifestaciones de baja autoestima, inseguridad y falta de confianza.

Todos los comportamientos descritos son típicos en las relaciones tóxicas, y aunque sean “aprobados” por la sociedad, provocan serios problemas psicológicos a quienes los padecen.

## Existen varios indicadores que ayudan a identificar un noviazgo tóxico, entre ellos se destacan:

**A** Peleas, conflictos y discusiones constantes.

**B** Violencia verbal, caracterizada por insultos, desvalorización, humillaciones, incluso delante de los demás, en ocasiones o constantemente.

**C** Violencia física: bofetadas, sacudidas, tirones de pelo, etc. (Cabe aclarar que no en todas las relaciones de noviazgo tóxico se va a presentar este indicador.)

**D** Conductas de manipulación: la persona violenta puede utilizar el chantaje emocional ("realmente no me amas", "si me amaras como dices harías... o fueras... o dejaras... o me dieras...") para lograr sumisión, sentimientos de culpa.

**E** Falta de comunicación asertiva.

Violencia emocional y psicológica. En este indicador pueden citarse varias conductas inadecuadas:

- La persona violenta no respeta o desvaloriza la opinión del otro miembro de la relación, esto puede ocurrir incluso frente a los demás.
- Uno de los miembros de la relación es el que atiende todas las necesidades emocionales y de afecto del otro.
- Minimización o no reconocimiento por parte de la persona agresora de los logros de su pareja.
- Prohibición de hablar sobre lo que sucede en la pareja con otras personas, incluyendo familiares.

**F**

**G** Violencia sexual: pueden existir desvalorización del cuerpo, comparaciones con otras parejas, presión para realizar prácticas sexuales no deseadas, manipulación para el envío de fotos, videos íntimos y sexting; por otro lado, amenazar con publicar dichas fotos, videos y/o conversaciones íntimas.

## Medidas a considerar para salir de un noviazgo tóxico:

1. Reconocer que se está en una relación insana.
2. Hablar de lo que acontece con los padres, familiares y amigos cercanos para recibir apoyo y la ayuda necesaria.
3. En caso de que la relación toxica se esté manifestando en el contexto escolar se debe acudir a los departamentos correspondientes, para recibir el apoyo y la ayuda adecuada y necesaria (dirección, depto. de orientación y psicología)
4. Buscar ayuda profesional, preferiblemente con un psicólogo o psicóloga experta en violencia de género, para desarrollar habilidades de empoderamiento y autoestima, de construcción de relaciones amorosas saludables; identificación de conductas de dependencia emocional (si la hubiere), entre otras, según la particularidad de cada caso.
5. Si existen amenazas a la integridad física, si ha habido episodios de violencia física o la persona que violenta no acepta el rompimiento de dicha relación, se debe interponer denuncia en el departamento correspondiente (unidades de atención a la violencia intrafamiliar, de género y sexual).



Chef Lily Oquet  
@cheflilyoquet



**¡A COMER  
SALUDABLE!**

Lily Oquet, propietaria y Chef de Nanook Catering es egresada de la PUGMM de la carrera. Administración Hotelera, concentración Alimentos y Bebidas. Egresada de ST. PTUS Culinary Institute en Montreal y Certificada en Manejo Higiénico y Control de Seguridad de los Alimentos por la MAPAQ (Ministere de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Quebec, Canada).



## Menú del Día



Esta receta me encanta !!! Por qué? Porque lo único obligatorio son los huevos, con los demás ingredientes podemos dejar volar la imaginación y los antojos. Es KETO y es GLUTEN FREE, esto la hace aún más deliciosa para los que están llevando este tipo de estilo de alimentació o para los que sufren de alguna enfermedad o intolerancia.

En esta, les indico los ingredientes que me gustan mucho y el modo de prepararla.

### Keto y Gluten Free FRITTATA

**Ingredientes:**  
Rinde: 6 porciones.

- 6 Huevos enteros
- ½ Taza de hongos frescos
- ¼ taza de puerro
- ½ pimienta morrón rojo, amarillo y naranja.
- 2 dientes de ajo finamente picados o 1 cdita. de pasta de ajo.
- 1 taza de jamón picado en cuadritos
- 1 taza de queso cheddar, gouda, o mozzarella rallado.
- Sal y pimienta al gusto.



### Procedimiento:

1. Precalentar el horno a 375F.
  2. Engrasar un molde para horno con mantequilla, aceite de oliva o de coco.
  3. Cortar todos los vegetales y el jamón en cortes finos o cubitos, mezclarlos y colocarlos en un molde para horno en el que quede espacio para luego poner los huevos sin que se derramen.
  4. En un bowl aparte, batir los huevos, agregarles sal y pimienta al gusto, cuando estén bien batidos, echar el queso rallado, unir todo bien y agregarlo al molde con los vegetales, mover suavemente para que los huevos cubran toda la mezcla.
  5. Hornear de 25 a 35 minutos o hasta que el centro del molde ya esté cocido. (Si entra un palillo o un cuchillo, este debe salir limpio o seco).
- Recuerde que con esta receta puede usar los ingredientes que quiera y o los que tenga. Puede usar espinacas, apio, espárragos, cebollas, jamón, tocineta, dos tipos de queso, en fin, lo que desee !!.
- Puede usar esta receta tanto para el desayuno, como para el almuerzo o la cena!!!



## La Quínoa Perfecta!

Muchas personas se me han acercado y me preguntan que cómo logro hacer la quínoa de manera que quede suave porque no les queda así. Pues aquí les voy a dar el truquito para que siempre quede deliciosa y suavcita. El paso más importante es lavarla siempre antes de empezar.

Coloque la cantidad de quínoa que vaya a usar sobre un colador fino y lávela bajo la llave de agua hasta ver que esta sale clara.

Lo segundo es que por cada ración de quínoa debe usar dos de líquido. Es decir, a una taza de quínoa, debe ponerle dos de agua, o de caldo de vegetales o de caldo de pollo para agregar más sabor.

Tercero, en la olla en que la vaya a cocinar, agregue una cucharada de aceite de oliva y luego, agregue la quínoa, muévela y deja que los granitos se "mojen" con el aceite, revuelve de 2-3 minutos. Luego, agregue el líquido de tu preferencia y déjelo hervir, cuando hierva, bájele el fuego y tápela. Déjela cocinar por 15 minutos.

Luego de pasado este tiempo, apague la llama, pero no destape la olla, déjela reposar sin destapar por 5 minutos más.

Créame, así tendrá la quínoa más rica y suave que jamás haya hecho!!

## Pechuga a la Parmesana (Horneada)

### Ingredientes:

Riende: 4 porciones.

- 4 pechugas de pollo sin piel.
- 1cda de ajo en pasta
- 2 cditas de orégano.
- 2 cdas de perejil
- 2 huevos enteros
- Sal y pimienta al gusto.
- 1 cda aceite de oliva.
- 1 taza de panko o pan molido si prefiere.
- ½ taza de queso parmesano
- 2 tazas de salsa marinara.
- ½ taza de mozzarella rallado.

### Procedimiento:

(Precalentar horno a 400F)

1. Secar las pechugas de pollo con papel toalla.
2. Sazonar con la pasta de ajo y luego sal y pimienta.
3. En un plato aparte, mezclar: panko (o pan molido), queso parmesano, orégano, perejil, sal y pimienta.
4. En un plato hondo batir los huevos.
5. Pasar las pechugas por el huevo batido y luego por la mezcla de panko, especias y queso.
6. En una bandeja o molde para horno, echar el aceite de oliva y encima colocar las pechugas, llevar al horno por 20-25 minutos a 400F.
7. Voltrear pechugas y poner la salsa marinara y el queso mozzarella rayado hasta que este se derrita.



# COMPROMETIDOS CON LA *Educación*



## 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-J):

Horario corrido hasta las  
4:00 p.m.

## Nivel Primario

7:45 a.m. - 1:30 p.m.

Tardes Recreativas y  
Deportivas (L-J):

Horario corrido hasta  
las 4:00 p.m.

## Nivel Secundario

7:40 a.m. - 2:00 p.m.

Tardes Deportivas (L-J):

Horario corrido hasta  
las 4:00 p.m.



## Da Vinci

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)

f @ ildvinci