

APRENDIENDO JUNTOS

Revista especializada para familias

El divorcio:
factores a tomar en cuenta

**La era de los nativos digitales,
¿la enfermedad de este siglo?**

Exámenes y ansiedad,
¿cómo manejarlo?

El vegetarianismo

Disciplina positiva:
¡sí se puede!

Ysabel Crespo Bejarán
Editora

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

Carmen Bejarán
Correctora de Estilo

Paula Vivanco
Diseño y Diagramación

Amanda Rosa De León
Fotografía Portada

INDO

Lic. Laura Acosta
Lic. Ysabel Crespo Bejarán
Lic. Candy De León
Dra. Katy Espinal
Pedro Espallat
Lic. Zoilo García
María Guerrero
Natalia Henríquez
Lic. Nadia Hernández
Lic. Julissa Herrera
Dra. Ángela Matos
Dra. Maritza Mejía
Lic. Lily Oquet
Ermanuel Peña
María José Ulloa
Colaboradores

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

Amigo del Hogar
Impresión

Mensaje de la Editora



El tiempo ha pasado volando! Ya vamos por la cuarta entrega de esta revista educativa y cada vez me emociona más seguir siendo parte de este proyecto cuya meta es ayudar y orientar a padres, madres, educadores y público en general que quieran ampliar sus conocimientos sobre la educación de niños y adolescentes. Para lograr esto, nos ocupamos de que cada artículo que incluimos sea escrito por una persona experta en el área en cuestión.

Hoy, la familia se enfrenta a retos nunca antes vividos, pues el desarrollo de las tecnologías, unido a las jornadas laborales de los padres y a las modernas y diversas composiciones familiares, han transformado la manera de ver la vida y de interactuar con nuestros semejantes. Estas realidades están afectando a las nuevas generaciones cuyos progenitores se encuentran a veces sin respuestas ante los retos cotidianos de la crianza.

Es por esto que decidimos incluir como tema principal de esta entrega la adicción a la tecnología. Esta situación nos está anopando a todos cada vez más y está influyendo en el desarrollo de los niños desde mucho antes de que empiecen a caminar. También, analizamos, entre otros, temas de no menos importancia como la pubertad precoz, la pre-adolescencia y disciplina, cómo ayudar a los hijos en un proceso de divorcio.

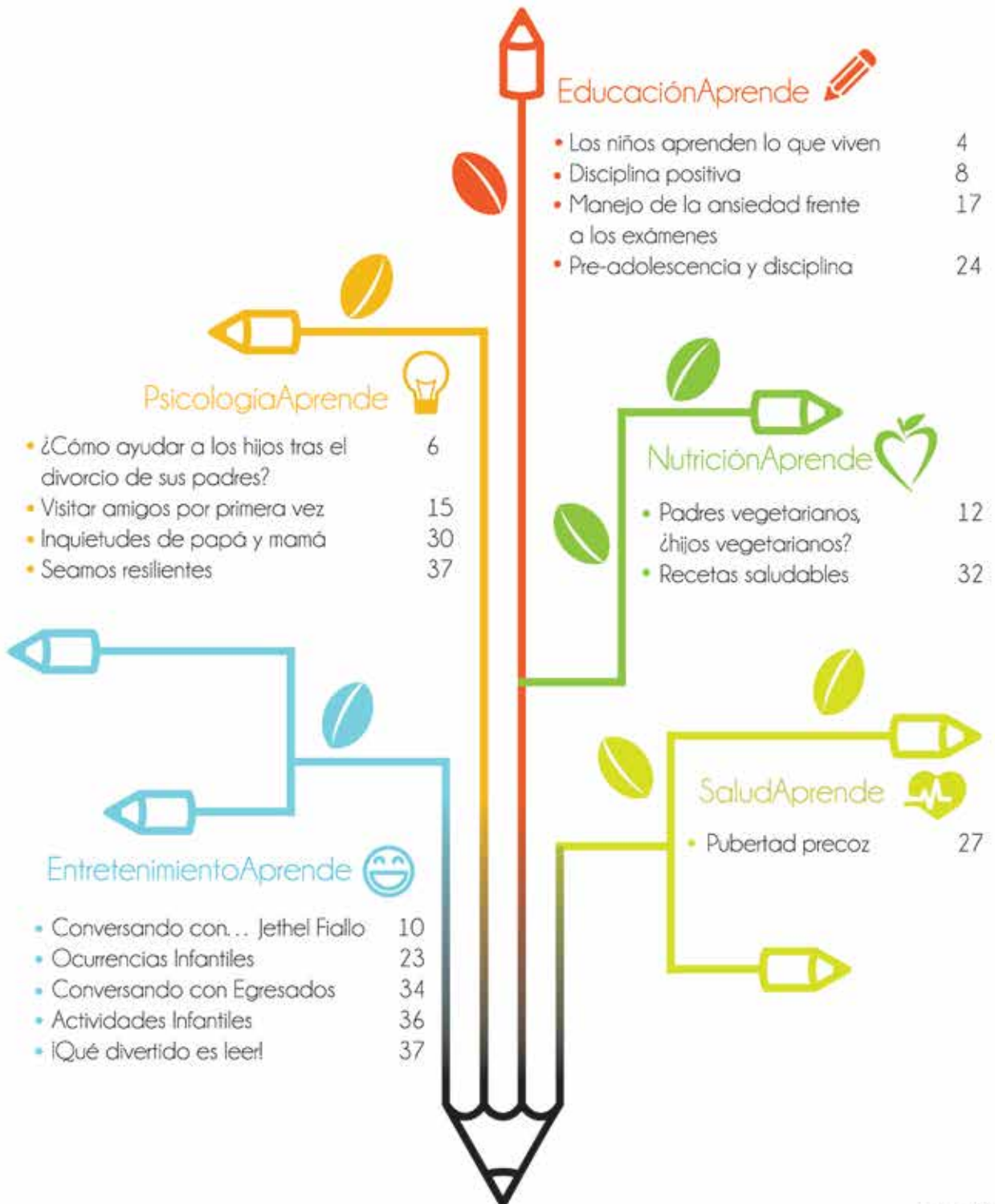
Reiteramos nuestra gratitud a los profesionales que colaboran con la redacción de los artículos. En cada edición, de manera desinteresada, comparten sus conocimientos con nuestros lectores. Por igual, agradecemos a nuestros patrocinadores quienes siguen creyendo en este proyecto y en su valor. Además, seguimos destacando los aportes del Instituto Leonardo Da Vinci, no solamente en lo académico, sino en el crecimiento y desarrollo social-educativo de la ciudad de Santiago y del país en general, como modelo a seguir.






Nos vemos en la próxima edición, espero disfruten esta tanto como disfruté yo durante el proceso de su preparación.

Ysabel M. Crespo Bejarán,
Editora

APRENDIENDO JUNTOS

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



		EducaciónAprende 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Los niños aprenden lo que viven • Disciplina positiva • Manejo de la ansiedad frente a los exámenes • Pre-adolescencia y disciplina 		<p>4</p> <p>8</p> <p>17</p> <p>24</p>
		PsicologíaAprende 	
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo ayudar a los hijos tras el divorcio de sus padres? • Visitar amigos por primera vez • Inquietudes de papá y mamá • Seamos resilientes 	<p>6</p> <p>15</p> <p>30</p> <p>37</p>		
		NutriciónAprende 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Padres vegetarianos, ¿hijos vegetarianos? • Recetas saludables 		<p>12</p> <p>32</p>
		SaludAprende 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Pubertad precoz 		<p>27</p>
		EntretenimientoAprende 	
<ul style="list-style-type: none"> • Conversando con... Jethel Fiallo • Ocurrencias Infantiles • Conversando con Egresados • Actividades Infantiles • ¡Qué divertido es leer! 	<p>10</p> <p>23</p> <p>34</p> <p>36</p> <p>37</p>		



Los niños APRENDEN lo que viven

POR: DOROTHY LAW NOLTE

“Si los niños viven con hostilidad, aprenden a ser agresivos.

Si los niños viven con miedo, aprenden a ser aprensivos.

Si los niños viven con lástima, aprenden a auto-compadecerse.

Si los niños viven con ridículo, aprenden a ser tímidos.

Si los niños viven con celos, aprenden a sentir envidia.

Si los niños viven con vergüenza, aprenden a sentirse culpables.

Si los niños viven con ánimo, aprenden a confiar en sí mismos.

Si los niños viven con tolerancia, aprenden a ser pacientes.

Si los niños viven con elogios, aprenden a apreciar a los demás.

Si los niños viven con aceptación, aprenden a amar.

Si los niños viven con aprobación, aprenden a valorarse.

Si los niños viven con reconocimiento,
aprenden que es bueno tener una meta.

Si los niños viven con solidaridad, aprenden a ser generosos.

Si los niños viven con honestidad, aprenden qué es la verdad.

Si los niños viven con ecuanimidad, aprenden qué es la justicia.

Si los niños viven con amabilidad y consideración,
aprenden a respetar a los demás.

Si los niños viven con seguridad, aprenden a
tener fe en sí mismos y en los demás.

Si los niños viven con afecto, aprenden que el mundo es un
maravilloso lugar donde vivir.”



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





¿Cómo ayudar a los hijos tras el divorcio de sus padres?

Por: Lic. Julissa Herrera / Terapeuta Familiar y de Pareja / jherreralirio@gmail.com

<http://www.burlingtonpost.com>

Indiscutiblemente, el número de divorcios hoy en día en nuestra sociedad es muy alto. Una de las grandes preocupaciones de los padres a la hora de tomar esta decisión es el efecto que esta tendrá en sus hijos.

Todo proceso de separación trae consigo, no solamente para los adultos sino para toda la familia, diversas emociones. Estas se pueden poner de manifiesto en forma de ira, tristeza, frustración, preocupación y se convierten en situaciones normales dentro del proceso de duelo que vive el sistema familiar, debido a que hay una pérdida importante que hace el trayecto más difícil, sobretodo, cuando hay niños de por medio.

Tomar decisiones como no hablar, ocultar y mentir, las cuales son comúnmente utilizadas como medio protector para que **"mi hijo no sufra"**, se podrían convertir en comportamientos altamente destructivos. Aunque la decisión de divorcio no se les haya comunicado a los hijos, es probable que desde mucho antes, ellos sospechen que algo anda mal en la relación de sus padres. Esto trae como resultado mayores niveles de ansiedad, ira y preocupación, incluso por encima de los que ya genera el divorcio como tal.



Como terapeuta familiar, mi objetivo es velar por un sistema familiar funcional y sano, es por esto que para ayudar a los hijos en un proceso de divorcio es recomendable que:

1 Ambos padres sigan implicados en la vida del niño, que la relación de la pareja no haya funcionado no quiere decir que no funcionen como padres. Me separo de mi pareja sin embargo, no de mis hijos.

2 No dejen la situación a la imaginación del niño o adolescente, el silencio de los adultos solo la agrava. Es importante que sean los dos padres juntos quienes den la noticia. Los hijos merecen saber lo que pasa.

3 Eviten comentarios negativos respecto al padre o madre que permanece ausente. El hijo va a crecer y podrá sacar sus propias conclusiones al respecto.

4 Los hijos siempre tengan claro que lo que está pasando no es por su culpa y, mucho menos, que en sus manos estaría el que estuvieran juntos.

5 Les aseguren que los dos los siguen amando, que seguirán siendo sus padres y que sus necesidades siempre serán cubiertas.

6 Eviten los cambios. Las rutinas aportan seguridad en el niño, alterar su día a día podría desestabilizarlo.

7 De ser necesario, busquen ayuda de un profesional de la salud mental. Esto siempre servirá para que la familia pueda drenar sus emociones en un espacio neutro, que velará por los mejores beneficios para todos. Está demostrado que la psicoterapia favorece que el proceso sea más llevadero.

Comprender que la relación no está funcionando como debería y que funcionará mejor estando separados, requiere de mucho valor. Al final, los hijos terminarán entendiéndolo y se adaptarán a los cambios.





Disciplina positiva: Paternidad consciente-crianza respetuosa

Por: Lic. Candy De León / Psicóloga
Acompañamiento en Maternidad y Crianza Respetuosa.
candydeleon01@gmail.com



Los padres estamos haciendo lo mejor que podemos, desde donde estamos, con lo que tenemos. El único manual que nos entregaron para criar a nuestros hijos es nuestra compleja historia personal. Entonces, nos vemos en este tiempo, con estas circunstancias que nos demandan una alternativa que satisfaga nuestro deseo de ser mejores padres.

Una de estas opciones es la llamada crianza respetuosa. Esta consiste en una propuesta que, si bien parece sencilla y con mucho sentido humano y común, nos hace repensar lo aprendido. Esta alternativa no es un instructivo con directrices paso a paso sobre lo que se debe y no se debe hacer a la hora de criar. Es una filosofía aplicada de la vida parental.

Para llevarla a la práctica se debe tomar en cuenta lo siguiente:

- Como lo expresa la psicóloga Laura Gutman: "Nadie pide lo que no necesita." Detrás de cada demanda de nuestros hijos, de un comportamiento que parecería ser manipulador o absurdo hay unas necesidades que piden ser satisfechas.
- Todas las emociones deben ser aceptadas, validadas y respetadas. Aprendamos a ponernos en los zapatos de nuestros hijos y tratemos de entender lo que están vivenciando. Una excelente guía para esto es conocer qué se puede esperar según el estado evolutivo en el que se encuentren.
- Tratemos a nuestros hijos como nos gustaría ser tratados.
- No utilicemos premios ni castigos para modificar conductas. Queremos que desarrollen una ética personal interna, no una obediencia ciega.

Al integrar estos conceptos en nuestro diario vivir, veremos cómo se transforma nuestra dinámica familiar en ese espacio seguro y amoroso que deseamos.





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.



BOSCH

**Innovación
para tu vida**



BOSCH

Aquí hay piezas
originales Bosch



Distribuye:
CASTALOSA, S. A.
Exportadores e Importadores
Santiago: 809.575.1042 • Santo Domingo: 809.521.7177
Para todo el país, al celular: 1.800.250.4000





Conversando con Jethel Fiallo

Por: Lic. Ysabel Crespo

Fotografías por: Sebastián Rodríguez

Jethel Fiallo es traductora legal e intérprete de los idiomas inglés y francés; acaba de escribir su primer libro titulado "Pausas". Actualmente funge como Miembro American Translators Association ATA y también como Miembro International Medical Interpreters Association IMIA. Es madre de Isabel y Amelia, ambas egresadas de nuestra Institución. Jethel nos cuenta un poco de cómo ella ha podido combinar en su vida ser una mujer exitosa profesionalmente pero también una madre que le dedica tiempo de calidad a sus hijas y esposo, aun con los desafíos que implican llevar a cabo dichas tareas al mismo tiempo.

Todas queremos ser "buenas madres". Todas tenemos una noción idealizada de lo que significa ser maternal. Pero también queremos y necesitamos trabajar. Díganos: ¿se puede ser una madre buena, con presencia afectiva y también una madre trabajadora altamente productiva, que se realiza profesionalmente?

Definitivamente sí. La clave está en organizarse, en establecer prioridades, en mantenerse vinculada emocionalmente con los hijos y en buscar un nicho en el mercado laboral que permita llevar los dos roles. Es difícil, por supuesto que lo es, pero también es más gratificante y se trata de hacer para dejar en manos ajenas, construir y dejar huellas. Entiendo que quizás, a menos que se trate de un niño con necesidades especiales, siempre valdrá la pena realizarse profesionalmente.



2. En su opinión, ¿cuál es la clave de la maternidad exitosa en la vida moderna?

Comunicación y calidad de tiempo. La comunicación en todas las vías, en la parte emocional y en la transmisión de ideas claras. Dar explicaciones con amor, estar presentes como padres y establecer ritmos. Con establecer ritmos me refiero a que existan horarios y sistemas ya que esto ayuda a que el niño y el adolescente sientan seguridad y no exista la ansiedad de no saber qué pasa, cuándo llega mi mamá, quién me ayuda con un proyecto... Cuando hay horarios, el niño se siente más tranquilo. Además, esto constituye una magnífica forma de iniciarlo en la vida en sociedad, porque aprenden que para todo hay límites y linderos.



“Dar explicaciones con amor, estar presentes como padres y establecer ritmos.”

3. ¿Qué desafíos parentales tuvo usted al mudarse de ciudad con su familia y sus hijas pequeñas?

Que mis hijas tuvieran lejos a sus abuelos. Eso quizás fue lo que más sentí. Crecí con mis abuelitos cerca y eso es un privilegio. La seguridad, el amor y la compañía de los abuelos para los niños son un antídoto contra males emocionales de los adultos.



4. ¿Fue acertada su decisión de que sus hijas estudiaran en esta Institución? ¿Por qué?

Por supuesto que sí, y no sólo fue una decisión acertada sino también muy gratificante. El colegio fue un canal para descubrir sus competencias, para ayudarnos como padres a encontrar en qué ellas eran buenas y poder desarrollar esas competencias. Esa tarea el Da Vinci la realiza a las mil maravillas, he visto transformaciones para bien con la dosis de confianza que el colegio deposita en sus alumnos, con su trato personalizado, dándoles a probar, en escala proporcionada, una dosis de tareas de la vida diaria.

Las actividades adicionales al currículo son de suma importancia en el Colegio y el niño las asume como tal. Los forman para la vida, por eso es que los graduados Da Vinci salen con herramientas que se convierten en llaves para abrir caminos.



Padres vegetarianos, ¿hijos vegetarianos?

Por: Dra. Katy Espinal / Pediatra-Nutrióloga
katyespinal@claro.net.do

Las dietas vegetarianas son dietas en base a plantas, frutas, verduras, legumbres, semillas y nueces (American Diabetic Association 2003).- El veganismo es la exclusión estricta de todo producto animal, incluidos huevos y productos lácteos.-

Existen tres categorías principales de veganismo:



El patrón alimentario vegetariano estricto.

1



El lacto-vegetarianismo (patrón vegetariano que incluye leche).

2



El patrón lacto-ovo vegetariano (incluye leche y huevos).

3



Las dietas vegetarianas son saludables cuando se planean y vigilan con cuidado. Se asocian con la disminución de la obesidad, del estreñimiento, diabetes, hipertensión y enfermedad diverticular. También pueden reducir la incidencia de cáncer mamario y de colon y los cálculos biliares.-

Los lactantes, niños y adolescentes con dietas vegetarianas estrictas deben ser vigilados de cerca para asegurar los requerimientos calórico-proteicos y que ingieran las vitaminas y los minerales suficientes (Perry, 2002). Los preparados infantiles de soya pueden cubrir las necesidades de nutrición de los lactantes que no se amamantan o que ya se destetaron.

Nutrientes que deben cuidarse en los vegetarianos

Las Proteínas

Tienen múltiples funciones en el cuerpo, son esenciales para el crecimiento y mantenimiento, formación de órganos y tejidos. No es necesario combinar varias fuentes proteicas en la misma comida. Fuentes para vegetarianos: Habichuela, lentejas, nueces, tofu, quinoa, mani, chia, almendras, avellanas, nueces. Para los lacto-ovo-vegetarianos los productos lácteos y los huevos son fuente.



La Vitamina B12

Se encuentra en productos animales y algunos alimentos fortificados. Su deficiencia es la más frecuente en niños vegetarianos. Como fuente, es importante incluir cereales fortificados, bebidas de soya y leches de origen vegetal y en los niños, es vital añadir algún suplemento.



El Hierro

Fuente para vegetarianos:

Cereales fortificados, espinaca, habichuelas, lentejas, chia, frutos secos (albaricoque, ciruelas, pasas), espárragos, hojas verdes, brócoli.



El Calcio

Importante en lactantes y niños para cuidar la estructura de huesos y dientes. Las fuentes de calcio incluyen: la leche de soya, el jugo de naranja con calcio, el tofu.



Los Cereales

Fortificados, productos de soya (tofu, bebidas de soya), leche de almendras, jugos fortificados, chia, verduras de hojas verdes (brócoli, espinaca, berro, avellanas, almendras, germinado de mostaza).



El Zinc

Necesario para reacciones bioquímicas y también participa en el sistema inmunitario.

Fuentes: Avena, quinoa, semillas de ayama, lentejas, frijoles negros, garbanzos, germen de trigo.





DRA. DESIRÉE HIERONIMUS
ANTIAGING CENTER



**CENTRO DE MEDICINA ESTÉTICA
ANTIENVEJECIMIENTO Y NUTRICIÓN**

C/ República del Líbano # 7
2do nivel, Jardines Metropolitanos, Stgo.

*PRP para Rejuvenecimiento facial
Prevención Calvicie Tratamientos acné
Reducción de Medida Promokal
Depilación Láser Restauración de la piel*

 (809) 276-1649

  @dhdantiaging



Visitar amigos por primera vez

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

Para todo en la vida hay una primera vez, los cambios pueden asustar y si de nuestros hijos se trata, la experiencia se intensifica. Los niños van creciendo y adquiriendo muchísimas habilidades durante todo este proceso, y a la par van queriendo hacer cosas por sí mismos y ganando una sensación de autonomía.

Los lazos de amistad con otros niños de su edad se van volviendo más significativos, por lo que llega el momento en el que quieren pasar tiempo con ellos fuera del colegio. Las invitaciones para ir a casa de un compañero comienzan a llegar y es importante que los padres estén preparados para manejar esta etapa de la mejor manera posible.

Hay varios factores a tener en cuenta antes de permitir a los niños pasar una tarde o la noche donde algún compañero. Sin embargo, es crucial que los padres transmitan desde el principio confianza y seguridad.



1

Conocer la relación que tiene su hijo con el niño que lo ha invitado es el primer paso. Si pasan tiempo juntos en el colegio o la maestra le ha comentado algo sobre su relación. Es importante contar con el testimonio de la maestra cuando los niños son más pequeños ya que éstas conocen mucho mejor su forma de relacionarse.

2

Saber quiénes son los padres del niño, ¿los ha visto en alguna de las actividades del colegio?, ¿tienen la confianza para comunicarse en caso de que pase algo durante la visita? Deben tener anotada y saber la dirección donde vive el amiguito que visitará. Es importante tener el contacto de la persona responsable de la supervisión de los niños.

3

La **edad** podría ser el factor determinante del tipo de actividad o invitación que estás dispuesto a aceptar. Usualmente los niños comienzan a ir a casa de un amiguito sin supervisión de ambos padres a partir de los 5 o 6 años. A medida que crecen, los permisos pueden ser fuera de casa, para ir al cine o a una plaza. Estos suelen darse alrededor de los 12 o 13 años.

4

Seguridad ante todo, sin importar el lugar de reunión o de visita es de suma importancia velar por la seguridad de los niños. Tener pendiente si en la casa hay piscina, animales o si van a estar acompañados en todo momento. Cuando son mayores, es importante hablarles de las conductas que tienen que tener para cuidarse en distintos lugares y mantenerse seguros.

5

Informar a los padres del amiguito sobre una condición específica que tenga el niño, como por ejemplo si es alérgico a algún alimento, si no tolera algún tipo de bebida, entre otros para que la visita sea de disfrute.

Esto son solo algunos de los datos que debe tener en cuenta cuando su hijo o hija le pida permiso para ir a casa de un amiguito por primera vez sin que usted esté presente. Lo importante es que sea una experiencia agradable para todos los miembros, demostrar confianza y seguridad y preparar a los niños para que sepan cómo debe ser el comportamiento en diferentes lugares fuera de casa.





Manejo de la ansiedad frente a los exámenes

Por: María José Ulloa / Directora Learning Garden / learninggardenrd@gmail.com

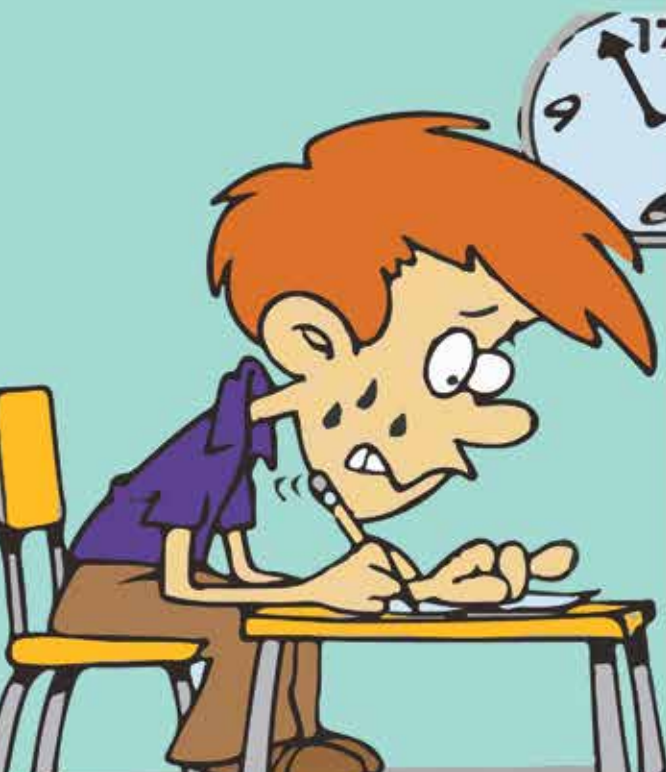
La ansiedad es un mecanismo de adaptación natural que nos alerta ante situaciones de posible amenaza. Cuando se presenta en niveles moderados nos ayuda a ser cuidadosos, incrementa nuestra motivación y nos permite actuar de forma más eficaz. Sin embargo, cuando se manifiesta en un grado elevado provoca reacciones físicas, conductuales y cognitivas que interfieren, considerablemente, en la vida de la persona. En consecuencia, es de suma importancia saber cómo manejarla en situaciones estresantes, como por ejemplo en la época de exámenes.

Existen muchas razones por las cuales se produce la ansiedad frente a los exámenes. Entre ellas podemos mencionar las siguientes:

1. Un bloqueo por una experiencia anterior.
2. Poca preparación para el examen.
3. La presión ejercida por las personas cercanas.
4. La necesidad de obtener una puntuación específica.

Sus manifestaciones físicas más frecuentes son taquicardia, temblores, sudoración excesiva, rigidez muscular, alteraciones en la alimentación, entre otros.

En cuanto a lo **conductual**, se presenta con inquietud, torpeza, risa nerviosa, tartamudeo y reacciones impulsivas. Por último, también se refleja a nivel **cognitivo** con inseguridad, sentimiento de inferioridad, sensación de pérdida de control y preocupación extrema.



A continuación algunas técnicas de estudio para cuando se acercan los exámenes:

¡PREPARACIÓN! Asistir a clases no es suficiente para aprenderse todo el contenido de una materia. Por esta razón, se debe estudiar el material de la asignatura, haciendo énfasis en las áreas que no se dominan completamente. Para esto, es muy útil realizar repasos utilizando fichas, acrónimos, y asociaciones que permitan recordar el contenido.

¡ORGANIZACIÓN! Para la organización, es ideal utilizar calendarios y lista de chequeos que permitan estar al tanto de todos los exámenes y tareas pendientes, así como también, obtener un descanso de 7 a 8 horas la noche antes del examen. Además, es importante establecer un horario fijo durante el día para estudiar. De esta manera, se irá cultivando un hábito de estudio y el cuerpo y la mente estarán preparados para aprender.

¡PRÁCTICA! Las personas son menos propensas a sentir ansiedad al realizar una actividad con la que están familiarizadas. Por tal motivo, es bueno crear cuestionarios y exámenes de práctica para asimilar mejor el contenido y para reducir el nivel de ansiedad durante el examen.

¡RELAJACIÓN! Antes del examen, es recomendable realizar ejercicios de relajación. Por ejemplo:
 Respirar profundo, inhalando y exhalando lentamente y a la vez, visualizando la tensión saliendo del cuerpo mientras se exhala.
 Imaginarse en un lugar tranquilo y en paz.

Sin duda alguna, la ansiedad frente a los exámenes puede convertirse en un verdadero problema si no se maneja de manera adecuada. ¡Adopta buenos hábitos y técnicas de estudio y lo verás reflejado positivamente en tu estado físico y mental, así como en tus calificaciones!



¡Siempre lo
encuentras
todo!

B **BELLON**



Santiago

Carretera Duarte Km 3 1/2, Ponzuela
Tel.: 809-226-5555

⌚ **Lun. a Sáb.** 7:30 a.m. - 7:30 p.m.
Dom. y Feriados 9 a.m. - 1 p.m.

Av. Imbert

Av. Imbert No. 92,
Santiago, R.D.

⌚ **Lun. a Vier.** 7:30 a.m. - 7:00 p.m.
Sáb. 7:30 a.m. - 6:00 p.m.
Dom. y Feriados 9 a.m. - 1 p.m.

Calle España

C/ España No. 26,
Santiago, R.D.

⌚ **Lun. a Sáb.** 8:00 a.m. - 6:00 p.m.
Dom. y Feriados Cerrado

Av. Bartolomé Colón

Av. Bartolomé Colón
esq. Jacinto Dumit.

⌚ **Lun. a Vier.** 8:00 a.m. - 6:00 p.m.
Sáb. 8:00 a.m. - 1:00 p.m.
Dom. y Feriados Cerrado



San Francisco de Macorís

Carretera San Francisco-Nagua km. 2 1/2
Tel.: 809-725-1555

⌚ **Lun. a Sáb.** 8:00 a.m. - 8:00 p.m.
Dom. y Feriados 9 a.m. - 1 p.m.



Santo Domingo

Autopista Duarte Km 10 1/2
esq. Santo Cerro, Santo Domingo
809-473-5555




⌚ **Lun. a Vier.** 8:00 a.m. - 6:00 p.m.
Sáb. 8:00 a.m. - 1:00 p.m.
Dom. y Feriados Cerrado



La Romana

Autopista del Este, esq. Ave. Circunvalación
Multiplaza La Romana, La Romana.
809-550-4555

⌚ **Lun. a Sáb.** 8:00 a.m. - 8:00 p.m.
Dom. y Feriados 9 a.m. - 3 p.m.

www.bellon.com.do • @bellonrd   



LA ERA DE LOS NATIVOS DIGITALES

Tecnologías de Información y Comunicación (TIC)



Por: Dr. Zollo Emilio García Batista, PhD Cognición, Emoción y Estrés / Máster en Estudios Avanzados
Máster en Dirección Estratégica de Recursos Humanos / Director Académico de
la Escuela De Psicología (PUCMM) / zolloegarcia@gmail.com

Las nuevas Tecnologías de Información y la Comunicación (TIC) han modificado la forma en la que las personas se relacionan, interactúan y viven. Estas nos permiten emprender trabajos desde cualquier lugar; mantenernos comunicados de forma constante y tener acceso a un sinnúmero de informaciones en el momento preciso en que lo requeremos.

El desarrollo de las TIC está encaminado a hacer nuestra vida más fácil. Esto lo logra mediante la creación día a día de herramientas que impactan en la forma de:

1. Aprender Idiomas (por ejemplo: aplicaciones como *Babel* y *Duolingo*)
2. Crear hábitos saludables (por ejemplo: aplicaciones como *My Diet Coach* y *Time to quit smoke*)
3. Mejorar nuestra salud emocional (por ejemplo: aplicación *Calm*)
4. Organizarnos (por ejemplo: aplicación *Notes*)
5. Distraernos y pasar un rato entretenido de ocio (por ejemplo: videojuegos)



A pesar de que la finalidad de las TIC es ayudarnos, si no las usamos de forma adecuada, estas pueden ocasionar problemas de salud físicos y psicológicos, especialmente a los más jóvenes. La utilización de dispositivos inteligentes sin ningún límite de tiempo puede dar inicio a que los usuarios empiecen a desarrollar problemas en su desempeño escolar, universitario o laboral, debido a la adicción a las TIC.



La Organización Mundial de la Salud afirma que de cada cuatro (4) personas, una (1) experimenta trastornos de conducta asociado a las TIC. Las adicciones se originan cuando se hace un mal uso de alguna sustancia, actividad o dispositivo en este caso, que no tiene que ser negativo en sí mismo. Estas adicciones interfieren en la vida diaria y causan malestar cuando no se dispone del dispositivo o de la actividad en sí misma.

Entre las principales problemáticas que se presentan por la adicción a las TIC tenemos el deterioro de las relaciones interpersonales. Esto se puede observar cuando están reunidos un grupo de amigos y todos están atentos a su celular, posiblemente chateando o revisando el perfil de alguien que está lejos. Esto:

- Afecta la relación con los que están cerca
- Magnifica el aislamiento
- Disminuye las habilidades sociales
- Se puede llegar a desarrollar en algunos casos, fobia social.

También se desarrollan problemas relacionados con la falta de descanso, por el uso excesivo de consolas de videojuegos, "Smartphone", tabletas, etc. El doctor Antonio Cano Vindel, profesor de la Universidad Complutense de Madrid, afirma que si una persona no descansa lo necesario, puede desarrollar trastornos cardiovasculares, estrés y enfermedades relacionadas con una alta activación fisiológica.

Por otro lado, cuando no se tiene acceso al dispositivo que causa adicción, se desarrollan problemas emocionales como el **Incremento de comportamientos agresivos, irritabilidad, ansiedad.**

Estos problemas se pueden ver cada vez más en la consulta psicológica donde asisten adolescentes y niños con problemas de adicción al celular, a redes sociales, videojuegos, internet, etc.

Algunas recomendaciones para evitar estas problemáticas son:

- 1 Establecer límites estrictos en cuanto a su uso en determinados momentos y al número de horas.
- 2 Realizar otras actividades junto a los hijos como recreación al aire libre, formar rompecabezas, juegos de mesa, preparar recetas de cocina, leer y encomendar tareas del hogar para desarrollar su responsabilidad.
- 3 Retrasar lo más posible la edad para otorgar un celular a los hijos, y establecer reglas en cuanto a los espacios y momentos de uso.
- 4 Evitar mantener encendida la televisión en todo momento, no mirarla al comer o cenar, tratar de encenderla para un fin en específico (ver un programa o serie, etc.).
- 5 Los padres que no sean muy diestros en el uso del computador u otros dispositivos, deben realizar algún curso o taller para aprender. El no tener conocimiento de lo que hace su hijo, aumenta los riesgos del mal uso de la tecnología.
- 6 Los padres deben ser un modelo de responsabilidad para sus hijos. Deben tratar de no pasar todo su tiempo libre pegados a los medios tecnológicos, pues esto representa un ejemplo erróneo.

Es muy importante mantener una actitud abierta al aprendizaje de las TIC, pero debemos ser muy cautelosos en su uso, para que estas herramientas que facilitan nuestra vida, no terminen causando problemas. Si se presenta cualquier señal de adicción en sus hijos, es indispensable que los padres accedan al terapeuta adecuado para tratar estas problemáticas.





Ocurrencias infantiles

Por: Lic. Ysabel Crespo



GUILLERMO (7 AÑOS)

1. No hubiera esposas y no nacieran bebés.
2. Como mi papi, porque trabaja mucho y es un buen papá.
3. Que tuviera más hijos.
4. Igual que yo porque se llama Guillermo también.



AVRIL (7 AÑOS)

1. Si hubiera solo niñas sería aburrido porque no pudiera jugar con mi hermano que siempre juega conmigo y además fuera todo rosado.
2. Como mi hermana Allison porque ella siempre me maquilla y me gusta su cabello.
3. Para mí ella ya es perfecta.
4. Un poco alto, con cabello un poco blanco y que su color favorito era amarillo.



CAMILA ANDREA (8 AÑOS)

1. Si solo hubiera niñas fuera muy malo porque no habría diversión.
2. Como una cantante que se llama Nathalie Jiménez, porque es muy famosa y todo el mundo la quiere.
3. Ya yo tengo la mamá perfecta porque siempre me enseña muchas cosas y a veces, solo a veces, me da lo que quiero.
4. Chiquito, le encantaban los súper héroes y creo que tenía lentes.

KEMIL (9 AÑOS)

1. Si solo hubiera niños sería raro porque no pudiéramos jugar con nuestra madre y todo fuera un caos ya que las hembras (mamá) nos dicen qué tenemos que hacer.
2. Como mi papá porque él es muy buena persona y también porque me gustaría ser ingeniero.
3. Ya ella es perfecta porque nos dedica tiempo a mí y mi hermano y nos enseña muchas cosas nuevas.
4. Chiquito, tranquilo y que prestaba atención a las clases.



1. ¿Cómo sería el mundo si solamente habitaran en él "niños" o solo "niñas"?
2. ¿Como quién quisieras ser cuando seas grande?
3. ¿Qué haría a tu mamá perfecta?
4. ¿Cómo te imaginas era tu papi cuando era niño?



Pre-adolescencia y disciplina

Por: Lic. Laura Acosta
Psicóloga Infantil, Psicomotricista / Evaluadora psicométrica
Especialista en atención temprana y educación inclusiva para niños con discapacidad.



La pre-adolescencia, también considerada como la **niñez tardía**, es catalogada como una etapa compleja por la que pasa todo individuo. Esta involucra las edades comprendidas entre los 10 y 12 años. Es un momento de la vida en el que se experimentan sensaciones y emociones que provocan el que la persona atraviese por tiempos críticos en todas las esferas en las que se encuentra inmersa: familiar, personal, escolar, social...

Debido a la gran variedad de conflictos presentados en todos sus contextos, resulta perturbador solucionar las situaciones difíciles, adaptarse a los cambios, enfrentar desafíos, aceptar nuevos retos y decidir entre diferentes opciones para llegar hasta el final deseado. Para los chicos que se encuentran en esta etapa, es esencial contar con el apoyo incondicional de sus familiares, en especial de sus padres, quienes, en muchos casos, contribuyen con la alimentación de esta crisis de identidad que se ha afianzado en la adolescencia como característica presente en este tiempo.



Para lograr que los pre-adolescentes se acerquen más a sus padres y desarrollen la confianza en ellos al igual que en sí mismos es importante:

- Darles apoyo
- Guiarlos
- Comprenderlos
- Tener la adecuada estructura en el hogar
- Evitar las imposiciones, los desacuerdos, gritos y abuso de poder

Esto, además, les permitirá:

Aumentar su autoestima

Conservar una inteligencia emocional equilibrada.

Ser capaces de mantenerse fuertes para lidiar con los vientos contrarios que puedan surgir.

Si por el contrario, los padres son autoritarios, agresivos, e imponen excesivas reglas y el hogar carece de estructura, entonces, ellos no se sentirán capaces de ser entes autónomos, estables y resilientes ante las demandas del entorno.

Se considera oportuno que los padres alimenten la cercanía, entrega, dedicación, tolerancia, las relaciones oportunas, la confianza y calidad dentro del contexto familiar. También que promuevan la disciplina positiva, que establezcan normas previamente manejadas pero que, al mismo tiempo, sean flexibles cuando convenga. Es decir, que sostengan un tipo de disciplina autoritaria, donde ciertamente existe una rutina y esquema pero que también proporciona la participación de los chicos como parte del sistema familiar, y los involucra en las tomas de decisiones. En un ambiente como este, es posible lograr que se sientan cómodos, confiados y tranquilos y que atraviesen por esta etapa tan difícil en la vida de cualquier ser humano de una manera muy oportuna y saludable a nivel integral.





BIZNOVATOR

DISCOVER | TRANSFORM | CONNECT

Se complace en presentarles su nuevo
SOCIO ESTRATÉGICO
para Santiago, R.D.



WALOF

Porque juntos motivaremos a más jóvenes a
● **DESCUBRIRSE** ● **TRANSFORMARSE** ● **CONECTARSE**

SAVE THE DATE
BIZNOVATOR
CAMP 2018
15 JULIO - AGOSTO 4

www.biznovator.com





La pubertad precoz

Por: Dra. Ángela Matos Imbert / Endocrinóloga Pediátrica y Especialidades
angelamatosimbert@gmail.com

Empecemos por definir la pubertad. Esta es la etapa fisiológica de transición entre la niñez y la adultez que conduce a la adquisición de la capacidad reproductiva.

La pubertad conlleva a ciertos cambios internos como son:

- **Maduración anatómica y fisiológica de genitales internos en niños y niñas: gónadas (ovarios, testículos) y otras estructuras internas.**
- **Cambios en la morfología y composición corporal.**
- **Aumento en los niveles de hormonas sexuales.**
- **Maduración esquelética.**

La pubertad precoz

Aparición precoz de caracteres sexuales antes de los 8 años en niñas y 9 años en niños que se acompaña de aceleración de la edad ósea y aceleración de la velocidad de crecimiento.

Es la aparición del vello púbico y mamas antes de los 8 años, o menstruación antes de los 9 en niñas de grado 2 o más en la escala de Tanner. En este grado dos aparece el vello escaso, poco pigmentado, recto, en el borde interno de los labios de la vagina y las mamas y papilas elevadas como pequeño montículo; con un diámetro areolar aumentado.

En los niños, es el desarrollo de genitales o vello púbico en grado 2 o más en la escala de Tanner antes de los 9 años. En este caso, el grado dos es la aparición del vello escaso, largo y ligeramente pigmentado, agrandamiento ligero del pene y en cuanto a los testículos aparece el escroto agrandado, rosado, y con textura alterada.





Los signos clínicos más detectados son telarquia, pubarquia, axilarquia y olor apocrino.

¿Por qué se adelanta la pubertad? ¿Qué factores influyen?

1. Genéticos
2. Ambientales
3. Nutricionales (obesidad)
4. Migraciones, adopción
5. Tendencia secular al adelanto de la pubertad
6. El clima, la luz, oscuridad



Conviene prestar especial atención a los **"Disruptores Endocrinos"** presentes en el medio ambiente y en los alimentos por su capacidad de incidir en **"el tiempo de la pubertad"** en la niña y en el niño.

La pubertad precoz, temprana o normal adelantada, NO abordada a tiempo conlleva a talla baja, disfunción psicológica e inadaptación social.



Recomendaciones

Para los padres:

1. No administren vitaminas, alimentos, medicamentos o cosméticos que no sean indicados por su pediatra.
2. Cumplan con las citas periódicas de seguimiento mensual o semestral con su pediatra.
3. Si su niña o niño presenta signos de pubertad antes de los 8 y 9 años respectivamente, consulte con su pediatra.

Para los médicos de atención primaria:

Realicen interconsulta con el pediatra.

Para los pediatras:

Trabajen en equipo con el endocrinólogo pediátrico.

Tip:
Cuidemos a nuestras niñas y niños,
evitemos la pubertad precoz y
sus consecuencias.



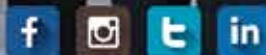
Ortiz & Comprés

Abogados • Consultores • Notarios

- Derecho Civil
- Derecho Laboral
- Derecho Comercial, Societario y Corporativo
- Derecho Penal
- Derecho de Familia
- Derecho de las Telecomunicaciones
- Derecho Fiscal
- Propiedad Intelectual
- Propiedad Inmobiliaria
- Seguros y Banca
- Mediación
- Arbitraje
- Conciliación
- Negociaciones
- Asistencia en Inversión Extranjera
- Migración
- Adopciones
- Notarios Públicos
- Consultorías en cada una de las áreas de servicio

809.226.3274

www.ortizcompres.com





Inquietudes de Papá y Mamá

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

¿Cómo manejamos la situación cuando entendemos que un amigo de nuestro hijo adolescente es una mala influencia?

"Mantén a tus amigos cerca, a tus enemigos aún más cerca" Para los adolescentes es muy importante tener amigos y ser aceptados, en esos casos donde nos preocupan las actitudes de sus amigos es bueno que propicie actividades en donde ese amigo inadecuado se vea con su hijo en ambientes controlados por ustedes, como permitir que estudien en su casa, si hay una actividad festiva permita que sea en su casa o en lugares que usted tenga control de lo que ocurra.

Trate de no emitir juicios negativos sobre ese amigo pero diga a su hijo en cada momento lo que usted espera de él y las conductas que considera inaceptables.



¿Cómo equilibramos las experiencias normales de la juventud con los principios y valores que queremos inculcarles? ¿Cuándo decir no a una salida? ¿Cuándo están sobreexuestos en relación a salidas a lugares públicos o actividades en casas de amigos?

Los valores deben ser repetidos siempre a los hijos, los padres no deben temer ser repetitivos y ser ejemplo cumpliendo lo que se pide.

Los permisos se darán de acuerdo a la edad del joven, tipo de actividad y lugar donde se hará el evento. Tome en cuenta que si su hijo es menor de edad no tiene permiso para asistir a ciertos lugares eso es una disposición de ley, no tema y dígame que la ley no permite que asista. Exprese sus sentimientos: **"me da miedo", "me siento triste" me preocupa"** y utilice este recurso; su hijo va y usted también.

Trate de conocer los padres de los amigos de sus hijos esa es una estrategia para establecer si hay hogares con ciertas características que pueden ser un factor de riesgo como padres ausentes, con antecedentes de consumo de alcohol entre otros, sin embargo, esto no es absoluto. Explique sin asustar ni culpabilizar los riesgos de ciertas conductas como fumar, beber, hooka, dele información veraz, no solo las noticias de periódicos y exprese sus temores.

¿Cómo desarrollamos la responsabilidad, la perseverancia y el compromiso en nuestros jóvenes?

Toda disciplina es dolorosa, el desarrollo de esos valores se debe trabajar asignándole tareas cotidianas a los hijos de acuerdo a su edad, puede iniciar con cosas sencillas como arreglar la cama, fregar en un horario y días específicos, colocar horarios para comer juntos en la mesa, recoger la mesa, cuándo no usar la televisión, los teléfonos celulares. Esto le permite al joven entender que hay tiempo para todo y que se debe hacer una distribución equitativa de él. Por supuesto, deben tener tiempo libre para juegos y demás, sin embargo, no cumplir la tarea, significa perder un privilegio, que no debe ser extremo, ejemplo: no arreglas la cama, no ves el programa que más te gusta hasta que lo hagas.



¡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



A COMER

SALUDABLE

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

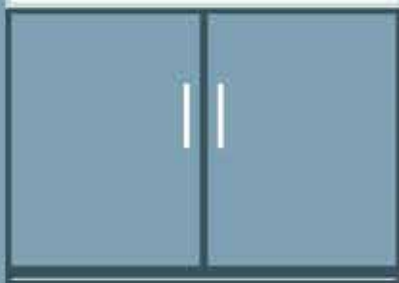
Gotas de Yogur

Vas a necesitar:

- Yogur de tu fruta preferida
- Chispitas de colores
- Una bandeja que quepa en el refrigerador
- Una funda Ziploc pequeña
- Una Tijera

Pasos a seguir:

1. Poner el yogur en la funda Ziploc y colocar el yogur como si fuera una manga pastelera.
2. Cortar la puntita de la Ziploc.
3. En la bandeja hacer gotitas con el yogur y decorarlas con las chispitas.
4. Congelar por 2 horas o más.
5. ¡Disfrutar!



Paletitas de queso y jamón

Vas a necesitar:

- Queso de su preferencia rebanado
- Jamón de pavo de su preferencia
- Pretzel en forma de palito

Pasos a seguir:

1. Hacer rollitos de jamón y queso y cortar a la mitad.
2. A cada mitad colocarle un pretzel como si fuera una paleta de caramelo.
3. ¡Disfrutar!



Cuadritos de avena y mantequilla de maní

Vas a necesitar:

- 2 tazas de avena instantánea
- 1 taza de mantequilla de maní
- 1/2 taza de miel

Pasos a seguir:

1. Mezclar todo en un bowl.
2. Poner en una bandeja o molde de su preferencia.
3. Dejar reposar en la nevera por 1 hora.
4. ¡Disfrutar!



Canasticas de jamón

Vas a necesitar:

- Jamón de cerdo cocido lonjeado
- Queso mozzarella o cheddar rayado
- 4 huevos batidos
- Puerro
- Molde de muffins

Pasos a seguir:

1. Colocar el jamón en la bandeja.
2. Poner el queso rayado sobre el jamón.
3. Con una cuchara rellenar con el huevo batido a la mitad (NO lleno, el huevo sube)
4. Colocar el puerro.
5. Hornear de 15 a 20 minutos a 300 C.
6. ¡Disfrutar!

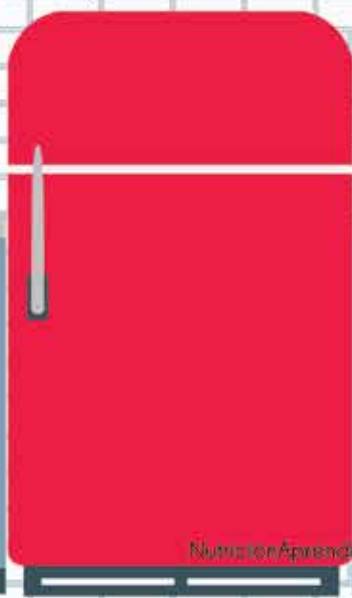
Sandwich de jamón, queso y manzana

Vas a necesitar:

- Pan integral
- Jamón de pavo
- Queso mozzarella
- Manzana verde (descorazonada y rebanada)
- Mayonesa

Pasos a seguir:

1. Untar el pan con un poco de mayonesa, es solo para agregar un toque de sabor.
2. Agregar el jamón, en el medio dos rebanadas de manzana y encima el queso, colocar la otra tapa de pan.
3. Puedes tostarlo o comerlo a temperatura ambiente.
4. ¡Disfrutar!





Conversando con Egresados

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



María Guerrero

Edad: 23 años

Año de graduación: 2012

1. Actualmente trabajo como Diseñadora de modas independiente y al mismo tiempo estoy creando mi propia línea y marca de ropa para mujeres.

2. Definitivamente que sí, ya que en la escuela es donde se aprende mucho de los valores como la disciplina, el trabajo, esfuerzo, convivencia grupal, entre otros.

3. Como egresada veo al Da Vinci como una escuela con una formación completa. Con esto quiero decir que es balanceada ya que no solo se trabaja lo académico, sino que por igual el desarrollo de las artes y ética, dando o brindando un balance en lo que es el desarrollo personal para un niño y adolescente.



1. Soy ingeniero civil con una maestría en administración de empresas. Actualmente ejerzo la posición de Director de la División de Proyectos e Instalaciones en Acero Estrella.

2. Muchas, infinitas. Lo que me produce la mayor nostalgia cuando recuerdo mi vida escolar es la simpleza de aquellos años. Lo fácil que era reír, disfrutar cada día. La huella más importante que me dejó mi vida escolar es la sonrisa que se me pinta en la cara cada vez que la recuerdo.

3. El Da Vinci tiene un enfoque que no es muy común, y es que trata de ser una segunda casa para el alumno. Independientemente del nivel académico -que es bastante alto- el involucramiento de los profesores, los orientadores y la dirección con el estudiante es muy alto. Pero no se limita al estudiante como estudiante, sino al estudiante como persona, como adolescente, como futuro padre o madre de familia. Se busca la formación total del ser humano, y eso es trascendental para el futuro de cada uno de los egresados.

Enmanuel Peña Haddad

Edad: 30 años

Año de graduación: 2005



Pedro Espallat

Edad: 27

Año de graduación: 2008

1. Actualmente me encuentro en Columbia University haciendo una maestría en Administración Pública con un enfoque en políticas urbanas y Latinoamérica.

2. Para mí más que nada lo que me llevé de mi vida escolar no fue el aprendizaje (aunque lo considere muy importante), sino los momentos y relaciones que me hicieron quien soy hoy en día. Relaciones con profesores que creyeron en mí y me impulsaron a ver que había un cielo por encima de los techos que yo veía a esa edad. Momentos con compañeros del curso y de la escuela, las risas, los relajos, y otros recuerdos que aportaron a mi vida y aun llevo conmigo. Por eso se me hace difícil describir una sola huella, ya que hubo muchas.

3. Con toda honestidad, cuando yo estaba en el Da Vinci yo no entendía lo que era el Da Vinci hasta que vine a vivir fuera y vi otras cosas. Para mí el colegio era donde me tenía que levantar temprano para llegar a tomar clases, hablar en los pasillos y cambios de hora, para irme a mi casa y volver al otro día. Era una linda rutina que yo creía que todos hacíamos igual, dentro y fuera del Da Vinci. No fue hasta que me empecé a interesar por las diferentes corrientes educativas y a entender las diferentes maneras de educar que existen que me di cuenta que el Da Vinci es un colegio democrático y laico, lo cual a algunos dominicanos asusta. El Da Vinci es un colegio donde exponer al estudiante a varias materias y experiencias es central, desde lo usual, digase biología y matemáticas, a clases de judo y ajedrez, de programación, cocina, arte etc. Pero más que nada es de los pocos colegios que hace parte de su currículo el conocer a nuestra Quisqueya, llevando a los estudiantes en viajes inolvidables y enseñándoles cómo se vive en diferentes pueblos. Así describiría al Da Vinci de mis tiempos. Sé que suena un poco a video promocional todo lo dicho y no estoy diciendo que es un lugar perfecto, pero mientras más veo desde aquí fuera, más aprecio lo que el Da Vinci hace allá, en mi ciudad corazón.

Natalia Henríquez Fernández

Edad: 25

Año de graduación: 2009

1. Trabajo como Contadora Pública Autorizada (CPA) en el departamento de auditoría en Price Waterhouse Coopers en Kansas City, Missouri.

2. Mi vida escolar me dejó innumerables anécdotas con amigos que han perdurado en el tiempo, pero lo más importante es que a través del colegio tuve la oportunidad de obtener una beca para estudiar en Creighton University en Omaha, Nebraska.

3. Describiría el Da Vinci como un colegio que fomenta el liderazgo, la creatividad y los valores, además de la excelencia académica en sus alumnos. Esto aporta muy buenas herramientas para lograr un buen desarrollo profesional.





Actividades divertidas

Por: Lic. Ysabel Crespo Bejarán

ADIVINA ADIVINADOR

www.chiquipedia.com/adivanzas/adivanzas-graciosas/



Dos hermanas diligentes
que caminan al compás,
con el pico por delante y
los ojos por detrás.

Cinco hermanos muy
unidos que no se pueden
mirar, cuando riñen
aunque quieras no los
puedes separar.

Lleva años en el mar y
aún no sabe nadar.

Iba una vaca de lado,
luego resultó pescado.

RESPUESTAS: LAS TIJERAS / LOS DEDOS / LA ARENA / EL BACALAO

Ordena las letras y forma la
palabra escondida:

1. P N A I L S C I D I

2. L G O A I C N E T O

3. D S P R A E

4. M L A I F I A

5. R L O A E D R O L S

6. E E A I N S V G T R A O

A M
D W
T C
B P

Encuentra las 7 diferencias:
yousquared.wordpress.com



RESPUESTAS: 1. EL PERRO / 2. EL CUADRO / 3. EL GATO / 4. LA LUZ DE LA TELEVISIÓN / 5. EL CABELLO DEL PAPA / 6. LA NIÑA / 7. LA PUERTA

RESPUESTAS: 1. DISCIPLINA / 2. TECNOLOGÍA / 3. PADRES / 4. FAMILIA / 5. DESARROLLO / 6. VEGETARIANOS



Seamos Resilientes

Fracasar también es parte de vivir

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

Culturalmente, desde pequeños se nos enseña y se nos forma con la idea de que tenemos que ser los mejores y sobresalir en cualquier actividad que realicemos. La gran mayoría de los padres cuando sus hijos participan en alguna actividad que implique competir, les manifiestan que deben ser los mejores y ganar el primer lugar o, por lo menos, el segundo o tercero, y que de lo contrario no se sentirán conformes. Este tipo de actitud muchas veces puede provocar una disyunción entre padres e hijos.

El fracaso está definido como la falta del resultado que estábamos esperando que ocurriera al realizar algo. Pero en la realidad de la vida, está definido como la experiencia que de verdad nos hace salir hacia adelante, que nos hace más fuerte y la que nos da el impulso para salir a flote y llegar a lograr aquello que nos hemos propuesto. Fracasar es parte de la vida, y esto es lo que debemos enseñar a los niños desde pequeños. Es decir, los debemos educar para que acepten los fracasos y entiendan que las cosas no siempre saldrán como las hemos ideado o planeado. Pero, ¿cómo lo hacemos?, ¿cómo preparamos a nuestros hijos para que sepan enfrentar los cambios y los fracasos? A continuación algunos consejos:

El éxito
ES APRENDER A IR
de fracaso
en fracaso
SIN DESESPERARSE
-Winston Churchill



1 Es importante que desde que están pequeños les trabajemos su autoestima y seguridad emocional mediante el uso de palabras y frases positivas y estimulantes. Por ejemplo: "lo hiciste muy bien", "aunque no te salió en esta ocasión, estoy segura que si sigues intentando lo vas a lograr". También ayuda la realización de pequeñas acciones, como hacer un dibujo hasta que esté en el proceso de escribir su nombre aunque lo realice con las letras torcidas. Lo más importante de todo eso es ver que están haciendo el intento.

2 Otro aspecto que debemos tomar en cuenta es transmitirles la idea de que en la vida no siempre se gana, independientemente de la situación que sea.

3 También ayuda el enseñarles, mediante conversaciones y el ejemplo, que "ganar" un premio, una mención, medalla o trofeo no es lo que realmente se valora, sino que lo que realmente importa es el hecho de tener el coraje y la valentía de participar, de lanzarse a hacerlo, de no temer, y que perder también es parte de la vida.

~~NO
FRACASES~~

~~NO PUEDES
PERDER~~



Como adultos debemos entender que estigmatizar el "fracaso" en los niños solamente creará y traerá como consecuencia seres frustrados y resentidos que se sentirán sumamente impotentes a la hora de que algo no les salga como ellos querían o lo tenían en su mente. De esa manera, si no logran sus objetivos se rendirán ante el primer intento. Pero ojo, que no le estamos restando importancia a ser competitivos, pues esto también es positivo. Recordemos que la moderación no afecta ni trae consecuencias negativas, lo importante es saber buscar el balance, ver lo positivo en lo que tenemos a considerar solo como negativo y entender y enseñar que los fracasos están para aprender a madurar, para hacernos más fuertes y, en definitiva, para alcanzar el triunfo.



¡QUÉ DIVERTIDO ES LEER!

Elmer - David McKee (de 0 a 3 años)

Elmer es un elefante como todos los demás, pero con una pequeña diferencia, y es que tiene la piel de mil colores diferentes. Azul, verde, amarillo, rojo... Pero a Elmer no le gusta ser diferente y se embarca en una aventura para poder ser gris como toda su manada.

Este cuento enseña a los niños los valores del respeto y la tolerancia a la vez que les inculca que ser diferente no es ni mejor ni peor, solo es eso, diferente.



Memorias de una gallina Concha López Narváez (a partir de 8 años)

Carolina es una gallina muy diferente a los demás. Desde muy pequeña es inconformista y cuestiona todas las reglas que le han sido impuestas. Un libro que trata, con mucho humor, las normas de la convivencia y la igualdad.

La pequeña oruga glotona Eric Carle (de 4 a 6 años)

Un libro interactivo y despegable que enseña a los más pequeños la magia de la metamorfosis. La pequeña oruga se va desplazando por las hojas de este cuento hasta que, finalmente, se transforma en una preciosa mariposa.

Sapo y Sepo, inseparables Arnold Lobel (de 6 a 8 años)

Sapo y Sepo son dos amigos inseparables. Juntos viven emocionantes aventuras, se reparten las galletas y cuidan del jardín.





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



¿YA TE ENTERASTE DE LO NUEVO DEL DA VINCI?



EXPLORANDO EN pañales



Programa mediante juegos que tiene como meta desarrollar las habilidades cognitivas, motricidad fina y gruesa, el aspecto social, de los bebés. Está diseñado para bebés de 6 a 12 meses.

LUNES—VIERNES
9:00 A.M. — 12:00 P.M.

Tardes Creativas:

Hemos extendido el horario del Nivel Inicial, ofreciendo más actividades para los niños, teniendo como novedad clases de Yoga.

LUNES — JUEVES
HASTA LAS 4:00 P.M.

Nivel Inicial
1-5 años
7:30 a.m. - 12:30 p.m.
Custodia:
12:30 p.m. - 1:30 p.m.

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

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

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

   [ldvinci](https://www.facebook.com/ldvinci)

