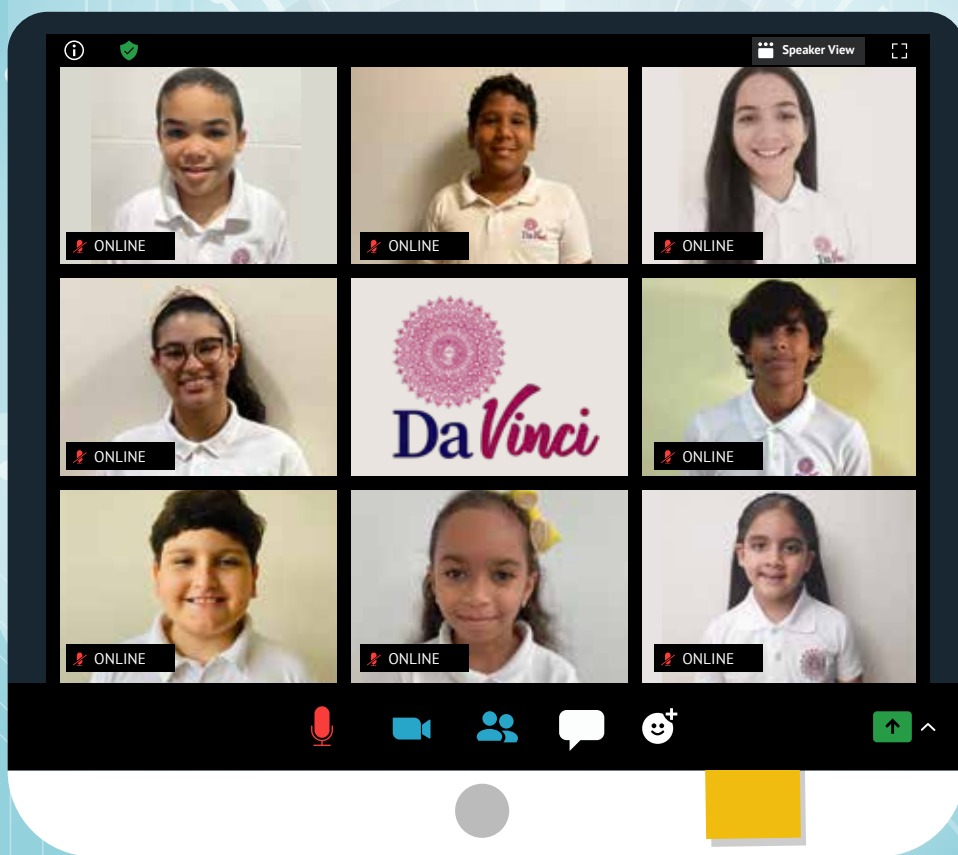


APRENDIENDO JUNTOS

Revista especializada para familias



Lisa Jorge
Editora

Frida P. de Villamil
Gisela G. de Oriach
Ana Isabel Esteva
Redacción

Carmen Bejarán
Correctora de Estilo

@EstudioAndina
Diseño y Diagramación

María Paula Alvarado
Carlos Raúl Cepeda
Odelis Tejada
Yohelanny Martínez
David Cabrera Muñoz
Alexander Zarek Compres
Crystal Marie Rodriguez
Dylan Daniel González
Estudiantes Portada

Lisa Jorge
Haydee dominguez
Belkis M. Gonzales
Julissa Ureña
Irenarco Ardila
Departamento de Orientación
Instituto Leonardo Da Vinci
Padre Gregorio Mateu
Juan Pablo Casimiro
Glafisleny Núñez
Maritza Mejía
Giovanna Stubbs
Colaboradores

Dr. Pedro Marcano
(APADAVI)
Lic. Irenarco Ardila
Lic. Ysabel Calderón
Lic. Yolanda Collado
Lic. Carmen Rita Cordero de Castellanos
Lic. Luz Marina Cortázar
Lic. Ingrid González de Rodríguez
Dra. Delia Gutiérrez
Dra. Raquelina Luna
Lic. Rosa Taveras
Lic. Rafael Emilio Yunén
Miembros del Consejo Editorial



Mensaje de la Editora

En esta onceava edición de nuestra revista, me emociona seguir llevándoles información de interés a toda nuestra comunidad educativa.

En esta ocasión hemos escogido como tema principal La familia... Donde la vida comienza y el amor nunca termina, con el objetivo de brindarles herramientas oportunas para seguir aprendiendo juntos.

Con esta edición reconocemos el valor que tiene la familia como núcleo de nuestra sociedad, encargada junto a la escuela, de formar hombres y mujeres de bien, al servicio de una humanidad cada vez más global.

Doy las gracias a los profesionales que colaboraron con la redacción de cada artículo, y al apoyo y seguimiento de todo el equipo del Instituto Leonardo Da Vinci por acompañarme en este proyecto que representa un constante aprendizaje y reto personal.

“La familia es base de la sociedad y el lugar donde las personas aprenden por vez primera los valores que les guían durante toda su vida”

-Juan Pablo II

Lisa Jorge
Editora

		EducaciónAprende 	
		• Sé cada día un mejor padre	4
		• Adolescentes Exitosos	9
		• Etica , el uso de las redes y el delito cibernético	22
		PsicologíaAprende 	
• Bienestar emocional en tiempos de crisis	10		
• Cambios en la adolescencia	13		
• Cuando un hijo llega	26		
• Tips para la felicidad	30		
		NutriciónAprende 	
		• Nutrición Integral	20
		SaludAprende 	
		• Vida Sana	12
		• Recetas saludables	24
EntretenimientoAprende 			
• Conversando con Familia Matta Díaz	7		
• Conversando con Egresados	28		
• Ocurrencias Infantiles	32		



Pensar y Vivir

Se cada día un mejor padre

Cuando nací, mi padre era un ser que a veces aparecía para aplaudir mis últimos logros. Cuando me iba haciendo mayor, era una figura que me enseñaba la diferencia entre el mal y el bien. Durante mi adolescencia, era la autoridad que ponía límites a mis deseos. Ahora que soy adulto, me doy cuenta de que fue el mejor consejero y el amigo más fiel. Querido padre, atiende mis consejos por si pueden servirte.

CONTEMPLA en tu jardín familiar las rosas primorosas de la ternura, y deja de mirar los pétalos caídos de la decepción. Un buen padre vale por cien maestros.

OBSERVA en tu hogar las distancias superadas y nunca te obsesiones por lo que falta todavía. Siempre estás a tiempo. El mejor legado de un padre es el tiempo que cada día da a su hijo.

PROYECTA con tu talante los fulgores de la alegría y haz que desaparezcan las nieblas de la tristeza. Ser es más importante que tener.

ENTONA con tu voz carcajadas y canciones y aleja de ti los gemidos dolorosos. La música es salud y gozo. El mejor padre es el que da más amor.

RETÉN en tus oídos las palabras de amor y de acogida que resuenan en tu casa y nunca hagas caso de las expresiones de odio e incompreensión. Tú decides lo que te parece oportuno.

GRABA en tus pupilas el nacer luminoso de las auroras relucientes y nunca te obsesiones por los ponientes lastimeros del pesimismo. Cada día tiene su oportunidad.

DIBUJA en tu rostro los soles de sonrisas agradables y nunca des paso a las amargas experiencias de un llanto desesperado. La sonrisa alegra el alma.

COMPARTE con tu familia el gozo de tus primaveras y nunca proyectes las tempestades y tragedias de tus inviernos insufribles. Sé mensajero de paz.

DIBUJA tus mejillas con las suaves caricias disfrutadas, y olvida ya las bofetadas recibidas.

DIRIGE tus pies por los pasos rectos y puros del acierto, del trabajo, de la cordialidad, y deja de transitar por los cambios tortuosos de la desconfianza.

RECUERDA con satisfacción tus arriesgadas escaladas para mejorar tu hogar, y olvida la comodidad y la facilidad del descenso y de la comodidad.

RECUERDA los días en que fuiste agua limpia y transparente; y olvida ya las horas en que te mostraste huraño, desconfiado y gruñón.

GUARDA y agradece las victorias de tus hijos; entierra y olvida las cicatrices de sus derrotas.

MIRA de frente las luces radiantes que existen en tu vida laboral, social y familiar; aléjate y deja atrás las sombras que de nada te sirven.

ATESORA con ilusión el amor que cada día proyectas en tu casa; y procura cerrar el paso a toda forma de odio que quiera entrar en tu entorno familiar.

CONSERVA en tu mente y corazón las raíces del optimismo y procura que en tus campos nunca florezcan los frutos amargos del pesimismo.

PROCURA que Dios sea el centro de tu bendecido hogar; y procura que en ningún caso te olvides de alabarle y darle gracias.

CUIDA que tu vida sea un jardín florido, tu trabajo una aventura provechosa y tu familia un cielo de felicidad. Aprende de tu corazón que es muy sabio. No dejes que tus miedos ahoguen tus sueños.

ESCUCHA tu música interior, es la misma que resuena en el universo. Escucha el viento que te inspira. Atiende la voz del silencio que te habla.

Padre Gregorio Mateu

Director de la Fundación Felicidad para Todos



Coversando con... Familia Matta Díaz

Por: Lisa Jorge

1. ¿Tienen alguna dinámica familiar que nos quieran compartir?

Cocinamos juntos los domingos.
Todos los años nos vamos juntos de vacaciones.

2. ¿Cómo familia que lleva 15 años siendo parte de la Insitución, y que ha ido caminando junto con el desarrollo e innovaciones del Da Vinci, cómo ha sido su experiencia?

La experiencia ha sido excelente, ya que nos hemos sentido como en familia con el personal, desde la directora hasta el que barre y limpia.

Nos han proyectado mucha confianza y seguridad en sus métodos de enseñanza.

Han logrado que nuestros hijos aprendan de una forma feliz, tomando en cuenta tanto su desarrollo emocional como académico.

Nos ha gustado mucho el currículum del colegio, ya que siempre se ha enfocado en la innovación académica y en el desarrollo emocional del individuo.



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

Entendemos que la clave ha sido el ejemplo de la familia y la coherencia entre lo que se dice y se hace. No hay mejor forma de demostrar que las buenas acciones y el buen comportamiento dan buenos frutos.

4. ¿Cómo han ido preparándose como familia para el regreso a las aulas de manera presencial?

Estamos muy positivos y confiados. Entendemos que el colegio tiene la capacidad y la preparación suficientes como para que no tengamos preocupación. Nuestros hijos son muy conscientes de la importancia de tomar las clases presenciales y están muy deseosos de asistir a su colegio.





Adolescentes Existentes

**Por: Juan Pablo Casimiro: Presidente / Fundador
Master Coach BIZNOVATOR**

Los mayores obstáculos que enfrentamos son las limitaciones que creamos en nuestras propias mentes. Es fundamental comprender que el propio proceso creativo es lo que permitirá superar situaciones que parecen imposibles.

En los talleres de BIZNOVATOR los jóvenes aprenden 7 mentalidades y estrategias de éxito. Les enseñamos cómo crear un plan de vida.

Este plan de vida está diseñado para que lo utilicen los estudiantes de secundaria como ayuda para descubrir sus intereses, sus fortalezas y sus metas para el futuro. Cada ejercicio de planificación de la vida tiene como objetivo el que ellos hablen y piensen sobre sus planes. Los diferentes ejercicios y actividades se combinan para cada una de las 7 mentalidades. La clave es hacerlos pensar en su futuro, metas y sueños.

Hay diferentes oportunidades disponibles para después de graduarse de la escuela secundaria, y cuanto más sepan acerca de ellas, mejor podrán planificar.

Es muy importante que los estudiantes conozcan sus fortalezas y que identifiquen las situaciones en las que se desempeñan mejor:

¿trabajas bien en grupos grandes?

¿Te desempeñas bien bajo presión?

¿Estás en tu mejor momento al aire libre o en una habitación cerrada?

BIZNOVATOR
DISCOVER | TRANSFORM | CONNECT

Es decir, es importante que sepan cuándo están en su mejor momento y comiencen a ponerse en esas situaciones con más frecuencia. En los ejercicios de planificación de la vida Todo Es Posible, los estudiantes pensarán en cuáles son sus prioridades y sus sueños y escribirán una declaración de misión. También buscarán diferentes trayectorias profesionales y elegirán aquellas que se alineen con sus objetivos. En los de planificación de la vida Passion First, explorarán sus fortalezas, intereses y valores fundamentales. Utilizarán las inteligencias múltiples de Howard Gardner como guía.



El Bienestar emocional de nuestros niños en tiempo de crisis



Por: Belkis M. González García
Psicóloga Clínica Infanto-Juvenil y de Familia

En tiempos difíciles es cuando necesitamos la resiliencia para superar la adversidad o los retos a los que debemos hacer frente, sean estos esperados o sorpresivos. Los niños no están exentos de percibir estos momentos inesperados e inciertos. Por tanto, es oportuno que los padres fomenten en sus hijos, desde edad temprana, una actitud de vida que les incline a ser resilientes y a ver el mundo desde una actitud positiva, sin importar las circunstancias.

Es normal que, tanto niños como adultos, estemos expuestos a la adversidad a lo largo de la vida. Sin embargo, es poco común que pongamos en práctica herramientas que nos pueden ayudar a evitar las formas negativas en que a menudo reaccionamos ante situaciones inciertas. Justo aquí radica la importancia del tema que hoy nos ocupa: “el bienestar emocional de nuestros niños en tiempos de crisis”. No podemos esperar este bienestar si no hemos aprendido a experimentarlo en la cotidianidad.

El bienestar se define como **“Un estado de satisfacción personal, de comodidad y de confort y adecuación personal, de alegría de vivir que implica la armonía consigo mismo.”** Es en el trayecto de la vida cuando desarrollaremos ese sentido de “estar bien” a pesar de las circunstancias. De manera que solo será posible experimentarlo si realizamos un trabajo de conciencia y voluntad en crear buenos hábitos mentales que rijan la conducta y que nos permitan alcanzar a largo plazo cierto nivel de regulación sobre las emociones. En este proceso, la percepción juega un papel fundamental.



La percepción es un mecanismo evolutivo de protección. Por ella, nos damos cuenta de los peligros a los que hacemos frente. Esto nos permite poner nuestros sentidos en alerta para ser capaces de reaccionar de la manera adecuada ante estímulos agresivos.

ALERT



¡ALERTA!



PERCIBIMOS DE ACUERDO A QUIENES SOMOS:

A nuestra:

- Sensibilidad
- Temperamento
- Nivel de estudio
- Identidad cultural
- Ideologías
- Estatus social
- Edad

En fin, a nuestras experiencias de vida, sean estas agradables o no. Por tanto, es imprescindible que alrededor de los niños, en sus diferentes contextos, se genere una buena atmósfera para que puedan afrontar de manera positiva situaciones simples o complejas.



La buena noticia es que podemos ayudar a nuestros pequeños a desarrollar la capacidad de percibir de forma optimistas la vida y de desarrollar resiliencia. Aquí ofrecemos algunas estrategias que pueden ayudar:

1. Modelar el buen trato.
2. Crear vínculos afectivos sanos con sus padres.
3. Establecer jerarquías claras, donde el adulto a cargo ofrezca seguridad y protección al niño.
4. Tratarlos de forma respetuosa.
5. Suplir de manera integral sus necesidades.
6. Vivir en un ambiente organizado, con rutinas cotidianas.
7. Ofrecer la vivencia de diversidad de experiencias.
8. Propiciar un ambiente que estimule a autonomía y la toma de decisiones asertivas.
9. Desarrollar la habilidad de ser comunicativos y de tener buenas relaciones con otros.
10. Modelar los valores de cómo ser personas agradecidas.
11. Enseñar a vivir con alegría y con un espíritu de positivismo.

Ningún modelo de familia es mejor que otro. La diferencia está en el afecto, la aceptación, la comunicación, la estimulación y la buena relación entre cada uno de sus miembros.



Vida Sana Y Hábitos Saludables en el Adolescente

Por: Dra. Giovanna Stubbs / Nutrióloga clínica

Adolescencia

Es un proceso de cambios físicos, psicológicos y sociales.

Todos estos cambios deberían de conducirnos a un proceso de maduración FÍSICA Y MENTAL en el cual debemos de tratar de mantener o mejorar el estado de salud.

La adolescencia corresponde a una etapa de transición del niño hacia la adultez en el que se presenta la aparición de los caracteres sexuales secundario y la aceleración final del proceso de crecimiento.



Hábitos que deben fomentarse en el adolescente.

Los padres tienen la responsabilidad de fomentar hábitos saludables en los adolescentes; para ello, nada mejor que el ejemplo. Por eso, es importante que toda la familia realice actividad física, se alimente bien y realice actividades que contribuyan al bienestar físico y mental.

1

Establece rutinas de alimentación

- Desayuna a diario.
- Come a tiempo a lo largo del día.
- Come en la mesa junto con tu familia, en lugar de hacerlo frente a la televisión o a una pantalla.
- Tómate el tiempo suficiente para comer y evita hacerlo con prisa.
- Asegúrate de comer verduras, pues son ricas en numerosos nutrientes y aportan muchos beneficios para la salud. No olvides incluir cereal y fuentes de proteína en tu dieta
- Procura también beber mucha agua todos los días. Es necesario beber al menos dos litros de agua al día para que nuestros riñones y nuestra piel estén saludables, y nuestros músculos tengan energía.

2

Incorpora actividad física dentro de la vida diaria

Sal a caminar diario (la mañana es el mejor momento) o haz ejercicio en casa, practica deportes al aire libre o saltar la cuerda. Mantente activo todos los días. Evita pasar demasiadas horas frente a la televisión o jugando videojuegos.

3

Usa hilo dental con regularidad

Éste es otro hábito que no debes olvidarte de practicar. Cepíllate los dientes a diario, antes de acostarte y después de despertar.

Usar hilo dental te ayudará a desarrollar una buena higiene bucal. También mejora los efectos del cepillado de los dientes y previene las infecciones en las encías.

4

Establece una rutina para dormir

- Comer sano y ligero antes de dormir
- Tomar un baño tibio
- Leer
- Escuchar música agradable y relajante
- Acostarte a la misma hora todos los días
- Evitar usar cualquier dispositivo por al menos 30 minutos antes de acostarte

5

Mantente alejado del alcohol y el tabaco



Algunos consejos para tratar los cambios físicos en los adolescentes

Sudoración y el Olor corporal

Variados son los síntomas que aparecen en esta etapa de cambios físicos en los adolescentes, que también son hormonales y de humor. Uno de ellos es el aumento de la sudoración. Este síntoma les genera miedo a sudar en exceso y generar rechazo. Esto les dificulta las relaciones con otras personas, en especial con el sexo opuesto.

El remedio más popular para la sudoración y el olor corporal son los desodorantes y antitranspirantes a base de cloruro de aluminio. Estos son los más recomendados para reducir la producción de sudor.



Bañarse con más frecuencia es lo ideal para controlar la sudoración. También, se recomienda usar ropa fresca (algodón) y evitar la ropa de tela sintética (poliéster o nailon).



Tratamiento del Acné en los Adolescentes

Para controlar el acné, tanto en hombres como mujeres, se recomienda:

- Utilizar los productos recomendados por el dermatólogo.
- Realizarse una limpieza profesional profunda.
- Evitar el uso de remedios naturales y afines sin la autorización del médico.
- Mantener una dieta equilibrada, que incluya suficientes piezas de fruta.
- Evitar el consumo de alimentos ultra procesados, chucherías, golosinas, así como también las bebidas industriales, pues no aportan beneficios al organismo.

Cambio de voz en los varones

- Utilizar la voz en un volumen moderado.
- No cantar, en el caso de que deban forzar la voz.
- Tampoco deben susurrar, ya que ello requiere de un esfuerzo vocal mayor, así no lo parezca.
- Evitar el carraspeo de la garganta. Carraspear puede convertirse en un hábito nocivo.
- No forzar la voz en situaciones de labilidad laríngea, tales como proceso ripales, crisis de asma y alergias respiratorias.





¿Cómo abordar los cambios biopsicosociales en la adolescencia?

Por Julissa Ureña, Doctora en Psicología.



La adolescencia es una etapa del ciclo vital a menudo calificada como un período difícil, de rebeldía y de conflictos. Sin embargo, es importante entender que en ella ocurren cambios biopsicosociales significativos a los cuales el adolescente se está adaptando.

Los cambios físicos tales como:

- Crecimiento de vellos
- Cambios en la voz (más notorio en los chicos)
- Crecimiento de los senos en las chicas,
- La llegada de la menstruación
- Entre otros



hacen que se le preste más atención que de costumbre al cuerpo. En ocasiones, estos cambios vienen acompañados de complejos que habrá que aprender a manejar.

La cognición o forma de pensar también empieza a sufrir transformaciones relevantes: mayor razonamiento y capacidad de tomar decisiones, se empieza a pensar más como adulto que como niño, lo cual muchas veces es mal interpretado y se toma como rebeldía. Esto así porque los padres están acostumbrados a decidir por sus hijos durante la niñez, pero con la adolescencia llega la hora de ceder y negociar ciertas decisiones con el fin de empezar a incentivar la autonomía y la capacidad de tomar decisiones que en un futuro será tan necesaria.

En la socialización, juega un papel crucial la relación con su grupo de iguales. Es normal que en este entorno aparezcan las primeras relaciones amorosas, cargadas de emocionalidad y se experimente el deseo sexual.

La relación con la familia también empieza a tener otros matices: mayor demanda de espacio y de privacidad; al mismo tiempo que crece la necesidad de oír palabras de afirmación y apoyo. Encontrar el equilibrio podría suponer un reto ya que en algunas ocasiones los progenitores esperan que se acepten las normas o prohibiciones sin protestar, como cuando eran niños. En otras, la expectativa es que asuman responsabilidades propias de adultos. Estas ambigüedades generan mucha confusión sobre cómo deben actuar.

Es por ello que se recomienda a los padres y madres de adolescentes que intenten conectar con ellos a través de las siguientes estrategias:



Finalmente, es muy importante recordar que aunque la adolescencia suele ser tachada como una etapa compleja y temida por los padres, la mayoría de nosotros hemos pasado por ella sin mayores inconvenientes y llegamos a la etapa adulta siendo personas responsables y cabales. Sin embargo, si notamos síntomas de depresión, ansiedad, problemas de alimentación o cualquier otro trastorno de salud mental que les impida funcionar a cotidianidad, es importante consultar a un psicoterapeuta.

1

Recordar cuando fueron adolescentes: qué sentían, cómo querían ser tratados, de qué manera se sentían comprendidos.

2

Ser claros en lo que esperan en esta etapa en cuanto a responsabilidad y comportamiento. Tomar en cuenta que los adolescentes están en una etapa de transición entre la niñez y la adultez en la que no deben esperar que siempre actúen con madurez.

3

Flexibilizar reglas, normas, horarios de salidas.

4

Tomar en cuenta su opinión para las decisiones que les atañen; por ejemplo: permitir que elijan su propia ropa, su corte de cabello, sus actividades extracurriculares, etc. Esto facilitará que se desarrolle la autoestima, confianza y autonomía.

5

No compararlos con hermanos o personas cercanas de su edad.

Ahora en la
palma de tu
mano



APRENDIENDO JUNTOS

Revista especializada para familias

Si tienes algo que decirnos, alguna inquietud, quieres participar como colaborador o patrocinador en **Aprendiendo Juntos** envíanos un correo a info@aprendiendojuntos.do



Mi Familia, Mi Diamante



**Por: Hayddé Domínguez, MS Psicóloga Clínica /
Terapia Sexual y de Parejas, Inteligencia Emocional.**

La familia es el grupo primario de personas donde se forja la identidad, pertenencia y seguridad.

Es:

- Fundamento / Eje central de la vida.
- El aliado, no es el grupo enemigo.
- Hace lo que puede y lo que sabe con sus recursos.

Sostener a otros, implica que se ha de tener la fuerza para hacerlo. El padre o madre que no se cuida, no podrá brindar los elementos adecuados ni los sabrá dirigir. Eso no es coherente con el cansancio, el hartazgo ni con una nula estructura.

La familia es una joya tipo diamante en cuanto al gran valor que posee, incalculable, único, con características peculiares de delicadeza e intensa fortaleza al mismo

El diamante en el comercio es la piedra más valorada. Sin embargo, cuando está en sus inicios, cuando es descubierta no es tan atractiva a los ojos, se podría dudar de su valor y estética; pero cuando es transformada, sometida a los cambios, a veces dolorosos, que amerita su procesamiento, entonces el resultado es impresionante.



Así sucede con el grupo familiar, a medida que como orfebres - gerentes los padres deciden someterla a los procesos necesarios para pulirla, embellecerla, damos por hecho que su valor aumentará. Esta estructura de transformación la asumen los padres que, como autoridad, son los entes racionales que definen lo que deba suceder:

- ♥ El estilo de comunicación
- ♥ Los hábitos
- ♥ Los horarios
- ♥ La recreación
- ♥ Los valores
- ♥ El nivel de unidad de sus miembros
- ♥ La labor de ambos padres al dirigir los procesos
- ♥ El manejo de conflictos
- ♥ La cohesión del grupo
- ♥ Muchos otros elementos vitales.

La familia no se estructura sola, lo hacen los padres, quienes son los que deben definir el tipo de familia que quieren lograr, Después de darle forma, hay que dejarla brillar. A los hijos hay que permitirles ser joya y darse su valor en base al trabajo que se ha hecho. Sin dudas, este trabajo se notará en algún momento. Brillar es darles autonomía, poner límites, modelar valores y principios, ser justo en los momentos de conflicto, premiar, elogiar, dar afecto, otorgar responsabilidades que vayan de acuerdo con la edad, entender la etapa evolutiva para la asignación de funciones en el hogar.

Los niños amados se convierten en adultos que saben amar.

Los diamantes trabajados se convierten en una obra de arte de incalculable valor. Tu familia es tu joya más preciada que con el tiempo y tu trabajo, te dará las satisfacciones más valiosas y grandes de la vida.





Nutrición Integral

Necesidades de alimento y afecto de los niños de 6 a 12 años.

Por: Dra. Maritza Mejía, Médico, Sexóloga, Psicólogo Clínico

Los niños necesitan una nutrición integral. Esto quiere decir que tanto el alimento como el afecto son indispensables para su desarrollo.

LOS ALIMENTOS

Una alimentación saludable debe cumplir tres principios básicos: moderación, variedad y equilibrio. La cantidad de alimentos que necesitan ingerir los niños depende de su nivel de actividad física. La dieta debe incluir **carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales. Favorecer la ingesta moderada de carnes, evitar excesos en los embutidos y carnes procesadas; promover el consumo de lácteos como el yogurt y quesos; incluir frutas y pescados.**

Los padres representan un modelo de conducta alimentaria que los niños adoptan, y los hábitos adecuados para comer se aprenden mejor a temprana edad. Las Conductas positivas y proactivas, como preparar la comida juntos, definir el tiempo de las mismas, crear un ambiente que facilite comer, el uso de cubiertos, mantenerse sentados, no ver televisión, ni comer en los dormitorios, pueden ayudar a crear buenos hábitos de alimentación. Es importante que el niño realice por lo menos 30 minutos al día de actividad física como caminar, subir escaleras, montar en bicicleta, juegos y deportes.



LOS AFECTOS

La familia es el primer espacio de aprendizaje y es donde se modelan los afectos que favorecen el desarrollo de competencias emocionales básicas como: cooperación, asertividad, responsabilidad, empatía y autocontrol. Ambos padres deben expresar a sus hijos su afecto de forma física (caricias, besos y abrazos); verbal (elogios, palabras de aliento); pequeños gestos como colgar sus dibujos en la pared. También es importante que establezcan normas ya que esto les proporciona seguridad.

Otros factores importantes son:

- 1** Permitir que los niños establezcan nuevos vínculos afectivos.
- 2** Evitar los chantajes afectivos.
- 3** Estar pendientes de ellos, pero darles cierta libertad.
- 4** Escucharlos y alentarlos a expresar sus emociones y sentimientos.
- 5** Invitarlos a que tomen decisiones por sí mismos.
- 6** Evitar que se sientan culpables de todo.
- 7** Exigir en función de sus capacidades.
- 8** Supervisar lo que ven y lo que leen.
- 9** Respetar su intimidad.



¿CUÁNDO PREOCUPARSE?

Cuando observen:

- **Aumento o pérdida extrema de peso**
- **Problemas de sueño**
- **Cambios rápidos y drásticos en su personalidad**
- **Cambio repentino de amigos**
- **Faltas continuas a clase**
- **Bajas calificaciones escolares frecuentemente**
- **Que conversan o, incluso, bromean sobre el suicidio**
- **Problemas con la autoridad.**

La clave para ser buenos padres es ser personas felices.

Los padres afectivos y efectivos:

- **Tienen sentimientos y conductas responsables respecto de los hijos, se sienten emocionalmente comprometidos y son físicamente accesibles.**
- **Ofrecen apoyo material para sustentar las necesidades de los niños.**
- **Ejercen influencia en las decisiones relativas a la crianza.**
- **Sacan tiempo para su familia.**
- **Se comunican.**
- **Disciplinan a sus hijos con amor y LOS ELOGIAN.**
- **Aman y respetan a su pareja.**



Ética en el Uso de las Redes Sociales y Delito Cibernético

Por Magistrada Gladisleny Núñez Gómez
Representante del Ministerio Público de Niños, Niñas y Adolescentes, Santiago RD



El 27 de mayo del año 1998 fue creada la Ley General de las Telecomunicaciones, marcada con el No. 153-98. Esta estatuye la obligación de respetar la inviolabilidad de las telecomunicaciones y prohíbe su uso contrario a las leyes o que tenga por objeto cometer delitos y entorpecer la acción de la justicia.

La actual era del conocimiento, la información y los instrumentos electrónicos se ha vuelto cada vez más importantes y trascendentes en los procesos de desarrollo y cambios estructurales registrados en la economía, política, en la cultura y en la sociedad general.

El 23 de abril del año 2007 fue promulgada en nuestro país la ley 53-07, sobre Crímenes y Delitos de Alta Tecnología. Consta de 67 artículos y se aplica a todas las personas físicas o instituciones públicas o privadas, nacionales e internacionales.

El objetivo de la justicia penal de la persona adolescente es aplicar medidas socio-educativas o la sanción correspondiente y promover la educación, atención integral y su inserción en la familia y la sociedad. De eso nos encargamos como Ministerio Público de Niños, Niñas y Adolescentes, persiguiendo acciones de violaciones a la ley.

¿Qué uso se les da a las redes sociales hoy?

En la actualidad, tenemos un acceso ilimitado a la interconectividad lo cual nos permite relacionarnos a nivel mundial. Es por eso que debemos conocer y socializar cuando se expongan situaciones que afecten la dignidad, porque debemos hacer un uso responsable y ético de las redes. Por ejemplo, no debemos compartir:



Un contenido que afecte la dignidad humana de las personas.



Una imagen o audio-visual de contenido difamatorio y que de manera indirecta haga bullying a una persona.



Las redes sociales en todo su uso dejan huellas imborrables, circunstancia que conlleva a quien realice, capte, reproduzca o conserve informaciones que afecten a los demás a una responsabilidad penal.

¿Qué son delitos de alta tecnología?

Son aquellas conductas que atentan contra los bienes jurídicos protegidos por la constitución, leyes, decretos, reglamentos y resoluciones relacionados con el sistema de información. Comprende los siguientes delitos: electrónicos, informáticos, temáticos, cibernéticos y de telecomunicación.

¿Qué es la Justicia penal de la persona adolescente?

Es aquella que busca determinar tanto la comisión del acto infraccional como la responsabilidad penal de la persona adolescente por los hechos punibles violatorios a la ley penal vigente, garantizando el cumplimiento del debido proceso legal.

Escala de edades

- De 13 a 15 años, inclusive;
- De 16 años hasta alcanzar la mayoría de edad.
- Párrafo.- Los niños y niñas menores de trece (13) años, en ningún caso, son responsables penalmente, por tanto, no pueden ser detenidos, ni privados de su libertad, ni sancionados por autoridad alguna.

¿Qué es el principio de confidencialidad?

Es el derecho que tiene la persona a que su intimidad y la de su familia sean respetadas. Los datos relativos a hechos cometidos por ellos son confidenciales y, consecuentemente, no pueden, ni deben ser objeto de ninguna publicación e información que directa o indirectamente, exponga su identidad. Ante esto, hay varios tipos de sanciones:

Sanciones socio-educativas.

Se fijarán las siguientes:

- Amonestación y advertencia.
- Libertad asistida: con asistencia obligatoria a programas de atención integral; prestación de servicios a la comunidad.
- Reparación de los daños a la víctima.

Otras sanciones penales.

Órdenes de orientación y supervisión. El juez podrá imponer las siguientes órdenes a la persona adolescente:

- Asignación de un lugar de residencia determinado
- Abandono del trato con determinadas personas
- Obligación a matricularse y asistir a un centro de educación formal o a otro cuyo objetivo sea el aprendizaje de una profesión o la capacitación para algún tipo de trabajo.
- Obligación de realizar algún tipo de trabajo
- Obligación de atenderse o medicarse para tratamiento, con la finalidad de lograr su desintoxicación y el abandono de su adicción.



¡A COMER

SALUDABLE!

Bolitas crujientes de calabacín

Para preparar con mamá

Ingredientes:

- 1 calabacín
- 3 huevos
- Queso tierno
- 120 gramos de queso rallado
- Pan rallado
- Aceite de oliva
- Perejil
- Pimienta negra y sal, a gusto

Preparación:

1. Pela el calabacín y rállalo o córtalo en porciones muy pequeñas. Reserva.
2. En un bol, bate dos huevos y añade el queso rallado, el perejil picado, el calabacín y salpimenta.
3. Mezcla bien y añade 4 o 5 cucharadas de pan rallado, hasta que obtengas una masa lo suficientemente densa como para darle forma de bolitas.
4. Deja enfriar en la nevera durante una hora. Trascurrido ese tiempo, saca el bol de la nevera y empieza a hacer pequeñas bolitas con la masa. Aplástalas ligeramente con las palmas de la mano y coloca en el centro un cuadrito de queso tierno, cierra y vuelve a formar la bolita.
5. Coloca una sartén al fuego con aceite de oliva.
6. En un bol aparte bate un huevo y en otro, coloca pan rallado. Pasa cada una de las bolitas primero por el huevo batido y luego por el pan rallado. Asegúrate de que queden bien cubiertas y échalas a freír en el aceite hasta que se doren.
6. Coloca un papel absorbente sobre un plato y ve poniendo las bolitas para retirar el exceso de grasa.
7. Deja enfriar y estará listo.



Mousse de Fresas

Ingredientes:

- ½ kilo de fresas
- 250 gramos de nata para montar
- 3 o 4 huevos
- Miel para endulzar

Preparación:

1. Lava bien las fresas y sécalas.
2. Trocéalas y bátelas hasta conseguir una textura uniforme.
3. En un bol, monta las claras de huevo hasta que estén a punto de nieve. Puedes usar una máquina eléctrica de varillas.
4. En otro recipiente, monta la nata.
5. Agrega las claras de huevo batidas y las fresas. Mezcla hasta conseguir una masa homogénea.
6. Sirve.
7. Para decorar puedes colocarle unos pedacitos de fresa cortados por encima.



Tortitas de verduras

Ingredientes:

- 2 patatas
- 2 zanahorias
- 2 calabacines pequeños
- 2 huevos frescos
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Ralla las patatas, las zanahorias y los calabacines. Reserva.
2. Bate en un bol los huevos y añade un poco de sal y pimienta.
3. Agrega las verduras ralladas y mezcla bien.
4. En una sartén, vierte un poco de aceite y calienta.
5. Con una cuchara grande forma tortitas con la masa y fríelas por ambos lados. A medida que las saques colócalas sobre un papel absorbente para que eliminen el exceso de grasa.
5. Espera a que se enfríen y estarán listas.





Quando un Hijo llega

Por: Lic. Irenarco Ardila



Cuando un hijo llega al hogar de una familia que lo espera, los sobresaltos y la incertidumbre de los meses anteriores se disuelven en alegría. Los padres, la familia, los amigos no ahorran palabras para manifestarlo:

“Pero míralo, se parece a..., que Dios lo bendiga porque...”

La persona nueva que ha llegado es el motivo y la razón de la fiesta.

Suele ocurrir que así, cobijados por la acogida cariñosa en el hogar y el entorno de afirmaciones bondadosas de los amigos, los niños empiezan el camino de crecer y de ser ellos mismos. La meta para los años que irán llegando ya se vislumbra. Para ellos podría ser sencillo y atractivo mencionar que en el 2040, o en el 2050, o en el 2060 “haremos esto”, “lograremos aquello”; su mirada está puesta en el porvenir.

Como si se tratara de un juego bonito de subir los peldaños de una escalera, ser autónomos y ser felices se convierten en búsqueda y, ¡eso quisiéramos!, en realizaciones principales de su día a día. Parece un recorrido de ensueño. Sin embargo, lo que parece sueño puede volverse realidad si junto con los niños estudiamos y hacemos los deberes de algunas asignaturas inteligentes. Dos de ellas merecen el sobrenombre de importantes.

UNO

Diálogo

Una es el diálogo. El hecho es generar espacios de comprensión y paciencia para que los niños nos manifiesten en cualquier circunstancia su opinión y sus razones, y para que nosotros escuchemos sus argumentos, incompletos e imprecisos tal vez, pero válidos.

La experiencia de decir porque sí o porque no y ser escuchado tiene para un niño pequeño el poder de transformar los argumentos tambaleantes en argumentos firmes, enseña a mantener una opinión y a ceder cuando se escuchan razonamientos que tienen en cuenta otros puntos de vista. Para los padres es una experiencia de satisfacciones que permite ir vivenciando una verdad escondida e ignorada con frecuencia, pero maravillosa cuando se vuelve realidad: convertirse en amigos de sus propios hijos.

DOS

Establecer Metas

Otra de las asignaturas llamadas inteligentes es la de señalar metas con los niños. En principio, estas serán pequeñas, pequeñitas como sus 2, 3 o 4 años. Establecer con ellos metas y, por supuesto, revisarlas con rigor afectuoso: "Lo lograste", o "Casi lo logramos, vamos a intentarlo de nuevo", o "Vamos a intentarlo ahora de esta forma..." Y, luego, premiar empezando con los premios más costosos que ellos necesitan: abrazos, cariñitos, besos, sonrisas de aplauso, apretoncitos de mano. Así les entregamos su dosis diaria de triunfo.



Un niño que dialoga y que aprende el gusto de realizar metas y mejorar sus logros, consigue, y sus padres con él, notas sobresalientes en las asignaturas de la felicidad y la autonomía.



Conversando con Egresados

Carlos Guzmán

23 años

Año de graduación: 2015.

¿Qué estás haciendo actualmente?

Actualmente estoy trabajando en Espaillat Motors que es la empresa familiar, bajo el rol de agente de ventas. Además, tengo una serie de responsabilidades adicionales para impulsar su desarrollo futuro.

¿Tu vida escolar dejó alguna huella en tu vida que nos quieras contar?

Si, pienso que la mayoría de las huellas se quedan de manera indirecta en el subconsciente y estas dictan tu manera de desenvolverte ante situaciones y el día a día. Pero agradezco mucho la diversidad de actividades que ofreció el Da Vinci, ya que entendí que un ser humano interesante está compuesto por una diversa cantidad de actitudes y aptitudes que le permiten resaltar como individuo.

¿Cómo describirías al Da Vinci desde tu punto de vista como egresado?

Lo describo como el colegio perfecto para mi persona y en la que me estoy convirtiendo. Siento que las vivencias que tuve ahí dentro me dieron un impacto de gran importancia y que tiene mucho que ver con quien soy el día de hoy y con todos.



Miguel Ángel Gómez González

22 años

Año de graduación: 2017

¿Qué estás haciendo actualmente?

Curso la carrera de medicina

¿Tu vida escolar dejó alguna huella en tu vida que nos quieras contar?

Despertó mi curiosidad, me transmitieron valores, me dieron una voz además de mostrarme el lado práctico del conocimiento. Además, me enseñaron a trabajar en equipo con mis compañeros y que la familia es lo más importante, al hacer esto, convirtieron en una para mí.

¿Cómo describirías al Da Vinci desde tu punto de vista como egresado?

Fue y seguirá siendo mi segunda casa, mi segunda familia. Desde que llegamos al recinto, nos recibieron con una sonrisa, de verdad que eso no tiene precio. Para mí es la mejor escuela del mundo, donde no solo nos desarrollamos en lo académico sino también a nivel personal. Es una escuela para la vida, el medio ambiente y la familia. Una escuela que, sin duda alguna, en su momento será la elegida para formar a mis hijos cuando me convierta en padre.

Lizbeth Veloz Morillo
27 años
Año de graduación: 2012



¿Qué estás haciendo actualmente?

Hoy en día estoy trabajando en la empresa familiar, ejerzo mi profesión de Administración de Empresas y estoy finalizando una maestría en Dirección Comercial y Marketing.

¿Tu vida escolar dejó alguna huella en tu vida que nos quieras contar?

El Da Vinci tiene un lugar muy especial en mi corazón. Ha sido más que un colegio, fue donde crecí y pasé momentos inolvidables llenos de enseñanzas tanto intelectuales como personales y profesionales. En el colegio recibí una formación humana y académica inigualable que me han ayudado a llegar a ser la profesional que soy hoy en día. Aprendí a ser solidaria y generosa con los demás, en especial con las personas que más lo necesitan; a trabajar en equipo, el valor de la responsabilidad, a creer en mí y que ningún sueño es imposible, si me esfuerzo y le dedico tiempo, sé que podré lograrlo. Me siento muy agradecida de la educación recibida en esta institución, la cual cada día confirmo lo valiosa que ha sido. Su influencia se refleja en todas las habilidades que he adquirido, los valores y principios que son fundamentales para mi profesión y me han permitido a través de los años ser una mejor persona.

¿Cómo describirías al Da Vinci desde tu punto de vista como egresado?

El Da Vinci es familia, educación integral y el lugar donde hice buenas amistades. Pensar en el colegio me trae bonitos recuerdos de todas las actividades y aprendizajes en todas las áreas, tanto académicas como extracurriculares. Siempre formará parte importante de mi vida.

¿Qué estás haciendo actualmente?

Actualmente soy la Directora de Operaciones de la Oficina de Creighton-ILAC en la República Dominicana. En esencia, soy la representante de la Universidad de Creighton en Omaha, Nebraska en el país para los distintos programas que operan desde la Misión ILAC en Licey. Esta es una experiencia muy gratificante, ya que me permite devolver todo lo recibido al haber sido beneficiada con la beca de Creighton del Da Vinci, el segundo año que fue otorgada.

¿Tu vida escolar dejó alguna huella en tu vida que nos quieras contar?

Mi vida escolar en el Da Vinci definitivamente dejó una huella importante en mi vida. El haber tenido tantas oportunidades de explorar distintas destrezas y áreas del saber me dieron una versatilidad que me ayudó mucho en la universidad y en la vida en general. En adición a lo que aprendí en las aulas, el Da Vinci me permitió explorar mis habilidades de oratoria, baile, pendolismo, deporte, escritura, entre otras áreas, mediante distintas actividades extracurriculares. Esas experiencias desarrollaron mi liderazgo, creatividad, organización y sentido de la responsabilidad. Además, me dio el regalo de conocer a fondo mi país y ver lo ricos que somos en cuanto a recursos naturales.

¿Cómo describirías al Da Vinci desde tu punto de vista como egresado?

El Da Vinci es una escuela con visión, que forma a sus estudiantes dentro y fuera de las aulas, permitiéndoles desarrollar sus habilidades académicas, artísticas y recreativas. Para mí fue un Colegio familia. En mi curso, como éramos pocos, nos conocíamos bien y teníamos que actuar como los mosqueteros, pues no había opción de dividirse. Sin lugar a dudas, haber estudiado en el Da Vinci me abrió muchas puertas para el futuro.

Margarita Dubocq
Edad 38

Año de graduación: 2000





Las hormonas de la felicidad

Por: El Departamento de Orientación del
Instituto Leonardo Da Vinci

La felicidad genera cambios físicos en nuestro organismo.

Compartiremos formas sencillas de activar los
cuatro químicos que la motivan (endorfina,
serotonina, dopamina y oxitocina) sin
necesidad de usar medicamentos o sustancias
dañinas.



Endorfinas

Son consideradas un analgésico natural del cuerpo. Las personas con bajos niveles
de endorfinas presentan un sistema inmunitario deficiente. Su producción se puede
estimular de la siguiente manera:

Reír con frecuencia.

Mantener contacto con la naturaleza.

Realizar actividades físicas relajantes.

**Escuchar música
suave.**

**Ver las cosas como
son, ni mejores
ni peores.**



Serotonina

Fluye cuando la persona se siente importante. El sentimiento de soledad e incluso la depresión son respuestas químicas a su ausencia. Para activarla puede ayudar:

Pensar en recuerdos felices, mirar fotos viejas o hablar con un amigo.



Exponerse a la luz del sol.

Recibir masajes.



Realizar ejercicio físico aeróbico, como correr y andar en bicicleta.

Dopamina

Tiene que ver con la motivación y la relación de costo y beneficio, más que con el placer en sí mismo. Sus bajos niveles provocan que las personas sean menos propensas a trabajar por un fin. Para aumentarla se recomienda:

Establecer un objetivo a corto plazo.



Dar el primer paso para alcanzarlo.

Celebrar cuando se cumpla con lo propuesto.

Dividir los objetivos a largo plazo en metas pequeñas y repetir los pasos dos y tres con cada una hasta completar lo propuesto.

Oxitocina

Es considerada como la hormona de las emociones y del abrazo. Genera vínculos entre los individuos, los cuales son necesarios para la supervivencia. La exclusión del grupo produce trastornos físicos y mentales. Podemos fortalecerla mediante las siguientes formas:

Dar abrazos.

Entregar o recibir regalos.

Generar vínculos de confianza



Construir relaciones de confianza y explicar claramente al otro lo que se espera recibir en la relación y lo que se está dispuesto a dar.



OCURRENCIAS INFANTILES

- 1- ¿Qué es lo que más deseas en este momento?
- 2- ¿Qué canción es la que más te gusta y por qué?
- 3- ¿Quién te da más cariño?
- 4- ¿Qué cambiarías en este año?

ANGEL EDUARDO

SEGUNDO DE PRIMARIA (8 AÑOS)

- 1- Descansar
- 2- Una de Minecraft "Movimiento perruno" porque es divertida y te hace reír mucho.
- 3- Mi mamá.
- 4- No sé, sinceramente.

Mellizos

ALBERTO JOSÉ

KINDER (4 AÑOS)

- 1- Hacer tareas e ir al patio de mi escuela
- 2- La canción de Estrellita dónde estás, porque es mi canción favorita cuando duermo
- 3- Valeria, mi bebé. Ella es mi hermana
- 4- El corona virus porque es una cosa muy sensible que te puede enfermar

MIGUEL ERNESTO

SEGUNDO DE PRIMARIA (8 AÑOS)

- 1- Jugar a la Tablet o algo así.
- 2- Una de un Youtuber llamado Mikecrack pero no me acuerdo... Porque es mi youtuber favorito y también me gustan sus canciones.
- 3- Mamá
- 4- Yo no cambiaría nada

SAMANTHA

TERCERO DE PRIMARIA (9 AÑOS)

- 1- Pasar las clases, tener buena nota.
- 2- Camilo por su forma de ser. "Que sí" se llama.
- 3- Mi hermana.
- 4- La nota de inglés.

GUILLERMO

PR-PRIMARIO (5 AÑOS)

- 1- Un huevo de dinosaurio
- 2- La canción de Santa Claus is coming to town porque es una canción bonita y Santa trae muchos regalos.
- 3- Mi mami
- 4- Que Santa traiga todos los juguetes y no algunos.

BRIANA

PRIMERO DE PRIMARIA (6 AÑOS)

- 1- En este momento yo deseo que papi me trajera en su guagua nueva, porque se la compraron porque esa era la que él quería.
- 2- Hay una persona, que es mi favorita, se llama La Ross Maria, ella hace unos videos, una que no sé cómo suena y cuando me preguntan se me olvida. Me gusta porque es una cantante muy bonita y tiene una pollina igual que yo.
- 3- El perro de mi tía. Cada vez que me escucha hablar en la calle sale y a mami no la saluda.
- 4- Yo no voy a cambiar nada. La verdad no quiero cambiar ni de colegio porque este colegio me ayuda.



Da Vinci

Cuando uno es todo terreno, lo que le sobran son caminos.



¡ADMISIONES ABIERTAS!



EXPLORANDO EN PAÑALES



NIVEL INICIAL



NIVEL PRIMARIO



NIVEL SECUNDARIO

una
escuela
para la
vida



Instagram / Facebook: [ildvinci / davincikidsrd](#)

(809)734-1535

www.leonardo-da-vinci.edu.do

Carretera Don Pedro, Esq. Calle
El Guano, km. 1, Santiago, Rep.Dom.