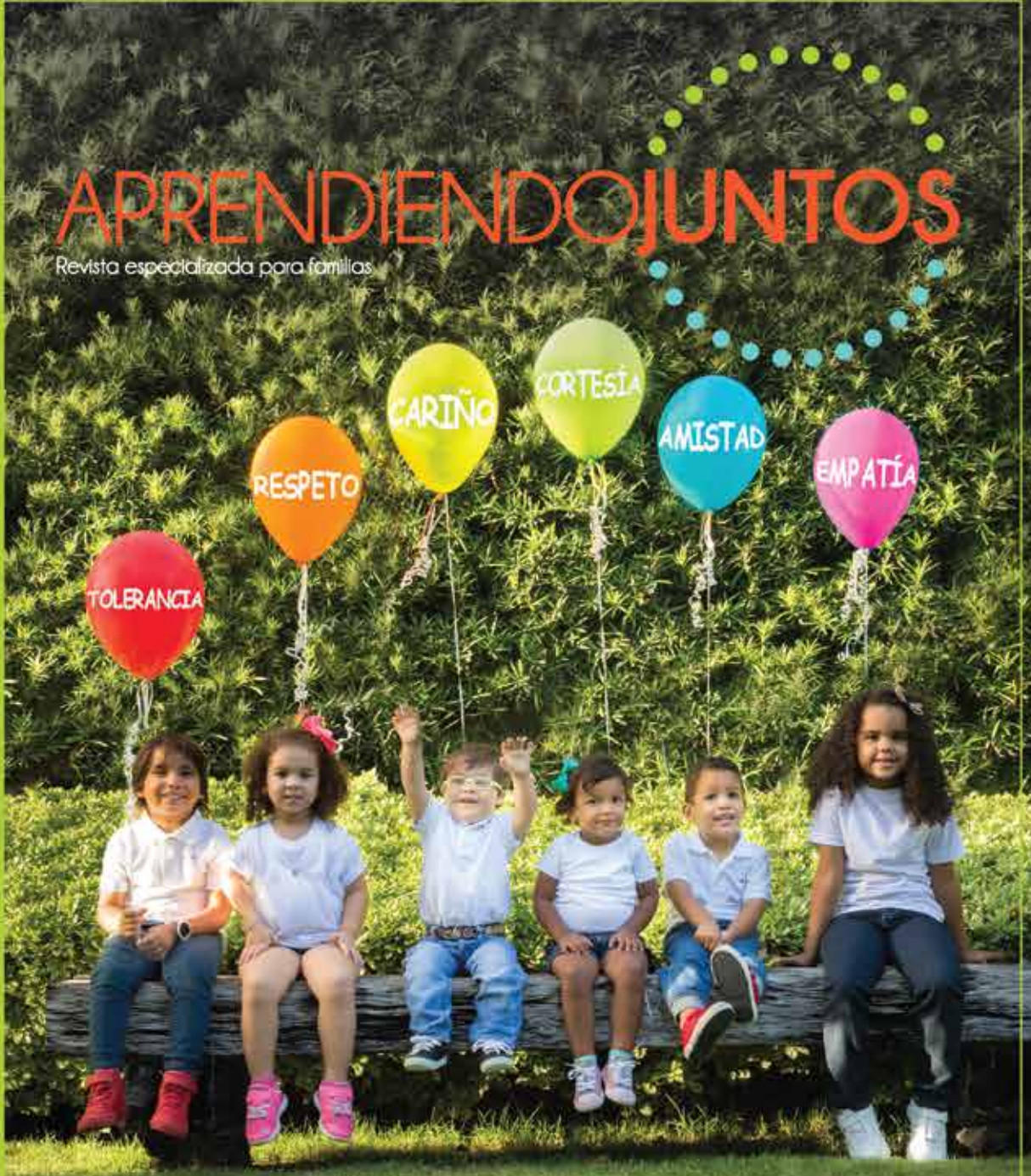
APRENDIENDOJUNTOS

Revista especializada para familias



Pantallas seguras: protegiendo tus niños.

Inteligencia emocional, ¡es imprescindible!

El deporte,

¿Competitividad o diversión?

AÑO 1 / NÚMERO 2 / SEPTIEMBRE 2016
REVISTA GRATUITA DE COLECCIÓN

Ysabel Crespo Bejarán
Editora

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

Carmen Bejarán
Correctora de Estilo

Paula Vivanco
Diseño y Diagramación

Lusverlyn Arias
Asesora

Carlos García
Fotografía Portada

Amelia Guzmán / Alejandro Henríquez
Madelyn López / Amelia Reinoso
Sebastian Rodríguez / Robert Emilio Rojas
Niños Portada

Lucas Aguilera
Familia Asilis Mera
Ysabel Crespo
Dr. Sergio Díaz
Dra. Cristal Grullón
Dra. Delia Gutiérrez
Dra. Navil Fernández
Lic. Lily Oquet
Lic. Rosa Michelle Pou
Dra. Lourdes Ruiz
Dra. Sabah Syed
Fiorella Velarde, M.S, M. Ed.
Colaboradores

Mary Carmen Leonardo
(Asociación Leonardo Da Vinci)
Amalia Moscoso
(APADAVI)
Lic. Irenarco Ardila
Lic. Ysabel Calderón
Lic. Yolanda Collado
Lic. Carmen Rita Cordero
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

Para nosotros constituye un privilegio estar en contacto con ustedes a través de esta, su revista educativa **"Aprendiendo Juntos"**. Esperamos que nuestro primer número haya cumplido su objetivo de guiar y ayudar a las familias con niños de la edad pre-escolar. Estos primeros años de vida son cruciales para el desarrollo de las habilidades de motricidad fina, gruesa, del lenguaje, lo cognitivo y social. Es por esto que quisimos enfatizar la importancia que tiene la elección del preescolar y los factores que se deben tomar en cuenta a la hora de escogerlo.

Hemos ampliado el rango de las edades en esta segunda edición. Como tema central escogimos la "Inteligencia Emocional" pues tal como lo expresa en su artículo la autora Fiorella Velarde: "El propósito de una formación enriquecida con inteligencia emocional es enseñar a nuestros niños la importancia de explorar y aprender a regular las emociones". También incluimos temas como "El azúcar y sus consecuencias", "Pantallas seguras", "Adicción a la nicotina", entre otros.

Todos estos temas están íntimamente relacionados con nuestra misión de constituirnos en una herramienta educativa que oriente a la sociedad dominicana (familia y escuela) en la formación y en la búsqueda del desarrollo integral de los niños. Por esto, nuestros colaboradores son reconocidos profesionales en cada una de sus áreas, lo cual nos brinda la oportunidad de ofrecerles un contenido actualizado y de calidad.

Gracias a todas las personas que han aportado para que esta revista sea posible. Sobre todo, agradecemos al **Instituto de Desarrollo Integral Leonardo Da Vinci** que de la mano de doña Frida P. de Villamil y de doña Gisela G. de Oriach sigue innovando y aportando positivamente a la comunidad dominicana y brindando lo mejor por y para el bien de los niños.

Esperamos que disfruten de este segundo número.
Hasta la próxima edición,

Ysabel Crespo
Editora

APRENDIENDOJUNTOS

EnfoqueAprende

- Importancia de la inteligencia emocional 24

EducaciónAprende

- Veo, veo, ¿qué ves? 4
- El deporte: ¿competitividad o diversión? 6
- La sexualidad, ¿cuándo hablarle a nuestros hijos? 30
- Efectos de la nicotina 36

PsicologíaAprende

- Pantallas seguras 16
- Inquietudes de papá y mamá 32

NutriciónAprende

- Alimentos para el crecimiento de los niños 13
- Recetas saludables 35

EntretenimientoAprende

- Entrevista: José Asilis Mera 10
- Ocurrencias infantiles 33
- Trabalenguas y adivinanzas 39

SaludAprende

- La importancia de la salud bucal 18
- El azúcar y sus consecuencias 20

Veo, veo, ¿qué ves?

"Cuando el ojo no está bloqueado,
el resultado es la visión;

Cuando la mente no está bloqueada,
el resultado es la sabiduría;

Cuando el espíritu no está bloqueado,
el resultado es el amor".

John De Abate, Ph.D.

LA EDUCACIÓN ES LA CLAVE PARA SOBREPASAR FRONTERAS.

NUESTROS PRODUCTOS Y SERVICIOS,
SOLUCIONES PARA TUS PRÓXIMOS
GRANDES PASOS.

ASOCIACION CIBAO
DE AHORROS Y PRESTAMOS

www.acap.com.do @ACAPdom

El deporte: ¿competitividad o diversión?

Por: Lic. Rosa Michelle Pou / Psicóloga Deportiva. M.A
rosamichellepou@gmail.com

El deporte colegial ha aumentado su popularidad en los últimos años. Una evidencia de esto es ver cómo se han incrementado los eventos deportivos escolares y el gran respaldo que estos han tenido. En la actualidad, tener éxito deportivo no sólo es sinónimo de prestigio escolar y social, sino que también constituye un beneficio para la obtención de becas tanto escolares como universitarias. Es por esto que ahora los padres al elegir colegios para sus hijos están tomando muy en cuenta el nivel de competencia y la trascendencia deportiva de las instituciones educativas. Sin embargo, es importante distinguir entre la práctica deportiva en general y el deporte como competencia.

El deporte es un juego motor reglamentado, en su práctica interaccionan diferentes áreas: lúdica, social, educativa, salud, valores, la actividad física, así como reglas y normas. En palabras más sencillas, mediante esta actividad nos divertimos mientras nuestro cuerpo se ejercita, aprendemos a seguir normas y a buscar soluciones rápidas a los problemas. También, a relacionarnos con los demás, y a competir de manera honesta sin importar el resultado.

Lo anterior significa que la formación deportiva promueve el desarrollo de valores imprescindibles para lograr unas relaciones humanas efectivas y un sano crecimiento personal. Por tanto, además de proporcionar seguridad y confianza personal lleva a dar una mayor importancia al proceso de formación y desarrollo del juego, así como también al compañerismo, sin priorizar el resultado. Por ello, es esencial que los niños disfruten y se sientan identificados con la disciplina elegida. Si su práctica no se enfoca de esta manera, se puede convertir en un escenario donde no se sientan a gusto, se cuestionen sobre su valía y abandonen toda actividad física.

Por otro lado está el deporte concebido solo desde una visión competitiva. Bajo esta óptica, tanto los padres como los entrenadores invierten horas y dinero en los entrenamientos de los niños para que sean los mejores y ganen cuantos títulos sean posibles. Esto no solo viene acompañado de las fotos sonrientes cuando se logran los resultados esperados, sino que durante el camino existen comparaciones, insultos y reproches cuando no se satisfacen las expectativas; además de muchas horas de sacrificio y cansancio físico que regularmente no son recompensadas con el merecido descanso.

Este tipo de competitividad deportiva lleva a los niños y a su entorno a enfocarse únicamente en los resultados y los logros. Piensan que los mejores atletas en cada disciplina son solo aquellos que obtienen los reconocimientos y las becas más codiciadas. Las frustraciones, decepciones y retiros de las prácticas son los desencadenantes de aquellos que no alcanzan los objetivos. En enfoques como estos, el mensaje que se les deja es que las personas exitosas son aquellas que ganan títulos, y que los perdedores solo pueden experimentar emociones como la tristeza, la ira y la decepción. Es decir, no se les capacita para aceptar las derrotas y aprender de ellas.

Después de conocer las dos caras de la moneda, es hora de reflexionar y preguntarse

•¿Cuál es el objetivo de que mi hijo practique algún deporte?
•¿Quiero que compita y siempre sea el campeón o que simplemente disfrute con esta práctica y se convierta en un ser humano que pueda asumir de manera positiva tanto los triunfos como las derrotas?

DHD

DRA. DESIRÉE HIERONIMUS

ANTIAGING CENTER

C/ República Del Líbano # 7, segundo piso.
Jardines Metropolitanos. Tel.: (809) 276-1649

apadavi

"LA FAMILIA

no es tan sólo

LA UNIDAD BÁSICA DE LA

sociedad;

ES LA UNIDAD BÁSICA DE LA

ETERNIDAD"

-Elder M. Russel Balard

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

Su pasión es la medicina, creció viendo a su papá ponerse su bata blanca todos los días para irse a la clínica y decidió seguirle los pasos. Es su familia la que lo impulsa a ser la mejor versión de sí mismo; sus tres hijos lo llenan de energía y su esposa, admirada por él y madre abnegada, es su cómplice y el principal soporte de su vida. En esta edición, conoceremos un poco de la vida de papá de José Asilis, de cómo logra combinar su práctica médica con la de papá presente en la vida de sus hijos.

José Asilis Mera

Los padres somos los responsables de la educación de los niños.

Fotografías por: Amanda Rosa

¿Cómo has balanceado tu profesión de doctor con tu papel de papá?

Yo creo mucho en el equilibrio, pero la vida del médico es demandante. Debemos estar 24/7 para nuestros pacientes aunque tengas planes familiares. Vengo de una familia de médicos donde desde pequeño vi a mi padre, un trabajador incansable, que da tanto amor a sus pacientes en la clínica y a nosotros en el hogar. Yo aprendí de su ejemplo. En mi caso es muy importante el apoyo de mi esposa y mis hijos en cuanto a mi profesión y yo puedo decir que les dedico tiempo de calidad y disfrutamos mucho el tiempo en familia.

¿Cómo te ha cambiado la paternidad la vida teniendo 3 hijos de edades diferentes?

Ufl Mis hijos son mi vida. Es increíble como esos seres tan especiales te dan sentido y te forzan a salir día a día a trabajar y superarte por ellos. Llegar a casa cansado y que te reciban con saltos, juegos y sus ocurrencias es lo que da vida. José Miguel tiene 12 años. Es inteligente, formal y buen mozo. Me sorprende con sus comentarios y forma de ser. Diego que ya cumplió 9 es el tiguerito de la casa, la chispa y alegría de la familia, muy apegado a papá y dice que va ser médico como yo. Y Maite la pequeñita de papá que tiene 6 años, dulce, bella y graciosa.

¿Qué te han enseñado tus hijos?

Mis hijos me enseñan algo nuevo todos los días. Me enseñan a ser niño como ellos. A jugar desde fútbol a videojuegos. A ser caballito o burrito sabanero. Me enseñan que cuando vengo estresado o cargado de trabajo ellos me esperan con una sonrisa y con ganas de que haga algo con ellos. Me enseñan a ser paciente y generoso y a querer ser mejor persona cada día.

¿Cómo te organizas y logras establecer prioridades para dedicarles el tiempo a tus hijos y a tu esposa?

Ellos saben y han vivido lo demandante de mi profesión. Los viajes a congresos y el atareo de mi vida en la clínica. Saben que su abuelo y el papá están juntos trabajando. Sé que aunque no esté durante el día con ellos el tiempo que les doy en las noches y los fines de semana es de mucha calidad.

APRENDIENDO CON...

Dar es: *Satisfacción.*
José en una palabra: *Alegre y amoroso.*
Ser padre es: *Lo mejor que me ha pasado.*
La familia es: *Estabilidad.*
Tu esposa es: *La protagonista de mis éxitos. La responsable de mi felicidad. Mi vida.*
El amor es: *Felicidad.*
Dios es: *El Creador.*
Tus hijos son: *Mi motor.*

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

Camping Tours

EDUCACIÓN AMBIENTAL

809.583.3121

@campingtoursrd

Alimentos saludables para el crecimiento de los niños

Por: Dra Sabah Syed Castro / Nutrióloga Clínica-Dietista-Obesidad-Bariatra
drasabahsyedcastro@gmail.com

La alimentación juega un papel protagónico en la salud, bienestar y desarrollo del niño. Las necesidades de los distintos nutrimentos van variando según el ritmo de crecimiento individual, el grado de maduración del organismo, la actividad física, el sexo, además del metabolismo individual.

La población infantil es un grupo especialmente vulnerable a desequilibrios nutricionales, pero también especialmente receptivo a cualquier modificación y educación nutricional la cual debe ser variada en alimentos y equilibrada en nutrimentos.

Es importante la presencia diaria de macronutrientes :

Fibras

Actúan como regulador intestinal.
Tales como: cereales integrales, las legumbres secas, las frutas y las verduras.

Proteínas

Son el componente principal de la célula y sus funciones son de reparar y formar.
Se recomienda las de origen animal (carnes, leche, huevo)

Grasas

Sus funciones son almacenar energía y promover la absorción de vitaminas liposolubles (A, D, E, K). Estas pueden ser animal y vegetal.

Hidratos de carbono

Son la principal fuente de energía.
Se recomienda siempre los complejos; los tubérculos, trigo, maíz, arroz, y sus derivados.
En menor proporción de hidratos de carbonos simples que son los azúcares y mieles.

Calcio

El calcio es esencial en la formación y mantenimiento de los huesos, y dientes.
Animales: leche y derivados, yema de huevo, sardina.
Vegetales: legumbres secas, verduras de hojas verde oscuras

Zinc

El Zinc: es de suma importancia en el crecimiento, sistema inmunitario, maduración sexual.
Animales: carne vacuna, higado, pescados, pollo, leche, queso.
Vegetales: legumbres secas, germen de trigo, cereales de granos enteros

Vitaminas

Vitaminas: son sustancias no sintetizadas por el organismo, pero son esenciales para el correcto funcionamiento bioquimico y metabòlico.

Agua

El consumo de 2 litros de agua al dia es de suma importancia en los niños.

Vitamina A

Verduras: zanahoria, berro, acelga, espinaca
Frutas: mango, durazno.
Animales: higado, riñón, yema de huevo

Vitamina C

Verduras de hojas verdes, repollo.
Frutas: naranja, toronja, limón, fresa, guayaba, melón, piña

Vitamina E

Animales: nata de la leche, yema de huevo.
Vegetales: germen de trigo, aceite de vegetales, nueces y mani

¿Que Alimentos no pueden faltar en la alimentacion de tu hijo?

- Leche : 2 porciones diarias
- Yogurt: 2 porciones diarias
- Quesos: 2 a 3 porciones diarias
- Huevo: 1 a 2 huevos a la semana
- Habichuelas: 2 a 3 porciones a la semana
- Pescado: 2 porciones a la semana
- Frutas: 2 a 3 porciones al dia
- Verduras 2 porciones al dia.
- Cereales y derivados: 4 a 7 porciones al dia.
- Grasas: 3 porciones al dia.
- Azúcares o miel: 2 a 3 porciones al dia.

TIPS:

Asumir el protagonismo de la educación alimentaria de nuestros hijos es prevenir carencias y co-morbilidades en un futuro. De allí que siempre enfatizo la expresión: "Pongamos salud en nuestros platos."

RESIDENCIAL

JOEL ARTURO V

SEPARE CON RD$25,000

Piscina | Portón Eléctrico | Proyecto Cerrado
Área social con gazebo | Parqueo para visitas

Caraterísticas Apartamentos

- Sala
- Comedor
- Cocina
- 3 habitaciones
- 2 baños
- Parqueo
- Área de lavado

DESDE RD$1,850,000

C/ República del Líbano, Galerías Alicia,
3er Nivel, Jardines Metropolitanos, Sgo, R.D.
Tels.: 809-**241-4854** | Cel.: 809-**820-7972**
Teléfono en **USA 917-503-4374**
ventasinmobiliariajc@gmail.com

INMOBILIARIA JC

www.inmobiliariajc.com.do

Pantallas seguras

Por: Lucas Roberto Aguilera
lucas@sisne.do

Los niños y adolescentes de hoy se pueden considerar 'nativos digitales', ya que han nacido junto a las nuevas tecnologías y se han acostumbrado a ellas. Es por eso que prohibirles el acceso es imposible. Sin embargo, si a ti como padre te preocupa que les ocurra algo a tus hijos, debes estar informado y poner en práctica ciertas acciones para reducir ese riesgo.

- El 90% de toda la información generada por la humanidad se realizó entre 2010 y 2013.
- El 37% del contenido en Internet es porno.
- Uno de cada cuatro niños ha sufrido de ciber acoso.
- Cada hora, 228 adolescentes son abusados sexualmente en América Latina.

Existen dos (2) tipos de contenidos:
Contenido programado, como el que encontramos en televisión, videojuegos, cine, revistas y el contenido no programado, como la radio e Internet.

Algunos consejos para manejar el uso de aparatos electrónicos en sus hijos:

Educación
Tal como enseñamos a nuestros hijos a cuidarse en la calle, debemos educarlos sobre las amenazas en línea.

Vigilancia
Ubica los dispositivos en un área común del hogar para que puedas realizar una mejor supervisión.

Aprenda
Es importante que los padres se familiaricen con el uso de la tecnología. Esto ayuda a estar en sintonía con los niños y jóvenes.

Desconfíe de todo
Es necesario desconfiar de todos los enlaces y correos provenientes de personas desconocidas, aunque estos prometan juegos gratis u otros regalos.

Aplicaciones
Tenga cuidado al descargarlas y enseñe al menor que no todos los juegos que se ofrecen en las páginas deben ser descargados.

Redes sociales
Es necesario educar a los jóvenes sobre las redes sociales y hacer hincapié en que el Internet tiene memoria, y como tal, todo lo que se publica permanece en la red, incluso aún cuando el usuario lo borra.

Utilizar un control parental

Monitorea la navegación, horarios, programas y datos sensibles, ya que hay muchas amenazas que asechan en sitios populares y emplean tácticas de ingeniería social dirigidas a los jóvenes y a los niños.

Hay tres tipos de control parental:

El de Windows ofrece las siguientes opciones:

- Establecer límites de tiempo en el uso del computador.
- Impedir que los niños jueguen determinados juegos.
- Evitar que los niños ejecuten programas específicos.

El de Mac permite:

- Impedir que los niños ejecuten programas específicos.
- Impedir o permitir el acceso a páginas específicas.
- Controlar el tiempo de uso del equipo.

El de iOS está disponible en las versiones 8 de iOS que incluye:

- Prevenir compras, descargas e instalaciones.
- Bloquear aplicaciones.
- Controlar el contenido.
- Controlar por categoría.

iOS

TIPS:

Regular y limitar el uso de los aparatos electrónicos, y que el padre o la madre siempre observe lo que su hijo está haciendo. Estar pendiente a las redes sociales si éste las utiliza.

Importancia de la salud bucal

Por: Dra. Navil Fernández D. / Estomatóloga General
dranavilfdez@gmail.com

Una de las preguntas más comunes que realiza un padre o una madre cuando visita al dentista o cuando se encuentra con algún amigo de la profesión es: ¿a qué edad debe mi niño hacerse la primera limpieza? Mi respuesta siempre es: "desde que inician las erupciones o nacen los dientes deciduos o dientes de leche". Unos preguntan el porqué de esto si sus hijos aún son muy pequeños y no se dejarían atender o, que para qué gastar dinero por dos dientitos de leche.

Sin embargo, todo en la vida es una costumbre y es importante que los niños adquieran a temprana edad los conocimientos de cómo higienizar su boca. De esta forma, se evita provocarles aquel terror a " las maquinitas que suenan" y de la misma manera se despierta en ellos el interés y la consciencia sobre la importancia de prevenir enfermedades y/o complicaciones que pueden ocurrir por falta de conocimiento o por no realizar las visitas periódicas al dentista.

¿Saben que en el transcurso de seis meses se pueden desarrollar nuevas enfermedades y/o alteraciones en la cavidad oral? Es por esto que siempre recomiendo asistir al dentista dos veces al año, para controles de diagnóstico y placa bacteriana; es decir, para realizar lo que se llama "profilaxis dental". Esta consiste en eliminar placas, sarro y manchas de las superficies expuestas y no expuestas de los dientes mediante la limpieza, desinfección y pulido. Sin embargo, las personas con ciertas condiciones deben asistir al dentista cada tres meses para evaluar y monitorear sus alteraciones.

Un sabio un día me dijo: "La vida es un patrón, las actitudes y valores que adquieres vienen de tus ancestros, pues de ellos vemos lo correcto e incorrecto".

¿Cuáles son las 5 preguntas más importantes que debemos hacerle al dentista en estas visitas?

1. ¿Se encuentra mi boca en estado saludable?
2. ¿Cuáles son las alteraciones que presento?
3. ¿Cuáles tipos de higienizaciones accesorias a las visitas periódicas debo tomar en cuenta?
4. ¿Cómo efectuar un correcto cepillado?
5. ¿Cada cuánto tiempo debo realizar limpiezas y chequeos?

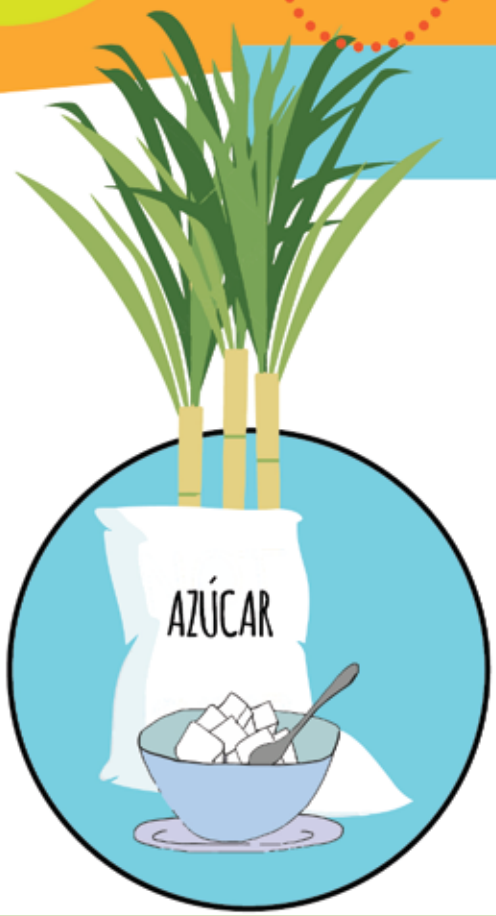
"La educación no cambia al mundo,
cambia a las personas que van a cambiar el mundo"

Paulo Freire

Estrella Tupete
abogados

www.estrellatupete.com | @estrellatupete

El azúcar y sus consecuencias



Por: Dra. Lourdes Ruiz Román
Pediatra-Endocrinóloga / lourdes010712@hotmail.com

El azúcar se obtiene de la caña de azúcar y es una fuente importante de energía para el cuerpo humano. Su nombre científico es sacarosa y pertenece al grupo de los CARBOHIDRATOS que son moléculas que el cuerpo utiliza para producir y almacenar energía. Además, son el principal alimento de las células que componen nuestro organismo. Al estudiar las funciones de los carbohidratos observamos que éstos no son tan perjudiciales, pero sí debemos tener cuidado de no consumirlos en exceso.

El azúcar es una sustancia muy común en los alimentos, y en los últimos 10 años el consumo de la refinada ha ido en aumento. Esto se debe a que se utiliza para la preparación de muchos alimentos; por ejemplo, los dulces y postres, los alimentos procesados, los de panadería y repostería que se elaboran con harina refinada, los derivados de los lácteos y las bebidas gaseosas y las artificiales.

EFECTOS DEL AZÚCAR REFINADO

¿Qué pasa con el azúcar que ingerimos de forma desmedida en estos alimentos?

Debido al proceso de refinamiento al que se somete el azúcar en su producción, ésta pierde su esencia natural y de aporte nutricional como minerales y vitaminas y se convierte en una sustancia nociva para la salud, que sólo aporta calorías vacías. Este tipo de calorías no es beneficioso para el cuerpo.

Entre esas consecuencias podemos mencionar:

- Aumento del riesgo de SOBREPESO Y OBESIDAD.
- Aumento de colesterol y triglicéridos, lo inicia y agrava enfermedades del corazón.
- Aumenta el riesgo de DIABETES pues el cuerpo produce resistencia a la insulina y se afecta el síndrome metabólico.
- Puede incrementar la presencia de caries dentales.
- Disminuye la absorción de calcio de los huesos, lo que provoca osteoporosis.
- A nivel del sistema nervioso central, produce ansiedad, irritabilidad, dolor de cabeza.
- Afecta el sistema inmune del cuerpo humano por la disminución de la capacidad defensiva, lo cual aumenta el riesgo de infección y de contraer virus.
- En el sistema digestivo, altera la flora intestinal.
- Puede perjudicar el crecimiento en la infancia, al provocar descalcificación.
- El consumo excesivo de azúcar se agrava cuando la dieta es pobre en fibras pues puede favorecer el riesgo de contraer cáncer, así como otros trastornos como la enfermedad de Crohn, cálculos biliares y diabetes.
- Puede causar alteraciones de conducta, como por ejemplo hiperactividad.
- Disminuye la absorción de vitaminas del complejo B.

Cada día más enfermedades se relacionan con la ingesta excesiva de azúcar refinada. Por tanto, debemos aprender a equilibrar nuestra nutrición disminuyendo la cantidad de alimentos procesados con alta cantidad de azúcar y sus derivados y aumentar el consumo de frutas y vegetales e incluir una rutina diaria de ejercicios.

Dulce Azúcar

Hay 44 gramos de azúcar en una lata de refresco.

Esto equivale a 10 cubos o paquetes de azúcar.

¿Sabías que?

La salsa de tomate, las galletas la crema de maní y el yogurt tienen alto contenido de azúcar.

Cantidad recomendada de azúcar diaria

9 cucharadas **6 cucharadas**

Fuente: http://visual.ly/hey-sugar

El consumo excesivo de azúcar tiene consecuencias que pueden ser negativas para la salud de los individuos.

BizNovator
LEARN INNOVATE IMPACT
CAMP

AGRADECE A:
Los BizNovators y Los BizNovators Padres por participar en el BizNovator Camp 2016 @ FIU en Miami, FL.

TE ESPERAMOS EN JUNIO-JULIO 2017!!!

El BizNovator Camp, reconocido a nivel internacional, ofrece una experiencia de una a dos semanas para jóvenes líderes e innovadores sociales con espíritu empresarial. Durante el desarrollo del camp, los participantes aprenden conceptos de emprendimiento, liderazgo e innovación que le permiten identificar su pasión a temprana edad. Los BizNovators preparan y crean su propio plan transformando sus ideas y pasión en un micro negocio.

Juan P. Casimiro es un dominicano radicado por muchos años en los Estados Unidos y tiene como compromiso la enseñanza del desarrollo empresarial de jóvenes y adultos. Sus inicios se remontan al año 1988, cuando empezó su carrera como educador/empresario. A partir de esa fecha ha dictado clases y asesoría a más de 150,000 estudiantes, profesores, PYMES, líderes jóvenes y administradores de todas partes de los Estados Unidos, Europa, África, América Latina, Asia y el Caribe. Como asesor y coach, Casimiro ha dictado cientos de cursos, seminarios, talleres, campamentos sobre emprendimiento, actividades de negocios y conferencias sobre desarrollo empresarial en las principales academias y universidades de administración de negocios y a través de embajadas de los EEUU en más de diez países. Entre estas instituciones universitarias figuran: Universidad de Harvard, Universidad de Columbia, Universidad de Pennsylvania y Florida International Univrsity (FIU).

INFORMACIÓN

786.385.5285 info@casimiroglobalfoundation.org www.casimiroglobalfoundation.org BizNovator Camp

Polanco ROMANO

INGENIEROS - ARQUITECTOS
DISEÑOS - CONSTRUCCIONES

Polanco Romano y Asoc. SRL
polancoromano@gmail.com
Urb. El Portal, No. 4, Cerca de Price Smart
809-581-3199 • 809-545-0338

Importancia de la Inteligencia Emocional

Por: Fiorella Velarde, M.S, M. Ed. / EduLife Consulting
fvelarde@edulifeconsulting.org / www.edulifeconsulting.org

El propósito de una formación enriquecida con inteligencia emocional es enseñar a nuestros niños, desde muy pequeños, la importancia de explorar las emociones y el autoconocimiento. El propósito es aprender a regular las emociones para navegar con éxito en la compleja red de las interacciones sociales. Es así que cuando desde pequeños son capaces de reconocer emociones propias, pueden además entrenar su capacidad para la empatía y reconocer como válidas también las emociones de otros. Así se crean verdaderos vínculos saludables de conexión con el mundo que los rodea.

La base del desarrollo de la inteligencia emocional, llamada también EQ (Emotional Quotient) es el auto-conocimiento. Es decir, saber quiénes somos y cuáles son las situaciones que nos motivan a ejecutar determinadas conductas. Partiendo de la premisa de que una emoción, sea positiva o negativa, es un mensaje neuroquímico que contiene información valiosa para nuestro cuerpo, la práctica de la inteligencia emocional se considera como una manera efectiva de utilizar esas emociones o mensajes para lograr un desempeño efectivo y una mejor calidad de vida.

La inteligencia emocional es totalmente entrenable.

Uno de los aspectos quizás más interesantes y fascinantes que nos ha revelado la neurociencia es que la inteligencia emocional no es un atributo estático del ser humano. Por el contrario, posee el potencial de ser modelada y entrenada. Es decir, mediante las numerosas metodologías de psicología positiva, la inteligencia emocional puede enseñarse tanto a niños como a adultos y crear resultados observables e inmediatos en el bienestar y la calidad de vida.

Los padres, al ser los mentores naturales, son los que más influyen en este aprendizaje, ya que desde que el niño nace empieza a interactuar con su ambiente y a recibir señales emocionales en todo momento. Por ejemplo:

- Cuando los padres responden a las necesidades físicas y emocionales del niño con amor, comprensión y, sobretodo, de una manera reflexiva, éste se siente valorado y acogido tanto en sus emociones positivas como negativas.

- Cuando internalizan emociones como la alegría, el gozo y otras como la rabia y la frustración como estados pasajeros y no como cualidades inherentes, que además son juzgadas por los padres como parte del ser de la criatura.

La consecuencia de un manejo inteligente y empático de las emociones por parte de los padres conlleva a:

•Que los hijos se abran sin prejuicios a mirarse por dentro y que vayan descubriendo esos talentos y cualidades únicas que se convertirán en fortalezas indispensables que les servirán a lo largo de la vida para enfrentarse a otros aspectos de su personalidad en los que deben trabajar más.

•Un niño que se desarrolla en un ambiente de aceptación y amor podrá encontrar a lo largo de su vida estrategias que lo ayuden a convertirse en una persona optimista.

•Poseerá fortaleza de espíritu; desarrollará la capacidad de no internalizar los eventos externos de manera personal, si no que más bien se sentirá empoderado para enfrentar los retos y las dificultades de la vida con confianza y seguridad en si mismo.

Los padres como grandes maestros y grandes alumnos

Los talentos que cultiva la enseñanza de la inteligencia emocional desde muy temprano son habilidades que se pueden aprender y que empoderan a nuestros pequeños para todos los aspectos de la vida. Sin embargo, dependen de,

•En primer lugar: los patrones emocionales y la conducta que perciban en nosotros. Sabemos ya de manera intuitiva y desde el fondo de nuestro ser que aquello que no se predica con el ejemplo, no echa raíces en el corazón de nuestros hijos.

•En segundo lugar: introducir la práctica consciente e intencional de recrear una realidad emocionalmente sana en nuestros hogares, esto implica transformar nuestra perspectiva y algunas de nuestras actitudes ante la vida.

• En tercer lugar: observar la manera en que interactuamos con nuestros hijos; por ejemplo, si les ofrecemos un espacio para hablar de cómo se sienten y no solamente de lo que hacen o piensan. A menudo, los niños, a diferencia de los adultos, cuando expresan sus emociones se abren con tal candidez y apertura que nos dejan desarmados. Es importante escuchar con empatía y observar qué tipo de emociones se movilizan en nosotros como padres y cómo podemos aprender a conectarnos con ellos.

Decídase a empezar poco a poco pero con intencionalidad

No es difícil sentirse abrumado y no saber por dónde empezar, lo importante es tener clara la intención y el propósito de integrar nuevos hábitos y perspectivas a nuestra vida diaria. A veces, las creencias limitantes que nos impiden realizar cambios profundos son precisamente aquellas que aprendimos en la infancia con respecto de la crianza de los hijos. El respeto, la disciplina, los límites no están reñidos con la inteligencia emocional, porque precisamente **amar es poner límites sanos.**

Las siguientes son algunas de las prácticas que les recomendamos para empezar a desarrollar la inteligencia emocional en el entorno familiar:

1. Enriquece el vocabulario emocional de tus hijos. Ve más allá de las palabras "malo" o "bueno" y busca definiciones con matices más diversos con las que tus hijos puedan describir mejor lo que sienten. Invítalos a jugar con estas palabras cada vez que se de una situación oportuna.

2. Respeta su derecho a expresarse, sean cuales sean sus emociones, positivas o negativas. Enséñales que los estados emocionales no son permanentes y que tanto la rabia, como la frustración o pena pueden ser expresadas sin temor a ser juzgados. Evita minimizar lo que sienten o te cuentan para hacerlos sentir mejor, ya que así les estará enseñando implícitamente a alinear sus emociones con lo que la gente dice.

3. Escucha activamente con empatía y respeto sus puntos de vista, aunque sean diferentes a los tuyos. Cuando tus hijos sienten que los dejas explicarse y estás haciendo el esfuerzo por conectarte con la emoción que sienten, bajan la guardia y van a poder escuchar mejor lo que tú tengas que decirles después.

4. Incentiva la confianza. Las emociones y confidencias de tus hijos no son materia de conversación social, a manera de broma o de anécdota con los otros hermanos o personas ajenas a la familia. Guarda las confidencias que te hagan como te gustaría que guardaran las tuyas.

5. Exponles diversos enfoques a un mismo problema. Cuando enseñamos a resolver problemas a los niños exponiendo los diferentes ángulos o posiciones, estamos modelando flexibilidad y optimismo. De hecho, la capacidad de tener un pensamiento flexible y abierto ha sido identificada como una de las habilidades más prevalentes en personas que exhiben alta eficacia.

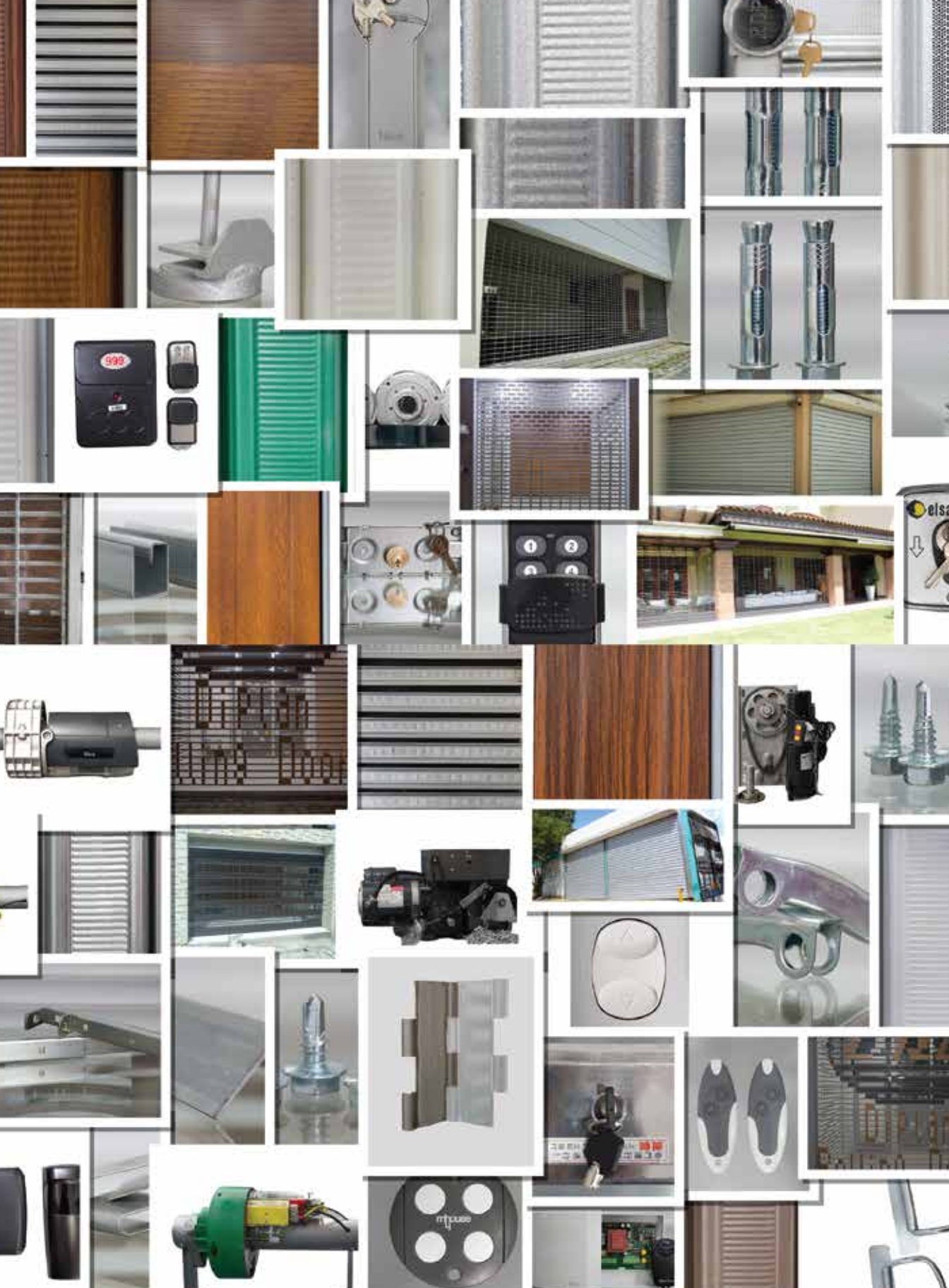
Como padres, no les tomará mucho tiempo darse cuenta del profundo impacto que estas sugerencias ejercerán en su bienestar familiar y en el entorno en general y de cómo se proyectarán de manera positiva y enriquecedora hacia la comunidad de la que todos somos parte. Criar con inteligencia emocional es sembrar una semilla que dará frutos dulces y gratificantes no solo a largo plazo, sino desde el momento de la siembra. Hoy en día son numerosos los reportes y estudios acerca del valor que tendrán las competencias emocionales en los líderes del mañana: personas que puedan manejar el estrés con efectividad, que puedan expresarse y escuchar a los demás, que sean empáticas y que, sobre todo, puedan sopesar las consecuencias de sus acciones en el contexto del grupo. (World Economic Forum's Future of Jobs Report, 2016). Pero todo esto empieza desde el seno de nuestros hogares, con cada pequeña acción de nosotros padres comprometidos y emocionalmente inteligentes.

Tapizarte

HOME DESIGN

809.241.5011

tapizarte@hotmail.com



SIEMPRE EN BUSCA DE TU SEGURIDAD

al igual que un buen Padre, ese es nuestro objetivo.

Calle Emilio Prud-Homme No.60
Bella Vista, Santiago
Tel.: 809-247-0101
E-mail: diplanrollingdoors@hotmail.com
diplanrollingdoors.com

DRD
Diplan Rolling Doors

La sexualidad, ¿cuándo hablarle a nuestros hijos?

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

Sin importar la edad, la sexualidad es parte de la vida de las personas. La curiosidad es natural por tanto, los niños pueden hacer preguntas a cualquier edad. Cuando ellos estén listos para preguntar, los padres debemos estar listos para conteztar.

¿Cómo empezar?

Cada día se presentan oportunidades para tocar temas relativos al sexo. El momento del baño es ideal para hablar de "partes privadas" (las que están cubiertas por el traje de baño) por ejemplo.

Sugerencias:

- No se ría o se burle aunque sea graciosa su pregunta.
- No se muestre avergonzado o muy serio
- Sea breve, porque el niño de 4 años no necesita detalles sobre el coito.
- Use el nombre correcto de cada parte (de lo contrario sentiría que el nombre real es malo).
- Pregunte si está satisfecho con la respuesta.
- Observe sus reacciones
- Prepárese para repetir explicaciones.

La responsabilidad sobre el sexo es lo más importante que se les puede enseñar.

18 MESES - 3 AÑOS

Se les puede enseñar los nombres de las partes del cuerpo

4 A 5 AÑOS:

Interés por la sexualidad básica propia y del sexo opuesto.

¿Qué les enseñamos?

Que es natural su interés, que desnudarse y tocarse en público no es correcto, que ninguna persona excepto el médico, con consentimiento de los padres, puede tocarle sus partes íntimas.

5 A 7 AÑOS:

Se interesan por lo que sexualmente pasa entre los adultos.

Las preguntas serán más complejas al relacionar la sexualidad con la gestación, es importante enseñar la sexualidad de una forma saludable.

A esta edad los valores que aprendan permanecerán aun de mayores.

8 A 9 AÑOS:

Ya entienden que el sexo es algo entre dos que se aman. Comentarles las ideas de la familia sobre la homosexualidad. Es importante expresarles que amar no depende del sexo pero que es algo diferente a sentirse atraído sexualmente por alguien.

Cooperativa San José, Inc.

Tu mano amiga de siempre

Un **préstamo**
para cada **necesidad**

BOSCH

Innovación
para tu vida

BOSCH

Aquí hay piezas
originales Bosch

Distribuye:
CASTALOSA, S. A.
Exportadores e Importadores

Inquietudes de papá y mamá

Por: Dra. Delia Gutiérrez / Doctora en Psicopedagogía, Educadora
Concentración en Orientación. / tallerdejuegos@hotmail.com

Como mamá de 2 hijas, siento la responsabilidad de fomentarles el cuidado del medio ambiente, ¿cuáles métodos podemos desarrollar para motivar a nuestros hijos a ser protectores del planeta y no estar ajenos a lo que está pasando en el mundo por la falta de conciencia y por la contaminación ambiental?
Una Madre Ecológica

Estimada Madre Ecológica:

Un método es un camino para conseguir mejor un fin; te sugiero las siguientes técnicas:

- Favorecer la creación y el desarrollo de una cultura general de respeto y aprecio del medio ambiente en el cual todos estamos sumergidos, grandes y pequeños.

- Incluir en la casa plantas y mascotas, y asignarles a los niños su cuidado, enseñarles el estilo de la comunicación favorable para los animales y el mundo vegetal.

- Valorar el cuidado del medio ambiente como expresión de solidaridad, porque de esa manera nos beneficiamos nosotros y se benefician muchos más, empezando por los más cercanos a nosotros.

- Establecer normas y reglas para conservar energía y ahorrar luz, manejar los desperdicios, hacer uso adecuado de los grifos de agua, etc.

- Valorar la interacción continua que todos tenemos con realidades que están muy cerca, pero que por costumbre es como si fueran invisibles y no tuvieran importancia; es el caso del agua, del aire, de la tierra, de los otros seres vivos que no son las personas.

- Organizar excursiones y actividades al aire libre, visitar las reservas ecológicas de nuestro país, destacar la flora y la fauna de cada región.

Puede encontrar más información en Google: Acciones para cuidar el medio ambiente.

A veces quisiera estar más involucrado con el colegio para sacarle un mejor beneficio al desarrollo de mi hijo, ¿en qué podemos cooperar nosotros los padres con el colegio para poder lograr obtener el mejor rendimiento académico de nuestros hijos?
Un Papá Interesado

Estimado Papá Interesado

Cuando se trata de apoyar a nuestros hijos en el estudio, camino para llegar al aprendizaje, es oportuno tener en cuenta algunos criterios y acciones específicas:

1. Fomentar un ambiente familiar en donde reine la consciencia clara de que el estudio es el trabajo de los niños y los jóvenes.

2. Hablamos de un ambiente enriquecedor de motivación, seguridad y compromiso. Es un ambiente que lleva implícito el mensaje de que el niño es valioso, querido y aceptado independientemente de sus fortalezas y debilidades.

3. Un ambiente así es creado por las relaciones armoniosas entre los miembros de la familia, y el uso permanente de un lenguaje positivo que afianza la autoestima y valoración personal y académica.

4. Establecer dentro de la rutina diaria el tiempo que se dedicará al estudio, y colaborar en la creación de un ambiente físico en donde se dispone de los recursos necesarios para realizar con eficacia el estudio: espacio tranquilo con buena ventilación y luz.

5. Asimismo, proveer libros escolares y de consulta, computador, materiales y útiles de trabajo imprescindibles para realizar sus tareas; crear un entorno acogedor en donde libros, revistas, periódicos, comentarios y diálogos fomentan y valoran la lectura y la escritura como estrategias de comunicación que enriquecen culturalmente a las personas.
Ofrecer al estudiante las gratificaciones adecuadas a su edad.

6. Los incentivos tienen que ver con la edad del niño, con sus gustos y con la posibilidad de hacer un uso conveniente de lo que se ofrece. Los incentivos abarcan igualmente una amplia gama de expresiones, desde abrazos y reuniones festivas de celebración hasta elementos específicos valorados en el entorno social, teniendo en cuenta siempre la posibilidad de hacer un uso conveniente del incentivo.

7. Contribuir a la planificación y organización del estudio con mantenimiento de horarios, rutinas, fechas de preparación de exámenes mensuales. Asimismo, con el establecimiento de períodos de descanso y comidas saludables.

8. Ofrecer siempre una presencia cercana para dar apoyo, para romper bloqueos y desalientos, y para hacer evidente el logro y los avances que se van alcanzando.

Ocurrencias Infantiles

1. ¿Qué es lo que más le gusta a tu papi de tu mami?
2. ¿Cuál es la edad correcta para casarse? ¿Por qué?
3. ¿Cuál poder crees que tendría tu mamá si fuera una súper heroína?

Carla - 8 años

1. Su amabilidad.
2. Veintinueve (29), porque se está "medio joven y medio viejo.".
3. Súper fuerza y poder volar.

Sergio - 7 años

1. Que ella es buena.
2. Dieciocho (18), porque uno aprende a manejar y va a la universidad.
3. Rayo láser.

George - 8 años

1. Su buena actitud.
2. Dieciocho (18) en adelante, porque a esa edad es que se enamoran.
3. Súper fuerza y volar.

Lya - 9 años

1. Que es bonita y divertida.
2. Veinte (20), porque hay más tiempo de enamorarse y conocer a la persona.
3. Mi mamá ya es una súper heroína porque ella salvó la vida de mi madrina donándole un riñón.

Julia - 8 años

1. Es muy trabajadora y su actitud.
2. Veinticinco (25), porque es la última etapa de la adolescencia para ser adultos.
3. Invisibilidad.

José Bolivar - 9 años

1. Que ella siempre es buena con él.
2. Veinticinco (25), porque hay que terminar la universidad, conseguir casa y dinero para poder tener una familia.
3. Súper fuerza.

Súper Farmacia Rachelle

Estamos siempre para ti

ABIERTO LOS DOMINGOS Y DÍAS FERIADOS
DE 8:00 A.M. A 4:00 P.M.

10% DE DESCUENTO

SERVICIO A DOMICILIO

Carretera Don Pedro #21, Santiago
809.276.7333 | 809.276.7334

Ave. 9, Llanos de Gurabo, Plaza Jardines 3, Mod.1
809.734.0252 | 809.734.0152

APRENDIENDOJUNTOS

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

info@aprendiendojuntos.do

A COMER SALUDABLE

Lily Oquet / Lic. Administración Hotelera especializada en Alimentos y Bebidas.
Nanook Catering / nanookcatering@gmail.com

Galleticas de avena, manzana y canela

INGREDIENTES

2 tazas de avena entera
1 taza de manzana verde fresca picada finamente (aprox. 1 manzana entera)
3/4 cucharadita de canela en polvo
1/2 taza de mantequilla de almendra
1/4 taza de miel
1 cucharada de vainilla
1 pizca de sal

INSTRUCCIONES

·En un bowl grande agregue todos los ingredientes y mezcle bien.
·Con las manos húmedas de agua fria haga bolitas con la mezcla y aplaste en forma de galletitas.
·Ponerlas en una bandeja sobre papel encerado y refrigerarlas por 25-30 minutos.
·Mantener en la nevera una vez hechas, le durarán de 3 a 4 dias.

Tartitas de brócoli y queso

INGREDIENTES

1 Cabeza grande de brócoli fresco
2 huevos ligeramente batidos
1/2 taza de pan molido.
1/4 taza de cebolla picada finita
1/4 taza de yogur natural o mayonesa.
1 taza de queso cheddar rayado.
1/2 cucharadita de sal
1/4 cucharadita de pimienta (opcional)

INSTRUCCIONES

·Cortar el brócoli, colocar una olla con agua a hervir y agregar el brócoli al agua hirviendo por 5 minutos. Al sacarlos echarle agua fria de la nevera para parar la cocción del brócoli. Luego cortar los brócolis pequeños.
·En un bowl agrega los huevos batidos y el pan molido, mezcla hasta que todo el pan este húmedo, luego agregar el yogur, la cebolla, el queso, la sal, la pimienta y el brócoli picado, mezclar todo bien.
·Pre-calentar el horno a 350F, engrasar las bandejas con aceite de oliva, hacer bolita de una cucharada de la mezcla y luego aplastarla ligeramente con las palmas de las manos. Hornear por 25 minutos o hasta que estén doradas por fuera.

Helado de bananas

INGREDIENTES

3 guineos bien maduros y pelados.
1/2 cucharadita de canela.
1/2 cucharadita de vainilla.
1 pizca de sal.
Opcional puede agregar chispitas de chocolate, mantequilla de mani, frutas, nueces u hojuelas de coco

INSTRUCCIONES

·Corte en rodajas los guineos y congelar por 30 minutos.
·En la licuadora poner los guineos (congelados), la canela, la vainilla y la sal, licuar hasta que quede cremoso, envasar en los moldes de paletas o vasitos plásticos de 6 u 8 onzas y palitos de paleta.
·Servir y llevar al congelador por 30 minutos más.
·Desmoldar y disfrutar!!

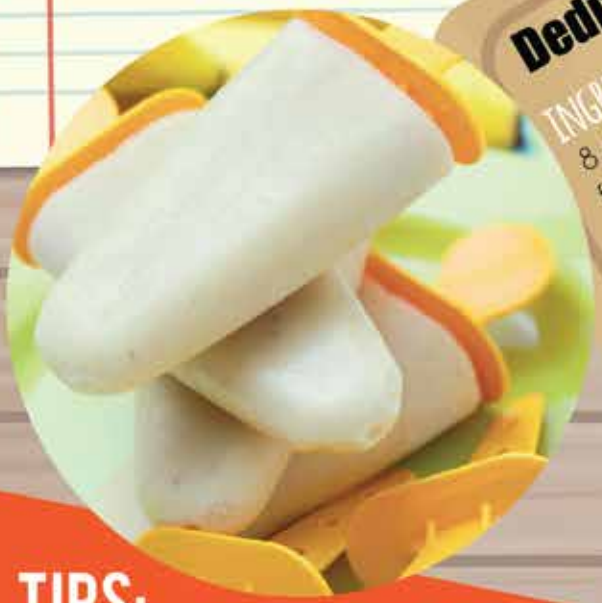
Deditos de queso derretido

INGREDIENTES

8 rebanadas de pan integral (o blanco si prefiere).
8 rebanadas de queso cheddar o mozarella.
1/2 barra de mantequilla,derretida.
Opcional puede agregar jamón de pavo

INSTRUCCIONES

·Retirar los bordes del pan, y con un bolillo pasarles hasta que queden finas.
·Colocar encima las rebanadas de queso y enrollar, asegurar con un palillo para que no se abra.
·Con una brocha untarle la mantequilla derretida y llevar a un sartén a fuego medio, ir dando vueltas hasta estar dorado y el queso derretido.



TIPS:

Los niños de 7-10 años empiezan a probar cosas nuevas que antes no les gustaba. Es una buena oportunidad para introducirles la dieta balanceada que necesitan para su crecimiento.

Efectos de la nicotina:

Por: Dr. Sergio Díaz, M.D., M.Sc.
Evaluación médica preventiva / sdiaz@homshospital.com

Una adicción es una enfermedad física y emocional, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). En el sentido tradicional es una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación debido a la satisfacción que ésta causa a la persona. En su sentido etimológico, «adicto» proviene del latín, que denotaba al deudor que, por falta de pago, era entregado como esclavo a su acreedor. Es decir, la adicción es una esclavitud. No debe confundirse con Vicio.

Un vicio es todo aquel hábito o práctica que se considera inmoral, depravado o degradante en una sociedad. Con menos frecuencia, la palabra puede referirse también a una falta, a un defecto, a una enfermedad o tan sólo a un mal hábito. Algunos sinónimos de este término son: falta, depravación, exceso, mala costumbre, afición, desviación. El vicio es el antónimo (el opuesto) de la virtud.

En la actualidad se acepta como adicción cualquier actividad que el individuo sea incapaz de controlar, que lo lleve a conductas compulsivas y perjudique su calidad de vida, como lo pueden ser la adicción al sexo, al juego, a la pornografía, a la televisión, a las nuevas tecnologías (tecnofilia) o a las comidas rápidas.

En este plano se encuentran el alcoholismo, la drogodependencia, el tabaquismo y la adicción a la comida (comedores compulsivos), que conducen a un estado psicofisiológico, caracterizado por la modificación del comportamiento, a causa de un impulso irreprimible por consumir una droga o sustancia.

El riesgo del abuso de drogas aumenta tremendamente durante los períodos de transición, tales como:

- Un cambio de escuela
- Una mudanza
- El divorcio
- Durante la primera etapa de la adolescencia
- Cuando los niños pasan de la primaria a la escuela media

Los cigarrillos se consideran drogas de iniciación , esto significa que su consumo suele preceder al del alcohol o sustancias ilicitas. Cada día, unos 100 mil jóvenes (de ellos 80% viven en países en desarrollo) comienzan a fumar. El nivel anual de incidencia de consumo de tabaco se incrementa en una relación inversa con la mejoría de las condiciones socioeconómicas.

Efectos añadidos en las mujeres:

- El tabaco ejerce un efecto multiplicador de las enfermedades coronarias en las fumadoras que toman anticonceptivos.
- Adelanto de la menopausia y la osteoporosis.
- Sequedad cutánea, la cual acelera la aparición de arrugas. (envejecimiento rápido)
- El consumo de tabaco durante la gestación condicionará la vida de su futuro hijo.

Los no fumadores que conviven con fumadores tienen un riesgo 35 veces mayor de contraer cáncer de pulmón, que aquellos que no conviven con fumadores. El 42% de los niños con enfermedades respiratorias crónicas son fumadores pasivos. El tabaco constituye la primera causa de muerte evitable y es la única droga legal que mata entre un tercio y la mitad de quienes la consumen. El humo de su combustión contiene más de 4.000 componentes, de los cuales más de 60 son conocidos cancerígenos.

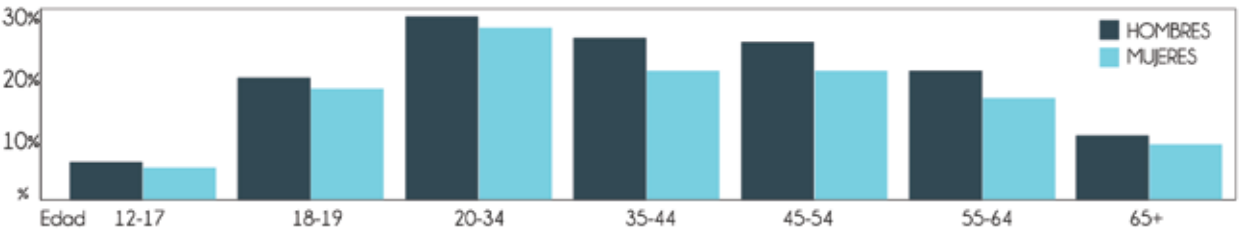
Cada calada que se le da a un cigarro, cigarrillo o hookah es lo mismo que decir "un pase" de nicotina, la cual llega a su destino en el cerebro en 7 a 10 segundos.

En República Dominicana, por lo menos 80% de los fumadores actuales iniciaron el hábito antes de los 18 años.

LA NICOTINA ES LA DROGA MÁS ADICTIVA QUE SE CONOCE.

PORCENTAJE DE FUMADORES SEGÚN LA EDAD:

Fuente:http//www.statcan.gc.ca/



ASEDAVI

El pasado 7 de Mayo a raíz del primer encuentro de Egresados del Instituto Leonardo Da Vinci nace la primera Asociación de Egresados Da Vinci, ASEDAVI. Conformada por distintas generaciones se unen profesionales de múltiples áreas con el fin de promover la excelencia y los valores. La Asociación tiene como objetivo principal ser un enlace entre el colegio y sus exalumnos, desarrollar proyectos sin fines de lucro para el beneficio de la sociedad en general buscando trascender y dejar una huella como profesionales egresados del Instituto Leonardo Da Vinci.

De izquierda a derecha, Racheli Inoa, Laurent López, Helio Grullón, Nubeluz Fadul, Elvira Garrido, Cynthia Castro, Scarlet Balbuena y Carla Peralta.

Mensaje de la Presidenta:

Para nosotros es un honor y a la vez un compromiso emprender esta nueva misión de la mano de nuestra institución. Extendemos una invitación a toda la comunidad de egresados a que se unan a este proyecto y nos busquen en las redes sociales para mantenerse informados de toda nuestra agenda.

ASEDAVI
ASOCIACION DE EGRESADOS DA VINCI

¿Quiénes somos?

Presidenta:
Elvira Garrido (NOVA 2009)

Vice- Presidenta:
Cynthia Castro (NOVA 2009)

Tesorera:
Nubeluz Fadul (Čass 2016)

Secretaria:
Carla Peralta (Last-Shot 2010)

Vocales:
Denisse Vallejo (Last-Shot 2010)
Laurent López (Noüs 2015)
Helio Gullón (Noüs 2015)
Racheli Inoa (Rêves 2013)
Ariel Gómez (Gaia 2001)
Scarlet Balbuena (Marcando el Siglo 1999)
Maria Amalia Fadul (K-OZ 2011)
Shesary Morel (ËDGE 2012)
Diego Rodríguez (ËDGE 2012)
Yancely López (Rêves 2013)
Natalie Sánchez (ËDGE 2012)
Camila Rodriguez (K-OZ 2011)

Asesora:
Margarita Dubocq (Egregius 2000)

@asedavi16
ASEDAVI

Traba tu lengua con un trabalenguas

A través de los trabalenguas, los niños aprenden a vocalizar mejor, algo que es muy útil para conseguir grandes resultados. Existen trabalenguas para trabajar fonemas como la S, la R, la M, la P o cualquier otro que pueda darle dificultad pronunciar al niño.

Lado, ledo, lido, lodo, ludo,
decirlo al revés lo dudo.
Ludo, lodo, lido, ledo, lado,
¡Qué trabajo me ha costado!

A Cuesta le cuesta
subir la cuesta,
y en medio de la cuesta,
¡va y se acuesta!

Compré pocas copas,
pocas copas compré,
como compré pocas copas,
pocas copas pagaré.

El hipopótamo Hipo está con hipo.
¿Quién le quita el hipo al hipopótamo Hipo?

Fuente: http://www.chiquipedia.com

Trivia criolla

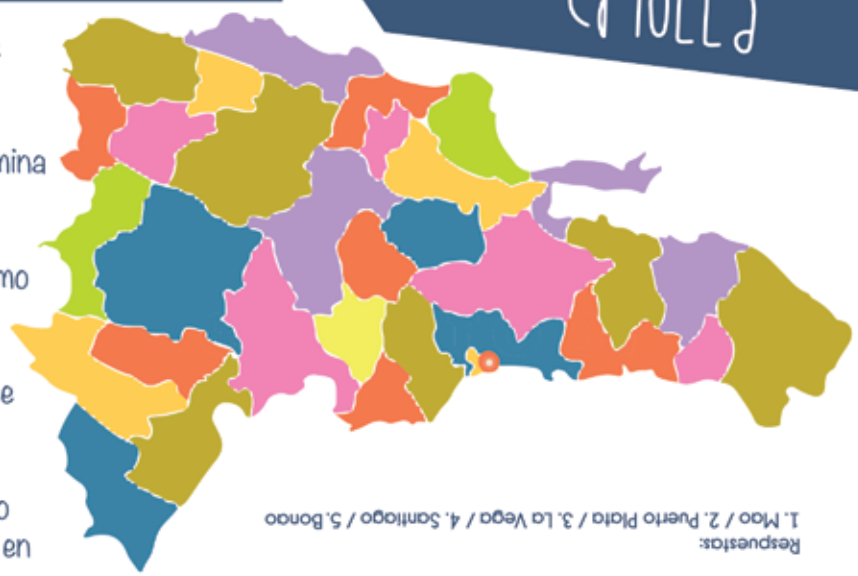
1. ¿Cuál es la ciudad de los bellos atardeceres?

2. ¿A cuál provincia se le denomina " la Novia del Atlático"?

3. ¿A cuál ciudad se conoce como "Ciudad Olímpica"?

4. ¿A cuál provincia se le conoce como "Ciudad Corazón"?

5. ¿En qué ciudad nació Cándido Bidó? Primer pintor dominicano en exponer sus obras en Francia.



Respuestas:
1. Moca / 2. Puerto Plata / 3. La Vega / 4. Santiago / 5. Bonao

QUÉ DIVERTIDO ES LEER

"Lo esencial es invisible a los ojos" -El Principito.

El Principito

El principito (en francés: Le Petit Prince) es una novela corta y la obra más famosa del escritor y aviador francés Antoine de Saint-Exupéry.

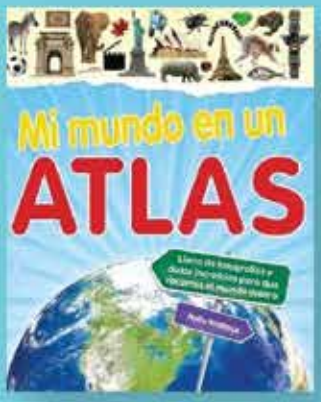
https://es.m.wikipedia.org/wiki/El_principito

Los mejores cuentos clásicos

Esta colección está protagonizada por los personajes más entrañables de la literatura infantil de siempre. Abreviada con todo el rigor, esta versión concebida para leer en voz alta encantará al público infantil. Una oportunidad única de transmitir a los niños la magia de los cuentos de toda la vida y deleitarse juntos contemplando las magníficas ilustraciones.

http://www.cuestalibros.com/detalle/default.asp?mat=6214055

El mundo en un atlas



¡Viaja por la cordillera de los Alpes en Europa! ¡Navega por el río Ganges! ¡Adéntrate en las Grandes Llanuras de América del Norte! Con datos fascinantes, fotografías fantásticas e información sobre cómo leer un mapa.

http://www.boolino.es/es/libros/coleccion/atlas1/

Charlie y la fáfrica de chocolate

Charlie ha conseguido un billete dorado, lo que significa que será uno de los afortunados que visitará la fábrica de chocolate del extravagante Willy Wonka. Con Charlie aprenderemos valores como la generosidad y la responsabilidad mientras nos divertimos.

http://www.mundoprimaria.com/primaria/20-libros-que-leer-antes-de-los-13-anos.html

Contamos con un mundo

de opciones para que te **montes** con las **mejores Facilidades.**

Moca: 809-578-0162
Santiago: 809-581-0090
www.espaillatmotors.com
@EspaillatMotors

Espaillat Motors
LA AGENCIA DEL **PAÍS**

ORGANIZACIÓN PARA EL FOMENTO DEL DESARROLLO DEL PENSAMIENTO DE LA REPÚBLICA DOMINICANA

Profesor Angel Villarini Jusino, Ph.D.

20 AÑOS

Celebrando 20 años de servicio a los educadores del país

Organización para el Fomento del Desarrollo del Pensamiento (OFDP), sede de la República Dominicana, es una organización profesional, no partidistas, no sindical ni gubernamental y sin fines de lucro. Nuestra misión es promover transformaciones e innovaciones educativas mediante la formación de los docentes, el desarrollo curricular, la creación de programas y la investigación basados en una nueva cultura educativa. Esta cultura se orienta al desarrollo humano integral en competencias, fundamentado en la investigación científica de carácter histórico cultural, la experiencia de los educadores y el ideario de la tradición educativa libertaria que va de Eugenio María de Hostos a Pablo Freire.

Para el logro de su misión y en el marco de su filosofía, la OFDP cuenta con una nutrida membresía y lleva a cabo o apoya mediante recursos de reconocida cualificación:

- **Proyectos de investigación y acción.**
- **Encuentros nacionales e internacionales de diálogo, reflexión y acción colaborativa.**
- **Programas académicos mediante convenio con universidades.**
- **Asesoramiento a proyectos de reformas e innovación de instituciones educativas.**
- **Seminarios y talleres de formación profesional de los docentes.**
- **Publicación de materiales educativos mediante su Editorial Biblioteca del Pensamiento Crítico.**

Al cumplir 20 años de fundada en la República Dominicana, la OFDP cuenta con:
Una rica experiencia de servicio al país en el desarrollo de proyectos y actividades de formación en las que han participado miles de educadores y de exitosas innovaciones educativas reconocidas nacional e internacionalmente, como lo son el currículo diseñado por los propios maestros en los colegios "Babeque Secundaria" en Santo Domingo y el "Instituto de Desarrollo Leonardo Da Vinci" en Santiago.
Una sólida organización con unos 15 capítulos regionales y provinciales distribuidos por todo el país y una amplia y comprometida membresía que la convierten en la agrupación profesional no sindical de más impacto en la esfera educativa de la nación.
Un conjunto de investigaciones, ideas y estrategias, programas académicos, recursos humanos de alta calificación y de materiales educativos de calidad mundial para la implantación del enfoque de competencias.

Para mayor información sobre la OFDP visite
www.ofdpinternacional.net

En el Pre-escolar aprendí...

Todo lo que hay que saber: cómo vivir, qué hacer y cómo ser lo aprendí en el Nivel Inicial.
La sabiduría no estaba en la cima de la montaña de la universidad, sino allí, en el arenero.
Estas son las cosas que aprendí en el Nivel Inicial:

- Compartirlo todo.
- Jugar limpio.
- No pegarle a la gente y pedir perdón cuando lastime a alguien.
- Volver a poner las cosas donde las encontré.
- Admirar las maravillas de la naturaleza.
- Las galletitas calientes y la leche fría son buenas.
- Vivir una vida equilibrada: aprender algo y pensar en algo, dibujar, pintar, cantar, bailar, jugar y trabajar cada día un poco.
- Dormir la siesta todas las tardes.
- Los pececitos y las semillas mueren; y nosotros también.
- Al salir al mundo, ten cuidado con el tráfico, tómate de las manos y no te alejes.

Toma cualquiera de los ítems anteriores, tradúcelo en términos adultos sofisticados y aplícalo a tu vida familiar o a tu trabajo, a tu gobierno o a tu mundo y se mantendrá verdadero, claro y firme.
Piensa cuánto mejor sería el mundo si todos –todo el mundo- tomásemos galletitas con leche cada tarde y después nos acurrucáramos para dormir la siesta.
O si todos los gobiernos tuviesen como política básica volver siempre a poner las cosas donde las encontraron y limpiar lo que ensuciaron.
Y aún es verdad, no importa cuán viejo seas, que al salir al mundo es mejor tomarse de las manos y no alejarse.

Tomado de: Robert Fulghum. "All I really need to know I learned in Kindergarten". Random House. 1986, 1988, 1989.

Instituto de Desarrollo Integral Leonardo Da Vinci

Nivel Inicial
1-5 años
7:30 a.m. - 12:30 p.m.
Custodio
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, Repm. Dom.
Tel.: 809-734-1535 / www.leonardo-da-vinci.edu.do
ildvinci