APRENDIENDOJUNTOS

Revista especializada para familias

Cómo y cuándo hablar de dinero con los hijos.

La tecnología
una aliada en los procesos de aprendizaje.

El poder del juego y la diversión en el desarrollo integral de nuestros hijos.

AÑO 5 / NÚMERO 12 / NOVIEMBRE 2021
REVISTA GRATUITA DE COLECCIÓN

Lisa Jorge
Editora

Frida P. de Villamil - Ana sabel Esteva - Gisela G. de Oriach
Redacción

Ana Gómez
Correctora de Estilo

Lisa Jorge
Fotografía de Portada

@EstudioAndina
Diseño y Diagramación

Dra. Silma Peralta
Lic. Stephanie Cruz
Laura Ortíz
Gianny Liranzo
Dra. Margarita Heisen
Ing. Edwin Marte
Departamento de Orientación Instituto Leonardo Da Vinci
Colaboradores

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

Mensaje de la Editora

Ha representado un verdadero honor trabajar en esta nueva edición correspondiente al primer período del año escolar 2021-2022, el cual ha traído consigo el regreso a clases presenciales y todos los retos que eso ha conllevado para las familias, los estudiantes y los profesores. Me parece importante valorar el entusiasmo y la disposición con que nuestra comunidad educativa ha asumido este gran compromiso de poner la mirada en el bienestar de todos.

Asimismo, quiero expresar mi admiración por el apoyo y espíritu de colaboración con que cada uno de los profesionales y demás participantes en nuestra revista ha aportado sus conocimientos y sentimientos para que nuestros lectores reciban un material de alta calidad, a altura de sus expectativas.

En esta oportunidad, nuestro tema principal “El poder del juego y la diversión en el desarrollo integral de nuestros hijos”, está dedicado al XXXVI aniversario del Da Vinci.

¡Disfrútenla!

Lisa Jorge
Editora

APRENDIENDOJUNTOS
Revista especializada para familias

EnfoqueAprende

- El poder del juego y la diversión en el desarrollo integral de nuestros hijos. 18

EducaciónAprende

- La tecnología, una aleada en los procesos de aprendizaje. 4
- Las razones por las que debes negociar con tus hijos. (Y cómo hacerlo) 12

PsicologíaAprende

- Cómo y cuándo hablar de dinero con los hijos. 8
- La participación de la familia en el regreso seguro a la escuela. 16
- Efectos en los niños del confinamiento: ¿tendrán secuelas? 25

NutriciónAprende

- Recetas Saludables. 20

SaludAprende

- Cuidemos la piel: Ojo, dermatitis atópica en niños y adolescentes. 10

EntretenimientoAprende

- Conversando con la familia Ureña Blanco. 6
- Ocurrencias Infantiles. 15
- Conversando con Egresados. 22

La tecnología una aliada en los procesos de aprendizaje: Volviéndonos unos padres "cool"

Por: Edwin Marte I Maestría Tecnología Educativa I Doctorado de Engineering Education

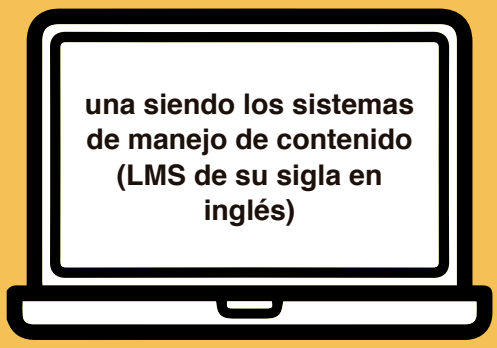
Estamos ya un año después de que comenzó la pandemia del COVID-19, y en muchos países incluyendo el nuestro se buscaron alternativas en diversos sectores para que la economía siguiera funcionando. Es bien cierto que la educación fue uno de los sectores más afectados en casi todos los renglones ya que casi todos los estudiantes tuvieron que quedarse en casa sin una fecha clara para retorno.

Para poder mantener la continuidad de la educación gracias al internet y las tecnológicas digitales la educación remota y la virtualidad se volvió parte de nuestras vidas. Esta "nueva" continuidad vino con nuevos retos tantos para las instituciones educativas, los maestros y los estudiantes. Todos tuvimos que aprender nuevas herramientas para la enseñanza o para el aprendizaje. Maestros que no sabían usar las herramientas, familias que no tenían internet, padres que no se podían permitir dejar a sus hijos solos en casa entre muchas otras cosas que podríamos mencionar. Pero no todo es negativo, las tecnologías han llegado para quedarse y traen también consigo cosas positivas que también nos pueden ayudar a ser parte del proceso educativo de nuestros hijos.

Entre esas cosas positivas podemos mencionar:

- Una mejor comunicación entre padres e hijos.
- Ahorro de tiempo.
- Mejor bienestar emocional.
- Podría ayudarnos a conocer mejor a nuestros hijos.

Todo esto depende de las tecnologías en particular que se esté usando, pero en este caso nos limitaremos a características de dos tipos en particular;



El bienestar emocional está asociado a la tranquilidad que es un estado emocional complejo. Se pueden conseguir una mejor tranquilidad al saber mejor cual es el estado y desarrollo de sus hijos a nivel educativo. Aplicaciones como Google Classroom, opción gratuita muy utilizada en las escuelas y en la virtualidad, permite que los padres participen en modo de observador en las evaluaciones y asignaciones de sus hijos. Esto permite a los padres intervenir para poder hacer las corrección o supervisión adecuada cuando sea necesario. A la vez sin ninguna intervención es necesaria, los padres pueden darle el espacio necesario a sus hijos sin que ellos de manera no se sientan agobiados , especialmente los adolescentes que ya de por si están pasando por una fase complicada.

Otro factor importante es la comunicación de a veces conseguir “enganchar” a los hijos, que ellos nos sientan “modernos” está siendo cada vez más difícil. Utilizar adecuadamente, sin ser entrometido, aplicaciones de comunicación tales como WhatsApp pueden ser realmente positivo. Enviarles enlaces de cómo resolver una tarea especifica, un video de YouTube acerca de un concepto difícil podría volvernos ese padre “cool” que quisiéramos ser. En fin, quieres verte “cool” con tu hijo, tagealo, mándale un tiktok, hazle un comentario, no necesariamente de algo educativo, pero siempre respetando sus espacios, que ellos no se sientan invadidos o abrumados y al final ya verás que serás el padre “cool” que siempre has soñado.

Conversando con la familia Ureña Blanco

Por: Lisa Jorge

Fotografía: Anny Escoto

1. Hablemos sobre las estrategias que usan como padres para satisfacer las necesidades individuales de las niñas.

Nuestra principal estrategia es la rutina; la cual nos ayuda a tener un entorno más organizado y poder cumplir con las necesidades de cada una.

2. ¿Cómo ha sido el proceso para el cumplimiento de las asignaciones del aula en la escuela?

Interesante y satisfactorio. A las niñas les encanta ir al colegio. Cuando tienen tarea se ponen muy contentas y repiten todo. Con los videos tratan de bailar y cantar.

Todo en cuanto al colegio lo preparamos el día antes (uniformes, asignaciones, loncheras).
Estas últimas por ejemplo le ponemos la misma comida a las 4, pero con diferentes cantidades dependiendo la preferencia de cada una. Y así poder cumplir con todas.

3. Cuéntennos algo gracioso en el proceso de crianza de sus hijas.

El primer día que iniciaron las clases este año en proceso ambientación, las vestimos todas iguales (de pies a cabeza) hasta el mismo peinado. Al recogerlas la "seño" nos pidió que por favor la próxima vez tratáramos de ponerles algo que las identificaran porque no sabían quién era quién, y tenían que decirles a las niñas que levantaran la mano quien se llamaba Lucía, Gabriela, Alicia o Diana.

Le tuvieron que poner un tape con sus nombres en la ropa jajaja.

4. ¿Cuál ha sido el momento más difícil que han tenido que enfrentar como padres de cuatrillizas?

Lo más reciente ha sido el Covid; permanecer tanto tiempo aislados sin que las niñas pudieran tener vida normal.

Pero lo más difícil fue semanas antes del parto y meses posteriores al mismo. Fue un embarazo de alto riesgo y las niñas nacieron prematuras.

Todo en la vida se puede. Las oraciones llegan. Ser padres de cuatrillizas ha sido una bendición muy grande, nos sentimos muy agradecidos de Dios que nos ayuda día a día.

Cómo y cuándo hablar de dinero con los hijos

Por: Departamento de Orientación Instituto Leonardo Da Vinci

Cuando hablamos con nuestros hijos sobre dinero:
•Les estamos educando en su relación con él.
•Les enseñamos a hacer juicios de valor y a sopesar lo que es realmente relevante en un momento específico.
•Aprenden que el uso inteligente del dinero, y no la cantidad del mismo, es lo que realmente cuenta.
•Podemos utilizar ejemplos de personas exitosas que sirvan de modelo positivo.
•Debemos enseñarles a ahorrar.

Muchos padres suelen hablar con los hijos sobre diferentes temas y lo relacionado al dinero lo postergan.Cuatro palabras que nos pueden apoyar en el proceso de conversación con nuestros hijos son: **ingreso, gasto, presupuesto y ahorro.**

Ingresos

Es necesario que nuestros hijos tengan conocimiento de que recibimos una cantidad determinada de dinero y que en base a esto se definen las prioridades.

Gastos

Debemos hacerlos conscientes de lo que está pasando con respecto a los compromisos fijos y también hacerlos partícipes de los imprevistos. No es necesario indicarles cantidades exactas. Tampoco es necesario explicarles agregándole una carga emocional a lo que decimos.

Presupuesto

Es importante que nuestros hijos entiendan que un presupuesto es un plan basado en lo que se considera importante y que está relacionado con los ingresos, gastos y aspiraciones de la familia.

Ahorro

Cuando les explicamos que el ahorro nos permite separar una parte del ingreso para destinarlo a un uso futuro podemos reforzarlo a través del uso de alcancías o de una cuenta de ahorro destinada al niño.

$$ Notas de Valor $$

Podemos empezar a hablar sobre el dinero a cualquier edad con nuestros hijos, utilizando un lenguaje que puedan entender.

La mejor manera de aprender a usar el dinero es practicando. El uso de la mesada puede ayudarles a adquirir destrezas de administración, mejorar su autoestima y fortalecer su educación financiera.

Recuerda que mientras más temprano aprenden sobre el dinero, más exitoso será su manejo.

APRENDIENDOJUNTOS

Si tienes algo que decirnos, alguna inquietud, quieres participar como colaborador en
Aprendiendo Juntos

envíanos un correo a
info@aprendiendojuntos.do

AprendiendoJuntosSTI

Cuidemos la piel:

Ojo, Dermatitis atópica frecuente en niños y adolescentes

Dra. Silma Peralta Peña
Médico Dermatóloga, Cirujana Dermatóloga

Como estudiante que un día fuí y como madre, sé la importancia del buen rendimiento de nuestros niños en el aula; también que el rendimiento escolar está relacionado con la salud. Por eso mi interés de compartir, como dermatóloga, esta valiosa orientación para ayudar a los pequeños que padecen dermatitis atópica. Este es un trastorno de la piel que puede incomodarlos, alterar su ciclo de sueño y disminuir su atención. Se ha visto que **3 de cada 10 niños tienen esta condición**, por lo cual es la enfermedad inflamatoria de la piel más frecuente en niños y adolescentes. Su naturaleza crónica hace que sea incurable, pero se puede controlar. Sus episodios tienden a disminuir o desaparecer a medida que el niño crece.

Debemos[(1)] aprender a identificarla en nuestros niños, especialmente en aquellos con una piel que tiende a ser muy seca; aparece acompañada de prurito (picazón) intenso, y pueden presentar eccemas en localizaciones características (cara, cuello, y áreas de flexión de las extremidades), aunque podría observarse en cualquier parte del cuerpo. La dermatitis atópica presenta episodios de exacerbación y remisión, esto es de desaparición o disminución de síntomas. Aquellos niños que realizan un cuidado adecuado de la salud de su piel, observarán estos episodios de crisis con menor frecuencia e intensidad.

[(2)]

Entre los factores a tomar en cuenta para prevenir o tratar la dermatitis atópica se citan los siguientes:

- Al vestir, deben evitarse fibras irritantes (lana y textiles de fibras largas), ropa muy ajustada o muy caliente para evitar la sudoración excesiva.
- Evitar la exposición al tabaco.
- Mantener una temperatura fresca en la habitación, y evitar el uso de muchos cobertores de cama.
- Aumentar el uso de cremas emolientes.
- En cuanto a la exposición solar, no hay una restricción específica, pero se recomienda tener cuidado con la exposición regular, evitando exponerse en horarios de 10 a.m. a 3 p.m. Igualmente, es recomendable el uso adecuado del protector solar, sombreros e indumentaria protectora de los rayos UV. En ocasiones, la exposición solar puede resultar útil por su efecto antiinflamatorio y su influencia en la mejora de la barrera epidérmica.
- No existe restricción en cuanto al ejercicio y el deporte. Si la sudoración induce un brote de dermatitis atópica, debe realizarse una adaptación progresiva al ejercicio, tomar un baño y usar crema emoliente seguido del mismo.
- En cuanto a la alimentación debe seguirse una dieta normal. En caso de desarrollar una alergia, se debe excluirse el alimento específico que la genera.
- Para sanear los ácaros del polvo doméstico se debe contar con una adecuada ventilación, evitar carpintería de pared, remover el polvo con una esponja húmeda, aspirar adecuadamente los muebles y pisos una vez por semana y realizar lavado de sábanas con temperaturas mayores de 55 C por lo menos cada 10 días.
- Con relación a las mascotas con pelos, conviene evitar el contacto con gatos de forma preventiva, pero no con los perros, a menos que se presente una alergia demostrada al mismo.

En el cuidado general y de mantenimiento de nuestros hijos es muy importante una buena hidratación con el uso de humectantes o emolientes, entre los cuales se recomienda las lociones a base de Urea, que se asocia a una menor recidiva o repetición de los brotes de la dermatitis. Las lociones deben ser aplicadas justo después del baño, con agua templada, de corta duración (menos de cinco minutos), utilizando jabones syndet, sin detergentes, que mantienen el pH fisiológico de la piel. Se debe evitar frotar la piel al realizar el secado, haciéndolo con toques delicados.

En caso de presentar un episodio con lesiones y síntomas mencionados anteriormente, se debe acudir a su dermatólogo de confianza para el inicio del tratamiento antiinflamatorio correspondiente. (3)

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Armario-hita JC, Galán-gutiérrez M, Carrascosa-Carrillo JM. Dermatitis atópica. Más Dermatol. 2021;2(34):5–13.
2. Escarrer Jaume M, Guerra Pérez MT. Dermatitis atópica. Asociación Española de Pediatría 2019 p. 161–75.
3. López Vargas S, Núñez Picado E, Chaverri Padilla G. Actualización en dermatitis atópica : líneas de tratamiento. Rev Médica Sinerg. 2020;5(11).

Las razones por las que debes negociar con tus hijos (y cómo hacerlo)

Por: Laura Ortiz Güichardo

“Negociar con nuestros hijos les da herramientas para la vida y aumenta su respeto por nosotros y nuestras reglas cuando se hace de manera justa.”

Gianny Liranzo, Educadora de padres en Disciplina Positiva

Llegar a acuerdos con tus hijos no es una forma de perder autoridad, siempre y cuando establezcas cuáles son los límites negociables y los que no. Las negociaciones no son una lucha de poder sino un proceso de enseñanza donde el padre es el maestro y modelo, en tanto el hijo es el aprendiz.

Si bien es cierto que no hay un manual que explique cómo criar de forma correcta, de algo sí podemos estar seguros, y es que ningún límite radical es bueno: no se debe ser muy permisivo, pero tampoco demasiado autoritario. Hay que encontrar un punto medio, y es, precisamente ahí, donde entran las negociaciones, un método para ponerse de acuerdo que, bien empleado, resulta de beneficio tanto para los hijos como para los padres.

Tal y como dice Gianny Liranzo, estudiosa de las relaciones intrafamiliares y certificada en Disciplina Positiva, a través de la negociación los niños aprenden de sí mismos, de su capacidad de reaccionar positivamente y dar respuesta, además de que despierta en ellos el pensamiento crítico y lógico. Estas son habilidades que, de acuerdo con la experta, los ayudarán a desarrollarse a lo largo de su vida con mayor seguridad. Señala la educadora que

La creadora del espacio virtual Madres Conectadas dice que las negociaciones son un proceso continuo que se inicia antes de que los hijos emitan sus primeras palabras, y a veces, incluso, sin que los padres se den cuenta. Explica que “el niño desde bebé constantemente toma decisiones. Decide en qué momento quiere jugar, cuál es su actividad favorita, qué sonidos rechaza y cuáles les gustan más. Cuando empezamos a intervenir con eso, inmediatamente empieza la negociación: ‘si haces lo que no me gusta, lloro, me quejo, lo rechazo’, lo cual dicen con su actitud.”

Esa es la razón por la que no hay una edad específica para empezar a llegar a acuerdos con los hijos, si no un momento en el que se toma conciencia de que se está haciendo. Una vez se reconoce en el día a día, entonces se puede empezar a hacer de forma intencional, con miras a tener un proceso limpio y educativo, el cual constituye realmente la meta.

Qué negociar, y qué no

Para muchos padres, llegar a acuerdos es una forma de perder autoridad, pero para Liranzo dependerá de qué tan claro se hayan establecido los límites que son negociables y los que no. En el caso de los primeros, estos son reglas que no afectan de manera significativa al niño ni la dinámica del hogar (por ejemplo: a qué hora es la merienda, en qué momento arreglar su cama, qué ropa ponerse, etc.), mientras que los segundos son aquellos que atenten contra la seguridad del niño, los valores y principios intrínsecos de la familia o la sociedad (por ejemplo: jugar con cuchillos, decir malas palabras, tomar algo que no es suyo, etc.)

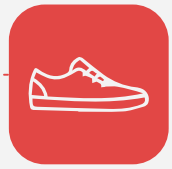
Si tanto los límites negociables como los no negociables se mantienen firmes pero suaves, la dinámica funcionará mejor para todos. Al respecto, Liranzo enfatiza que “Contrario a la idea de que la autoridad disminuiría, realmente aumenta, pues a los ojos de nuestros hijos, nuestra actitud merece mayor respeto que el autoritarismo irracional.”

¿Qué deben tener presente los padres al momento de negociar con sus hijos? Asimilar que no se trata de una lucha de poder ni de un juego, de un “yo te digo” y “tú me dices”, sino de un proceso de enseñanza donde el padre es el maestro y modelo, y el hijo el aprendiz que observa atentamente y toma al adulto como guía a la hora de actuar.

Negociar es un arte. Aquí algunas recomendaciones que nos comparte Gianny Liranzo para hacerlo de forma correcta:

Mantén la calma. Este es el primer paso. Negociar es un proceso racional; si estás alterado, no piensas con claridad ni objetivamente.

Ponte en su lugar. Hay que desarrollar la empatía un poco y pensar: "¿cómo ve mi hijo esta situación?". Debes hacer el ejercicio de ponerte en el contexto de la edad que tiene tu hijo y recordar qué y cómo te sentías tú a esa edad para poder tener una mejor idea de lo que está pasando por su cabeza.



No asumas. Observa o pregunta, en caso de que aplique la edad, qué quiere tu hijo. Habla con él; escucha y no asumas.

Ten claro qué quieres pedir y por qué. Las razones son lo más importantes, porque los argumentos son los que hacen avanzar la negociación, aunque sea a un punto medio. Esos famosos "porque sí" o "porque yo dije" lo único que hacen es desperdiciar la oportunidad de enseñar.

Si un límite no es negociable, no hay nada más qué hablar. Asegúrate de plantear con firmeza las razones y poner fin al tema.

Si el límite es negociable, valida los argumentos de tu hijo. En caso de llegar a un punto intermedio, reconoce la validez de los argumentos de tu hijo usando frases como la siguiente: "tienes razón en que esto se pudiera hacer de otra manera". Aprovecha para corregir la forma en que lo hizo si lo requiere, por ejemplo: "Si me dices eso mismo, pero con voz calmada, puedo aceptar mejor tu punto".

No cedas solo por complacer. El aprendizaje se da en la dinámica, en la conversación, en presentar razones y en decir "De acuerdo, esto lo podemos manejar con mayor flexibilidad, pero esto otro no lo cambiaremos por ahora". No siempre es bueno ceder, pues en la vida fuera de la familia, no va a recibir trato preferencial.

Cambia los métodos de acuerdo a la edad. A medida que tus hijos crecen, los procesos de negociación deben también evolucionar, tomando en cuenta los cambios de personalidad de cada niño. La forma de negociación se debe ir adecuando en el camino.

Ocurrencias infantiles

Por: Lisa Jorge

1. ¿Cuéntame el chiste que más te hace reír?

2. Si pudieras ponerte el nombre de una comida, ¿cómo te llamarías?

3. ¿Qué talento tienes, qué te gustaría que todos sepan de ti?

4. ¿Cuál es tu lugar favorito y por qué?

Navid Nourí
Preprimario – 5 años

1. ¿Cuál pez sabe nadar en la escuela? Los pies.

2. Espaguetis con albóndigas.

3. Me disfrazo muy bien.

4. La escuela porque es divertida y me gustan las clases.

Jossie Lissybell
1ero B – 5 años

1. “En el recreo un compañero, hace como mamá y dice: ¡Te comiste mi galleta! Y luego dice: ¡Adiós, Pepito! Y se cae…” Me hace reír mucho.

2. Habichuela.

3. Que soy bonita y graciosa.

4.Los parques. Prefiero los parques acuáticos porque son bonitos y me gustan los peces.

Vera Sofía Leclerc
2do. A – 7 años

1. Un pollito levantó una pata, como le gustó levantó la otra… Y se cayó, je…

2. Frito verde con salami.

3. Bailar y cantar.

4. La tienda Juguetón, porque tiene muchos juguetes.

Jimena Marie Bueno
Preprimario – 5 años

1. ¿Qué le dijo un árbol a otro árbol? Nos dejaron plantado, chistoso.

2. Arroz, habichuela y pollo.

3. Cantar.

4. Donde haya juegos.

Leandro Jorge Peralta
1ero.A – 5 años

1. Alguien estaba jugando, ¡y una paloma le hizo pipí arriba!

2. Sándwich.

3. Sé hacer volteretas.

4. Los parques, porque hay muchos juegos.

Marvin Collado

1.- No me se ningún chiste

2.Taco.

3.Tocar guitarra.

4.La playa.

Participación de la familia en el regreso seguro a la escuela

Por: Margarita Heisen

El retorno a las escuelas de forma presencial después de estar habituados a la virtualidad es un reto para las escuelas y las familias. Como padres preocupados por el bienestar y salud de nuestros hijos, podríamos plantearnos muchas interrogantes desde

¿De qué depende el regreso seguro a la escuela?, ¿Qué me preocupa?, ¿Qué puedo hacer?

Es normal creer que la responsabilidad recae sobre la escuela, sin embargo reconsideremos que la familia es el lugar donde se establecen las normas, reglas y las relaciones afectivas para una sana convivencia, y que es responsalidad de todos el lograr un regreso seguro.

Sin importar las situaciones, pensemos en los posibles retos a los que podríamos hacer frente:

- **Diferencias y conflictos**
- **Falta de habilidades sociales o de autorregulación emocional**
- **Pérdida de libertad personal**
- **Resentimiento**
- **Comunicación**
- **Disciplina**
- **Rutina/ Horario**
- **Tecnología**

Visualicemos situaciones concretas como:

1. Mi hijo se resiste al regreso, tiene ansiedad y miedo.
2. Mi hija ha estado desmotivada e indiferente.
3. Mi hijo pasa demasiado tiempo frente a pantalla.

¿Frente a estos retos o situaciones, cuál es tu postura?

¿Huyes? ¿Luchas?

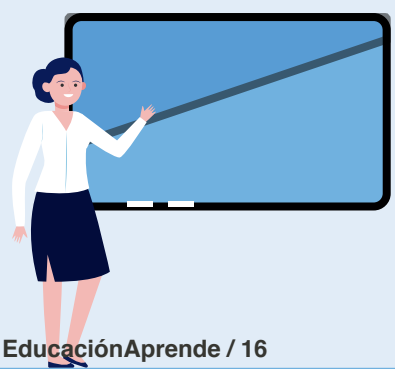
¿Te rindes?

¿Buscas culpable?

¿Tiras para tu lado?

¿Eludes la responsabilidad?

¿Estableces acuerdos y consensos?



Una vez entendemos las situaciones a las que podríamos hacer frente y las cosas que nos preocupan, es momento de responder

¿Qué puedo hacer desde mi rol de padre o madre?

La "Escucha efectiva es nuestra mejor aliada", es el acceso a la compresión (Treasure, J). Una escucha consciente crea el entendimiento. Piensa sobre cuál es nuestra postura ante la escucha:

•Activo/Pasivo
•Reduccionista/ Expansivo
•Critica/ Empática

Al definir mi postura ante la escucha, voy comprendiendo que la escucha debe ser ejercida con una intencionalidad para poder recibir la información, apreciarla, resumirla y hacer las preguntas pertinentes.

Los pensamientos al igual que la escucha, juegan un papel fundamental en este regreso seguro a la escuela.

¿Cuáles son mis pensamientos?
¿Optimistas o pesimistas?

•Esto durará por siempre vs. Tarde o temprano pasará.
•Esto va a arriunar mi vida vs. Tengo esta situación pero hay otras que están bien.
•Todo es mi culpa vs. Asumo mis responsabilidades y no todo es mi culpa.
•No puedo hacer nada sobre esto vs. Siempre hay algo que puedo hacer

Evitar los pensamientos catastróficos y busquemos evidencias, replanteemos la situación y realicemos un plan en el que nos preguntemos: **¿Cómo vas a responder cuando la situación se pone difícil?, ¿Qué vas a hacer?, ¿Qué te vas a decir a ti mismo? y ¿A quién vas a pedir ayuda?**

Recomendaciones:

•Deja de pensar que no puedes: La mayoría de las veces hemos podido. Tenemos más recursos de los que nos imaginamos. Escribe los momentos en los que has sido capaz. A cada uno le funciona algo diferente.

•No te desesperes, estamos en entrenamiento. Se sufre, pero se aprende…

•Desarrolla relaciones saludables con familia, amigos, personas cercanas que te apoyen. Ayudar a otros también es de beneficio.

•No veas la crisis como obstáculo que no se puede superar. Los eventos que causan tensión y estrés no se pueden evitar, pero si podemos controlar como los interpretamos y reaccionamos ante ellos. Busca formas de sentirte mejor mientras enfrentas la situación.

•Mira cada problema como un desafío.

•Acepta el cambio como parte de la vida: acepta lo que no puedes cambiar y enfócate en lo que sí puedes modificar.

•Convierte tu escuela y tu hogar en "tutor de resiliencia" para:
- Estar presente junto al otro.
- Dar amor incondicional.
- Ofrecer estímulo y gratificación afectiva.

•Promover la creatividad, la iniciativa, el humor y la capacidad para resolver problemas.

¡Confía en el colegio y apoya!

El poder del Juego y la Diversión en el desarrollo integral de nuestros niños

Por: Stephanie Cruz Domínguez / Máster en Psicología Clínica Infantil y Adolescente
Posgrado en Atención Temprana / Instructora de Masaje Infantil certificada por la IAIM
Especialista en Sueño Infantil / Instructora de Yoga Infantil

Ser padres es sin duda alguna una tarea difícil para la que no se nace sabiendo o con un manual de instrucciones que indique qué es lo mejor para cada niño; sin embargo, desde la antigüedad la literatura expone cómo durante los primeros meses de vida el bebé logra crear un vínculo con su madre y cuidadores primarios que favorecen el desarrollo natural del juego. Si te preguntara a ti, madre o padre, ¿cómo recuerdas esa primera interacción divertida con tu bebé?, ¿qué dirías? Quizás no tengas un recuerdo específico, pero, seguro recordarás que en algún momento te divertiste con tu bebé interactuando con el popular "Peek a Boo o cucú-tras", donde tapabas tus ojos o la cara y la destapabas, y con eso generabas una reacción alegre en el bebé. Pues te cuento que desde ese momento se inició el mundo maravilloso del juego, donde, tal vez sin saberlo, estabas desarrollando habilidades de comunicación bidireccional básicas en tu bebé; asimismo, que, con este intercambio simple, estabas favoreciendo su desarrollo cognitivo, emocional, social y, posteriormente, el uso del lenguaje.

La experiencia del juego en los primeros años de vida está íntimamente relacionada con la construcción de la experiencia del sí mismo, de la identidad, y constituye uno de los pilares de la confianza en uno mismo y en el otro. Según Lev Vygotsky: "El juego es una realidad cambiante y, sobre todo, impulsora del desarrollo mental del niño". Con el juego, el niño puede centrar su atención, expresarse, regular sus emociones, memorizar; en otras palabras, puede aprender. Animar a los niños a jugar y explorar les ayuda a aprender, a desarrollarse social, emocional, física e intelectualmente. Los juegos para niños involucran la exploración del entorno, la experimentación del lenguaje, la cognición y el desarrollo de habilidades sociales.

Dicho lo anterior, el juego podría considerarse una actividad espontánea y autónoma que se realiza por placer, e implica diversión, imitación, exploración, movimiento, pensamiento, relación social, risa. En fin, jugar genera una cantidad enorme de sensaciones gratificantes, aumenta el bienestar del niño y estimula el constante desarrollo de habilidades. Asimismo, las experiencias de juego, favorecen la creatividad, la resolución de problemas, y la puesta en marcha de la imaginación, como elementos claves para el desarrollo integral del niño.

Cada tipo de juego supone actividades que suponen exploración de emociones. No se trata de etapas sucesivas ni excluyentes. El juego se presenta de acuerdo a la evolución del niño. Las actividades se van transformando y complejizando a lo largo de la vida. Los niños juegan de diversas formas, dependiendo de su personalidad y de sus capacidades, intereses y necesidades personales.

El juego es para el niño, lo que el trabajo es para el adulto. De ahí la importancia de crear oportunidades valiosas de juego, donde el niño pueda explotar al máximo su creatividad y poner en marcha todas las posibilidades lúdicas que pueda imaginar. Por tal motivo, a continuación, les comparto algunos de los grandes beneficios que se obtienen del juego:

•Los niños descubren nuevas sensaciones.
•Se fortalece la creatividad y la imaginación.
•Mejora la coordinación de los movimientos de su propio cuerpo.
•El niño alcanza una mejor estructuración de su esquema corporal, logrando conocer el alcance de cada una de las partes de su cuerpo.
•Se fortalecen las habilidades blandas, como: tolerancia a la frustración, aprender a perder, esfuerzo, solución de problemas y perseverancia.
•Aumenta el repertorio de habilidades motoras, cognitivas, emocionales y sociales.
•Reconoce más fácilmente su mundo exterior y se relaciona de manera oportuna con lo que le rodea.
•El juego sirve como un espacio seguro para la expresión de emociones y sentimientos.
•Permite el desarrollo de competencias sociales tales como: trabajo en equipo, empatía, escucha activa y cooperación.

Cuando los padres y/o cuidadores se involucran en el juego y participan de manera activa, el niño se siente acompañado, aumenta su confianza, incrementa el sentido de pertenencia; asimismo, previo a la llegada de la adolescencia las relaciones se fortalecen, facilitando identificar y prevenir posibles conductas de riesgo. Finalmente, el juego ofrece indicadores valiosos para entender al niño y observar su evolución física y mental. Se debe recordar que el niño utiliza el juego para expresar lo que le pasa y lo que siente, por eso es recomendable que los padres puedan ser capaces de identificar cualquier necesidad que pudiera tener su hijo en ese momento.

Madre y padre, ¡los invito a que sean parte activa del proceso de aprendizaje lúdico de su niño! La infancia pasa y solo quedarán los recuerdos de los momentos más divertidos compartidos!

Recetas saludables

PIZZA DE FRUTAS

Receta para niños llena de vitaminas y color. Muy rápida y divertida.

INGREDIENTES:

- Sandía
- Kiwi
- Queso Cottage
- Fresas
- Naranjas
- Otras frutas de colores al gusto

INSTRUCCIONES

Para preparar nuestra deliciosa y nutritiva pizza de frutas:

1. Cortamos una sandía por la mitad y rebanamos transversalmente un círculo. Esto será nuestra base de la pizza.
2. Cortamos ocho o seis pedazo sobre el plato en el que vas a servir, para dejarlo preparado ya.
3. Sobre la base de la pizza ponemos queso cottage, un alimento muy nutritivo, bajo en grasa y con gran cantidad de vitaminas.
4. Colocamos las fresas, kiwis y naranjas, sobre la base blanca del queso cottage.

Fuente: https://www.campingarmanello.com/recetas-faciles-para-ninos-sin-fuego/

GALLETAS SIN HORNO

Vamos a hacer unas galletas para los pequeños de la casa, pero sin horno.
(OJO: galletas sin azúcar, sin lactosa y sin aceite de palma.)

INGREDIENTES:

- Guineos maduros
- Avena de cocción rápida
- Cacao en polvo

INSTRUCCIONES

Para hacer nuestras galletas sin horno:
1. Pelamos los guineos y los trituramos con un tenedor hasta conseguir una crema semilíquida. Esto sustituirá la leche y el azúcar.
2. Añadimos el cacao en polvo.
3. Añadimos la avena de cocción rápida (sin pasarse).
4. Removemos y creamos una masa uniforme con todos los ingredientes.
5. Le damos forma a las galletas con moldes o aplastándolas a mano y las ponemos sobre una superficie plana.
6. ¡Al frigorífico o al microondas!

Fuente: https://www.campingarmanello.com recetas-faciles-para-ninos-sin-fuego /#nbsp_GALLETAS_SIN_HORNO

SANDWICH SUSHI

INGREDIENTES:

- 2 rebanadas de pan blanco, Bimbo
- Queso Philadelphia, untable
- 4 rebanadas de jamón
- apios, picado en cuadritos
- 1 jitomate, en juliana
- 1 aguacate, en tiras

INSTRUCCIONES

1. Quita las orillas a las rebanadas de pan blanco. Aplana con un rodillo hasta dejar un pan muy fino.
2. Unta una capa de queso Philadelphia. Agrega apio picado para que se pegue bien al queso. Coloca las rebanadas de jamón y una tira de aguacate y jitomate a lo largo. Salpimienta un poco.
3. Enrolla como sushi y corta en rodajas.

Fuente: https://www.kiwilimon.com/receta/botanas/sandwiches/sandwiches-ninos/sandwich-sushi

Conversando con Egresados

Por: Lisa Jorge

Lisbell Marie Álvarez Núñez
Edad: 24 años
Año de graduación: 2016, Promoción CASS

1.¿Qué estás haciendo actualmente?

Actualmente me dedico a un proyecto profesional llamado Lino & Cedro dedicado a gestionar adecuadamente el contenido de los espacios de hogares y empresas para que estos sean más organizados y funcionales. Además, intento dejar una huella en la vida de aquellos que buscan un cambio positivo en sus rutinas diarias, generando ambientes armónicos, ecosistemas amigables, a través de Lino & Cedro.

2.¿Tu vida escolar dejó alguna huella que nos quieras contar?

Tal y como promete su lema, el Da Vinci me proporcionó una formación integral basada en valores que me permitió insertarme en el mercado laboral no solo ofreciendo la calidad de mi servicio, sino también la calidez de mis aptitudes personales.

3.¿Como describirías al Da Vinci desde tu punto de vista de egresado?

Al haber permanecido dieciséis años en el Instituto Da Vinci puedo decir que su enseñanza se enfoca en estimular la mente y el corazón. Sus profesores permiten a sus alumnos saber quiénes son y quienes quieren llegar a ser, proporcionando conocimientos, destrezas y habilidades. Y más que mi colegio, lo considero como mi segunda casa. Agradezco que me permitieran crecer, explorar distintas áreas del conocimiento y cultivar las relaciones humanas; lo aprendido ha influido grandemente en quien soy hoy.

Arantxa Rodríguez Piña
Edad 25 años
Año de graduación: 2014, Promoción Blitz

1.¿Qué estás haciendo actualmente?

Me gradué de la universidad en el 2019 con un Bachelor of Science in Informatics lo que vendría siendo una licenciatura en Ciencias de la Informática, pero hice una sub- especialización en Bioinformática. Bioinformática es un área interdisciplinaria que incluye Biología Molecular, Química, Informática, Estadística, entre otras.

Básicamente, es la aplicación y desarrollo de métodos informáticos para investigar y entender información biológica compleja. Actualmente, anhelo conseguir mi post-grado en el área de Bioinformática, pero como es un área un poco amplia, aun no he decidido en que quiero especializarme, así que he estado trabajando en varios proyectos para ver que sub-área me interesa más. Recientemente, hice contacto con un laboratorio en Santo Domingo que ha estado trabajando en secuenciar el virus del COVID-19.

2.¿Tu vida escolar dejó alguna huella que nos quieras contar?

Creo que cada proyecto del que formamos parte deja algún tipo de huella en nosotros sin importar cuan efímero sea. Esto es aún más veraz cuando hablamos de los años formativos de un individuo. En general, creo que mi amor por el aprendizaje y la lectura son en gran parte debido a los magnificos profesores que ayudaron a formarme. Obviamente, aquellos profesores que tuve cuando estaba en el nivel inicial y el nivel básico fueron instrumentales en mi formación y eternamente les voy a estar agradecida, pero los más prominentes son los profesores que tuve en bachillerato, pues son los que estuvieron conmigo cuando ya estaba a punto de "volar del nido". No voy a mencionar a ninguno por nombre, pero algo que se ha quedado conmigo todo este tiempo, fue algo que uno de estos profesores me dijo cuando estaba a punto de graduarme. Esta persona me dijo que nunca dudara mi misma, pues el mundo se encarga de hacerme caer sin mi ayuda y que lo que si debo hacer es creer en mi propio potencial.

3.¿Como describirías al Da Vinci desde tu punto de vista de egresado?

En retrospectiva, para mi el colegio era un lugar seguro en el cual refugiarme. Puede decirse que era una especie de burbuja en donde los problemas grandes no existían. Naturalmente, todos sabemos que el mundo real no funciona así porque aunque sí existen los lugares seguros en donde refugiarse, los problemas de todo tipo también son reales y esconderse no es la manera de lidiar con ellos. Y digo en retrospectiva porque aunque es obvio para mi hoy en día que vivía en una burbuja, sana y salva, en el momento no me daba cuenta de lo limitado que era mi mundo. Y con esto no quiero decir que vivir en esa burbuja fuera malo, al contrario, esa burbuja me mantuvo protegida y me permitió mantener mi inocencia de niño por un periodo de tiempo más extendido, y eso es algo que hoy en día los niños carecen, pues han sido forzados a crecer muy rápido por una razón u otra.

Robert José Martínez Santiago
Edad. 26 años
Año de graduación: 2013, Pomoción Reves

1. ¿Qué estás haciendo actualmente?
Soy médico PGY-3 (residente de tercer año) medicina interna en el Icahn School of Medicine at Mount Sinai / BronxCare Health System, New York, USA.

2. ¿Tu vida escolar dejó alguna huella que nos quieras contar?
Por supuesto; estuve en el colegio desde corralito hasta graduarme en 4to de bachillerato. Sin lugar a duda puedo afirmar que gracias a la educación de mis padres y del colegio, mi vida escolar dejó importantes huellas que se resumen en valores, academia y destrezas adquiridas. Dichas huellas me han permitido trazar una trayectoria ejemplar en los ámbitos más importantes de la vida de un ser humano: profesional, sentimental, espiritual y social.

3. Como describirías al Da Vinci desde tu punto de vista de egresado?
A mi entender, el Instituto de Desarrollo Integral Leonardo Da Vinci es un centro ideal para forjar las bases que prometen un crecimiento extraordinario en los aspectos antes mencionados. Es un colegio dirigido por personas sumamente capaces que se caracterizan por tener un deseo genuino por la superación y preparación de cada uno de sus estudiantes. Describo al colegio como mi segunda familia ya que, durante mis primeros 18 años de vida, me brindó un ambiente saludable rodeado de personas sonrientes que se esforzaban cada día para lograr el objetivo común: excelencia. **¡El Da Vinci, es un verdadero instituto de desarrollo integral!**

Osiris Rafael Persia Paulino
Edad. 31 años
Año de graduación: 2009, Promoción Nova

1. ¿Qué estás haciendo actualmente?
Soy abogado en la oficina Domínguez Brito & AMP Asociados.

2. ¿Tu vida escolar dejó alguna huella que nos quieras contar?
Sí, el colegio me enseño a ser responsable de mis actos, ser una persona respetuosa, honesta y aprovechar las oportunidades que la vida nos presenta. Una anécdota que siempre recordaré. Fue un día normal de clases que junto a mis amigos hicimos una broma que conllevaba una sanción, luego la directora entra al curso por lo que ya sabíamos de que se trataba, de un posible castigo por la broma que habíamos hecho. La directora llama a los implicados, pero no mencionó a uno de mis amigos ni a mí, por lo que de manera voluntaria nos dirigimos a donde ella y le expresamos que nosotros también habíamos participado para que nos pusiera el castigo por igual. Esto me marcó porque el colegio me enseñó a ser responsable de mis actos como lo exprese en principio y con lo sucedido era como una especie de prueba hacia mí.

3. ¿Como describirías al Da Vinci desde tu punto de vista de egresado?
Es un colegio que siempre busca actividades de egresados para que las amistadas y vínculos no se pierdan tanto con los compañeros como los docentes y personas administrativas.

Efectos en los niños del confinamiento

¿tendrán secuelas?

Fuente: http://padresycolegios.com/efectos-en-los-ninos-del-confinamiento-tendran-secuelas/

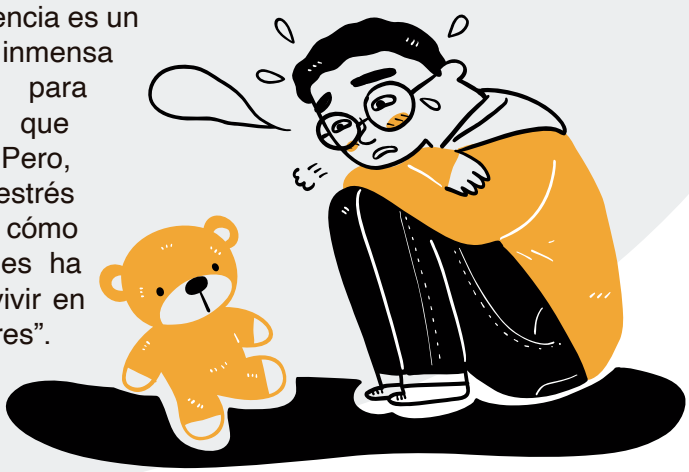
Los niños tienen mayor capacidad de adaptación que los adultos. Son más libres, más espontáneos, pero tantos días de confinamiento pueden tener efectos en su desarrollo y su comportamiento.

Desde Padres y Colegios nos hemos puesto en contacto con psicólogos y pediatras para que nos valoren las posibles secuelas psicológicas que se pueden presentar en los niños y las pautas a seguir por las familias a la hora de volver poco a poco a la "vida normal". Las edades más delicadas son las del preescolar, donde la imaginación juega un papel muy importante, ya sea a favor o en contra, en función de cómo la manejen la familia; y las de las primeras etapas de la adolescencia en las cuales el nivel de seguridad interna es muy importante para el desarrollo. Si se producen cambios de carácter o problemas de conducta tenemos que entender que son transitorios, productos de las circunstancias, y no que nuestros hijos se han convertido en unos extraños.

Fase de desescalada

Ya sabemos que la apertura debe ser gradual y que tendremos sensaciones encontradas. El psicólogo Jesús Jiménez, especialista en Psicoterapia y Educación, detalla las fases por las que pasarán las familias: "En los padres va a haber una tensión entre querer retomar el contacto social y el temor al contagio.

Habrá algunos para los que el malestar que les produce la falta de contacto con los demás les haga ser imprudentes. La mayoría se adaptarán a los cambios graduales de forma equilibrada. A otros les costará dejar de cumplir las normas de prevención cuando ya no sean necesarias. Esta experiencia es un reto psicológico que dejará huella en la inmensa mayoría. En general habrá servido para comprenderse mejor y relativizar lo que verdaderamente es importante y lo que no. Pero, sin embargo, una parte sufrirá síntomas de estrés post traumático por no haber sabido cómo resolver las tensiones psicológicas que les ha despertado la situación. Los niños van a vivir en primera persona estos cambios en sus padres".



Ante todo, se deben tener en cuenta las emociones de los niños. La psicóloga clínica Mar Tesias, especialista en familias, aconseja que se les vaya contando cómo va el proceso de salida del confinamiento "ofreciéndoles una información adecuada, clara y adaptada a su edad, para que posteriormente sean capaces de afrontar las situaciones que se planteen cuando llegue la normalidad". Tesías destaca la importancia de tener en cuenta sus dudas y temores durante todo este tiempo, especialmente cuando regresen a sus entornos sociales. "Siempre tendremos que ser muy claros para explicar la forma de protegerse y de relacionarse de forma preventiva sin caer en miedos mayores. De nuevo, en este punto está la forma en que los padres afrontan esta situación. Si para ellos es muy estresante, es posible que para sus hijos también lo sea". Si los adultos no somos claros, los niños recurrirán a argumentos fantasiosos para compensar la falta de información, por lo que recomienda utilizar "dibujos o representaciones gráficas sencillas para explicar cómo se produce el contagio, y ver en conjunto la evolución y el desenlace, les ayuda a integrarlo… Representar las actividades que les apetece hacer cuando termine el confinamiento, y ordenarlas, comenzando desde las más factibles, es otra manera de situarles en la realidad utilizando su lenguaje". El uso de estos recursos comunicacionales simples nos permite hablar de emociones en casa, ayudando a que los niños expresen sus miedos.

Pero, ¿qué hacer cuando el niño no habla de lo que ha pasado? Sonia Martínez, psicóloga y directora de los centros Crece Bien, aconseja que "aunque el niño no pregunte sería positivo averiguar qué piensa, cómo se siente, cómo cree que se podría resolver. Así el niño podrá expresar su malestar, sus preocupaciones o miedos; los entenderá y los podrá manejar ahora o a futuro. Hay familias que nos dicen que muchos niños prefieren no hablar de la situación que vivimos y por la noche tienen pesadillas. El niño durante el día no quiere pensar en lo que le da miedo, y cuando llega la noche, y está relajado, comienzan a aflorar esos miedos".

Trastornos del sueño

Los miedos nocturnos son una respuesta normal y transitoria a una situación anómala, y como tal la tenemos que tomar, sin culpabilizar ni dar más importancia de la que tiene, nos explica el pediatra Gonzalo Pin, especialista en medicina de los Trastornos del Sueño: "Durante el episodio, los padres deben transmitir seguridad. Deben atender a los niños en esos momentos, intentando tranquilizar y especialmente no estar al día siguiente cuestionando, preguntando por qué, para qué. Tampoco hay que darle más valor del que tiene e intentar hacer una vida lo más tranquila y saludable, sin negar la realidad, pero sin darle más valor de lo que toca". En las circunstancias actuales, de aislamiento por la pandemia, indudablemente se van a presentar más dificultades para iniciar el sueño o más despertares matutinos, porque hemos perdido parte de las señales externas y las rutinas que nos colocan en el día, tales como la intensidad y las tonalidades de la luz exterior.

Los miedos nocturnos son una respuesta normal y transitoria a una situación anómala, y como tal la tenemos que tomar, sin culpabilizar ni dar más importancia de la que tiene, nos explica el pediatra Gonzalo Pin, especialista en medicina de los Trastornos del Sueño: “Durante el episodio, los padres deben transmitir seguridad. Deben atender a los niños en esos momentos, intentando tranquilizar y especialmente no estar al día siguiente cuestionando, preguntando por qué, para qué. Tampoco hay que darle más valor del que tiene e intentar hacer una vida lo más tranquila y saludable, sin negar la realidad, pero sin darle más valor de lo que toca”. En las circunstancias actuales, de aislamiento por la pandemia, indudablemente se van a presentar

Miedo a salir a la calle

Pero, ¿realmente sabemos qué efectos causa en los niños el haber estado tanto tiempo en un mismo lugar? El psicólogo Jesús Jiménez insiste en que depende de la personalidad del niño y del entorno en el que haya pasado el confinamiento. “Los niños que son más de acción y expansivos, son los que van a tener más síntomas como dolores de cabeza, irritabilidad, aburrimiento, cansancio, quejas e incluso agresividad.

Todos estarán deseando salir a la calle, pero estos últimos son los que más lo necesitan, sobre todo necesitan relacionarse con otros niños”. En casos extremos se pueden llegar a presentar cuadros de crisis de ansiedad y es muy importante para los padres saber actuar en ese momento. Recomienda Jiménez que “además de darle afecto y cariño, y abrazarle si lo acepta, hay que tratar de comprender al niño y la causa de su ansiedad. Mantener la serenidad es importante, aprendiendo los padres a afrontar sus propias emociones adecuadamente, es decir, no limitarse a controlarlas, ni disimularlas, ni ‘trabajarlas’, ni ‘gestionarlas’, ni aceptarlas o reprimirlas. Para resolver las emociones negativas hay que entender sus causas internas y aprender a resolverlas. Si es necesario, con la ayuda de un especialista que sepa enseñar esto”.

La angustia, el temor y la incertidumbre puede provocar que un niño llegue a somatizar. Jiménez advierte: “Es común que los niños que sufren, tengan vómitos espontáneos o diarrea, por ejemplo. Si los niños son comunicativos y los padres saben escucharles, se darán cuenta de lo que ocurre, pero si no lo cuentan, un indicativo es la agresividad sin motivo aparente, los cambios de humor o el mutismo inusual. La mejor forma de ayudarles es darles seguridad, que se consigue no forzándoles a que sean duros ni fomentando el victimismo, sino con afecto y cariño, con comunicación, escuchándoles y comprendiéndoles y a veces con una cierta firmeza, poniendo límites si es necesario”.

Primera promoción Da Vinci de candidatos para el Programa del Diploma IB

Da Vinci

Programa del Diploma

El Bachillerato Internacional® (IB) tiene como meta formar jóvenes solidarios, informados y ávidos de conocimiento capaces de contribuir a crear un mundo mejor y más pacífico en el marco del entendimiento mutuo y el respeto intercultural.

Estos programas alientan a estudiantes del mundo entero a adoptar una actitud activa de aprendizaje durante toda su vida, a ser compasivos y a entender que otras personas, con sus diferencias también pueden estar en lo cierto.

una escuela para la vida

ildvinci / davincikidsrd
(809)734-1535
www.leonardo-da-vinci.edu.do
Carretera Don Pedro, Esq. Calle
El Guano, km. 1, Santiago, Rep.Dom.