APRENDIENDO JUNTOS

Revista especializada para familias

Ambiente saludable para nuestros hijos.

Mindfulness:

Una herramienta eficaz para la gestión emocional de nuestros hijos.

Cómo crear una agenda extracurricular para tus niños.

AÑO 6 / NÚMERO 14 / NOVIEMBRE 2022
REVISTA GRATUITA DE COLECCIÓN

APRENDIENDO JUNTOS

Revista especializada para familias

Scarly Cruz
Editora

Frida P. de Villamil
Gisela G. de Oriach
Redacción

Ana Gomez
Correctora de Estilo

Alexander Luperón
Fotografía de Portada

@EstudioAndina
Diseño y Diagramación

Lic. Gerónimo Alberto Rodriguez Hernandez
Lic. Denisse Vallejo Mariano
Lic. Ignacio Cruz
Lic. Oliva Familia
Dra. Ariela Grullón Molina
Departamento de Orientación Instituto Leonardo Da Vinci
Colaboradores

Lic. Irenarco Ardila
Lic. Ysabel Calderon
Lic. Yolanda Collado
Lic. Luz Marina Cortazar
Lic. Rosa Taveras
Mariel Tejada
Miembros del Consejo Editorial

Mensaje de la Editora

Con gran satisfacción, presentamos la Catorceava Edición de nuestra revista **Aprendiendo Juntos.** Nuestro objetivo es crear un instrumento educativo que sirva como guía para una crianza respetuosa y efectiva.

En esta edición, nos enfocamos en presentar la importancia del tiempo libre en los niños para impulsar el manejo del ocio constructivo, su creatividad e imaginación.

Agradecemos a todos los colaboradores, profesionales en sus distintas áreas, egresados y familias que tomaron parte de su tiempo para participar en este proyecto.

Igualmente, destacamos todo el apoyo proporcionado por el equipo del Instituto Leonardo Da Vinci que hace posible esta gran herramienta educativa.

«Jugar para un niño y una niña es la posibilidad de recortar un trocito de mundo y manipularlo para entenderlo"
- Francesco Tonucci.

Scarly Cruz
Editora

APRENDIENDOJUNTOS
Revista especializada para familias

EnfoqueAprende

- ¿Te has detenido a pensar en la agenda extracurricular de tus hijos? 13

EducaciónAprende

- El juego y la lectura 4
- ¿Cómo ayudar a los niños aprender más y mejor? 11
- Tecnología desde la Neurociencia 23

PsicologíaAprende

- Aprender como niños 5
- Mindfulness 19
- El duelo en las distintas etapas del desarrollo 25

NutriciónAprende

- Nutrición en nuestros niños 8

SaludAprende

- Ambiente saludable 15

EntretenimientoAprende

- Ocurrencias infantiles 10
- Conversando con la familia Diloné Espinal 17
- Conversando con egresados 21

El juego y la lectura

Dr. Juan P Garrahan, Pediatra.

Desde que nacen, los niños pueden jugar. Es importante adaptar el juego según sus edades y los juguetes deben ser suaves, fáciles de agarrar, livianos, lavables, no inflamables, no tóxicos, irrompibles y duraderos.

Siempre debemos pensar en que sea divertido pero seguro, para evitar lesiones.
Los niños juegan y se divierten con muchas cosas. Necesitan jugar para crecer sanos y fuertes. El juego es un derecho, una herramienta de socialización, por lo que resulta indispensable para el desarrollo intelectual, motor y afectivo del niño.

A través del juego, exploran y entienden el mundo que los rodea; les sirve para conocer y dominar las partes del cuerpo; es su medio de expresión y manifestación de emociones.

Mediante el juego se estimula la convivencia con niños de su misma edad, estableciendo vínculos con personas, objetos y situaciones.

Es un momento de aprendizaje.

Gozar de buena salud también implica poder jugar.

Contar cuentos o leer libros a los niños es un modo de jugar con ellos, divertirse juntos, estimular su curiosidad, desarrollar su inteligencia, demostrarles cariño.

Leer cuentos a los chicos desde etapas muy tempranas incrementa el desarrollo de su inteligencia, su pensamiento, su lenguaje y su capacidad de comunicación. Leer con ellos es también conocer otros mundos, otras formas de vida.

Recomendaciones:

- Inventar historias juntos.
- Leerles cuentos.
- Compartir anécdotas familiares.

Aprender como niños

Denisse Vallejo Mariano, MSC.

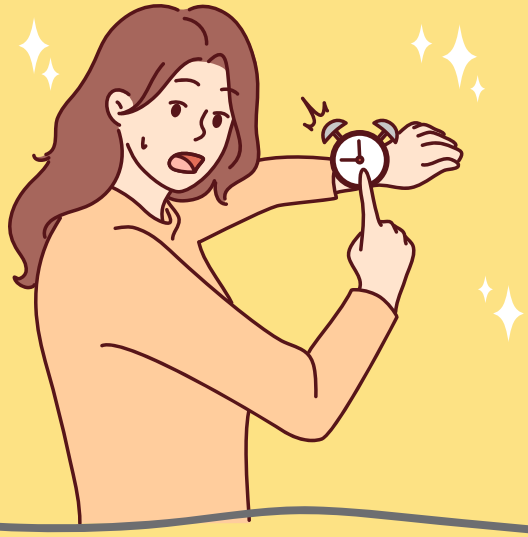
Puede que más de uno al ver el título se pregunte ¿qué puedo aprender de un pequeño al que le he enseñado todo lo que sabe? Te sorprenderías. Mis años como docente me han permitido confirmar que "el alumno siempre superará al maestro". En estas líneas, más que como profesional de la conducta humana, permíteme contarte tres invaluables lecciones que una personita de apenas dos años me ha enseñado.

No hay esfuerzos grandes, ni pequeños.

Si estuviéramos en una formación de Quantum Learning, probablemente escucharíamos lo siguiente más de una vez: "Si vale la pena aprenderlo, vale la pena celebrarlo". Como adultos, definitivamente lo olvidamos. ¿Qué pasa con nuestros niños? Pues, valoran y celebran cada uno de sus esfuerzos porque no ha entrado en su sistema el peligroso hábito de minimizar lo que han aprendido o logrado. Su instinto no es el de compararse con su amigo, sino el de aplaudirse cada vez que logra deslizarse por un tobogán.

A su ritmo y en su tiempo.

En momentos en los que todo es para ayer, quizá ésta sea una de las lecciones más valiosas que nos pueden enseñar nuestros pequeños. "Pero esta niña no va a caminar nunca", hasta que un día, su cerebro y su cuerpo ya preparados, la impulsan a dar sus primeros pasos. Con ellos no vale nuestra impaciencia ni nuestra frustración, tienen tiempo y lo respetan. ¡Vaya bonita invitación a vernos y respetarnos también!



Cuidar nuestro diálogo interno.

Termino de vestir a mi hija, se para, se mira y dice emocionada: "Preciosa Mila". Nadie le ha enseñado a juzgar su cuerpo, nadie le ha hecho sentirse incómoda consigo misma, ni dudar de quién es. Qué bonito es escuchar esa voz interior que la acompaña sin presionarla y le recuerda que es suficiente. ¿Qué tal si practicáramos lo mismo y apostáramos por nuestra salud mental ante todo y todos? ¿Y si aprendiéramos cómo niños o de nuestros niños? La verdad no lo tengo claro, pero me inclino por esto último.

Bandura sostenía que la imitación era la forma más efectiva de un niño aprender y, ciertamente, como adultos nos esforzamos por modelar las conductas deseadas; pero, ¿qué tal si invertimos los roles? ¿y si practicamos algunas pausas y nos dedicamos a contemplar, sin juzgar, a nuestros niños? Al igual que cuidamos su inocencia y sus sueños, debemos darnos permiso para volver a lo básico, a lo sencillo y transformador; intentar que la capacidad de sorprendernos nunca se separe de nosotros y que, con la ilusión de un niño, practiquemos la delicadeza con nuestros tiempos y, sobre todo, con nuestras necesidades.

Gracias Mila Isabel por servirme de ejemplo, ser tu alumna es un deleite para esta alma mía.

Si tienes algo que decirnos, alguna inquietud, quieres participar como colaborador o patrocinador en Aprendiendo Juntos envíanos un correo a info@leonardo-da-vinci.edu.do

ildvinci

Nutrición en nuestros niños

Recomendaciones para una alimentación saludable

Dra. Ariela Grullón Molina, Nutrióloga Clínica/Obesóloga.

La nutrición en los niños y adolescentes, responde a los mismos principios que en los adultos;

basada en nutrientes esenciales, donde tenemos:

- Las vitaminas.
- Minerales.
- Proteínas.
- Grasas buenas.
- Carbohidratos (en especial los complejos, que contienen fibras).

Se debe tomar en cuenta que reflejamos en la adultez lo vivido en la niñez y adolescencia; por esta razón, iniciamos desde el cuidado en el embarazo, en el nacimiento con la lactancia materna y, desde los 6 meses, la incorporación de alimentos. Es por eso que los primeros 2 años de vida son vitales en la inclusión alimentaria (los niños no conocen sabores ni texturas, sería ofrecer a demanda, igual que la lactancia).

La OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda a un adulto normal medio, sin antecedentes de enfermedad:

AZUCAR

25 gramos al día

Lo que corresponde a 5 cucharadas de café

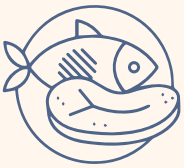
SODIO (SAL)

5 gramos al día (menos de 5%)

Lo que equivale 1 cuacharadita

Los alimentos tienen su propio azúcar, por ejemplo, fructosa, lactosa.

Dentro de las recomendaciones, elije:



Proteínas:

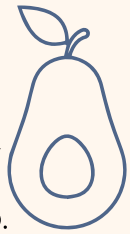
ya que su función es formar tejidos y músculos, mejorar la cicatrización de heridas, especialmente si está en pleno desarrollo o es un adulto mayor. Ejemplo: huevos, leguminosas, carnes sin grasa, mariscos, frutos secos.

Cereales:

Alto en fibra, ayudan a mejorar el azúcar en la sangre y el estreñimiento. Ejemplo: avena, arroz, quinoa, trigo.

Grasas buenas:

Aportan a nivel cardiovascular y cognitivo. Ejemplo: pescado, sardinas, salmón, aguacate, nueces, olivo, coco.



Vitaminas y minerales:

proporcionan equilibrio en todo el organismo, a veces se presenta malnutrición (desnutrición, obesidad) por la deficiencia de estos. Las frutas y vegetales tienen una gran cantidad de ellos y aportan en especial antioxidantes. La función de estos es eliminar los radicales libres (toxinas del cuerpo o de las células). Es mejor una fruta que un jugo, porque también se benefician de la fibra a través de la pulpa.

El agua representa el 80% de composición del organismo, ayudándonos a mantenernos hidratados, la digestión y la piel.

Les invito a revisar las etiquetas de los productos que consumimos y seguir creciendo una alimentación con consciencia, para su sano desarrollo.

ocurrencias infantiles

1. Si pudieses convertirte en un personaje más de tus caricaturas, ¿en cuál de todas ellas te gustaría estar?
2. Si solo te pudieses quedar con uno solo para el resto de tu vida, ¿elegirías pastel o helado?
3. Si estuvieras atrapado en una isla desierta, ¿cuáles tres cosas te gustaría tener?
4. Si solo hubiese un solo regalo para ti este año debajo del árbol de Navidad, ¿qué cosa sería?
5. ¿Cuál es tu día favorito de la semana?
6. ¿Qué nombre elegirías si fueras un superhéroe?

Jimena Marie Bueno Rosario, 6 años.

1. En Peppa Pig, me gustaría ser Peppa y mi hermano George.
2. El pastel porque, a veces, tiene rellenos de arcoíris.
3. Lo primero sería algo de comer, la segunda cosa sería algo para acostarme, una casa de campaña que traiga una colcha por si hace frio, y algo para no aburrirme, podría ser juguetes o mi Tablet.
4. Sería la casa de Peppa Pig porque la he querido mucho.
5. Me gustan los domingos porque este domingo viene mi padre.
6. Batwomen porque me gustaría tener su máscara y su disfraz.

Joan Alonso Ureña Fernández, 5 años.

1. Sonic.
2. Helado porque hace calor.
3. Un tesoro y a mi mamá porque no puedo estar solo allá.
4. Una pista de carros.
5. El sábado porque yo voy para donde mi abuela.
6. Superman porque puede volar.

Maria José Hernandez Giménez, 6 años.

1. Rapunzel.
2. El helado.
3. Una mansión, una limosina y otra mansión.
4. Todo, todo lo del universo.
5. Domingo, los domingos mis padres me llevan a Juguetón.
6. La mujer maravilla.

Sophia Santos Reyes, 4 años.

1. Pokémon, el Pokémon que más me gusta es Piplup.
2. El helado porque me gustan los helados. Los pasteles no me gustan porque tienen mucho dulce.
3. Un pollito porque los pollitos son lindísimos, también yo quisiera tener un pajarito y un lorito.
4. Mi papi me dijo que me iba a comprar un camaleón que puede encender las luces para que yo no tenga miedo descansar.
5. Domingo porque se me parece mucho a un dos.
6. Supergirl.

Armando Miguel Acosta Sánchez 7 años.

1. Tom y Jerry.
2. El helado.
3. Agua, comida y un saco para no quemarme.
4. Un dron.
5. El domingo, es un día muy especial porque la paso con mi familia. A veces, vamos al parque y a la iglesia.
6. Mi propio nombre, Armando Acosta.

Navid Nouri García, 6 años.

1. En Batman.
2. El helado.
3. Comida, agua de coco y una mascota, como un pez.
4. Un carro y útiles escolares. Me gustaría útiles escolares.
5. Domingo porque siempre voy a jugar al parque.
6. Batman, es mi superhéroe favorito porque puede volar y es un murciélago.

¿Cómo ayudar a los niños a aprender más y mejor?

Gerónimo Alberto Rodríguez Hernández M.A.

Aprender implica procesos de enseñanza efectivos y significativos, en los que padres, profesores y psicólogos educativos deben participar en conjunto en el proceso de fomentar y estimular al infante a que construya su propio aprendizaje.

Estas nuevas ideas o conceptos pueden ser aprendidos de forma significativa, en la medida en que otras ideas o conceptos relevantes estén adecuadamente claros y disponibles en la estructura cognitiva del alumno. La familia no solo debe garantizar a los niños unas condiciones económicas que hagan posible su desempeño escolar, sino que también debe prepararlos desde pequeño para que puedan integrarse, participar y aprender de las diferentes actividades de su comunidad.

De la calidad familiar y escolar depende que los niños aprendan tempranamente **el sentido de justicia, la valoración de su dignidad humana**, así como el desarrollo de actitudes asertivas.

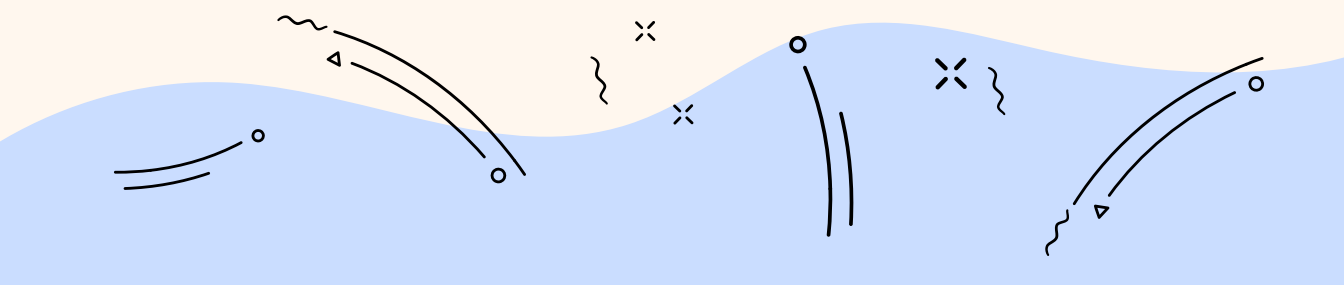
También dependerá en gran medida que los niños y niñas **desarrollen hábitos alimenticios adecuados, valoren la salud física y mental, aprendan a rechazar conductas indeseables y a valorar el patrimonio cultural.**

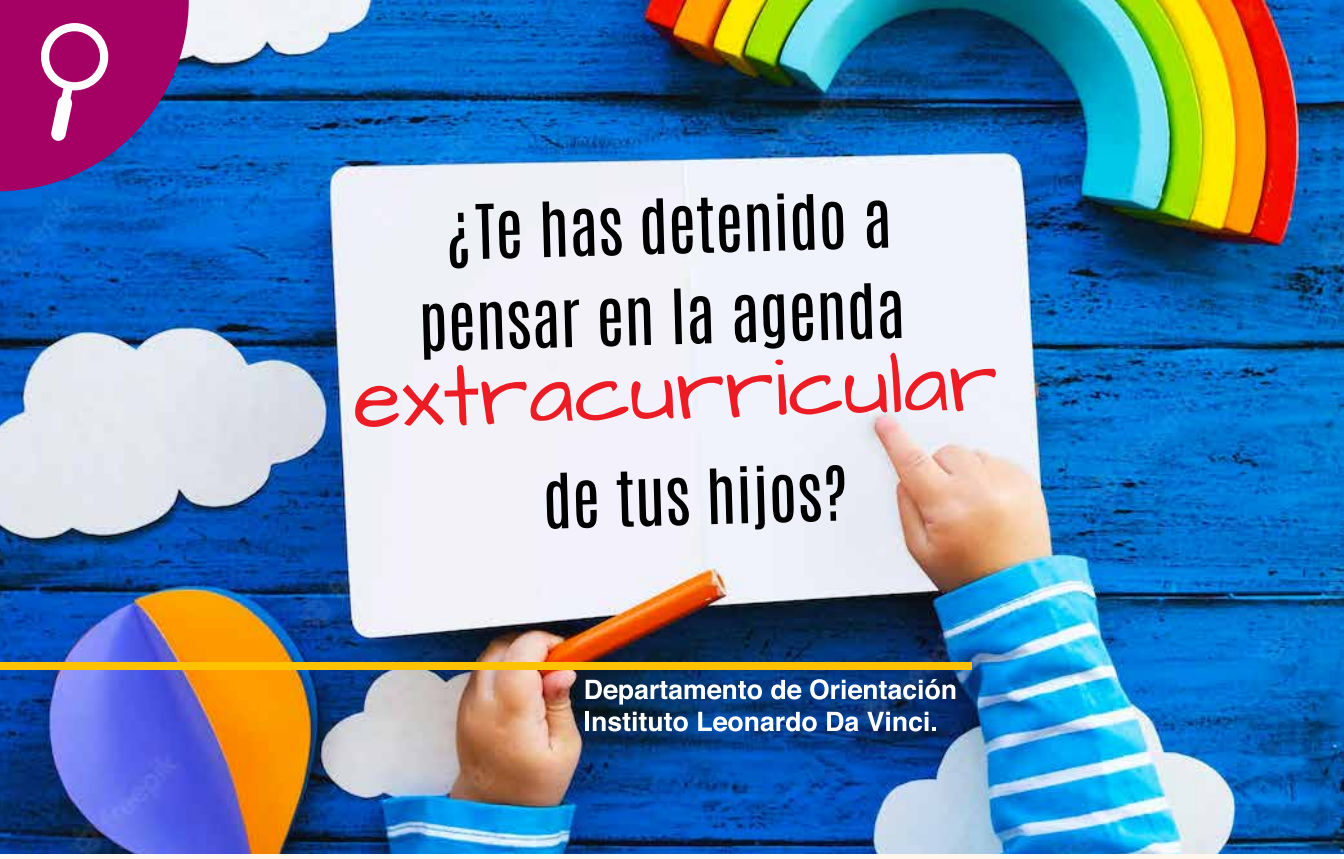
Tanto los maestros y psicólogos educativos deben tener las estrategias para lograr despertar en sus estudiantes, el interés y la curiosidad, para que pongan empeño en desarrollar su creatividad al momento de adquirir aprendizajes. Para Mora (2013) un ambiente estable, estimulante y protector, construye, en el cerebro infantil, los pilares sólidos para una enseñanza efectiva; así como las emociones encienden y mantienen la curiosidad y la atención y, con ello, el interés por el descubrimiento de todo lo nuevo.

En cuanto a las estrategias que un profesor o psicopedagogo puede implementar para contribuir al proceso de enseñanza y aprendizaje de manera efectiva, se recomienda:

- Permitir el intercambio de ideas.
- Explicar de manera clara y precisa.
- Fomentar la autosuficiencia de los estudiantes.
- Aportar experiencia.
- Saber transmitir emociones.
- Identificar los intereses de cada niño.
- Respetar los ritmos de aprendizaje.
- Utilizar el juego como elemento psicopedagógico.
- Realizar evaluaciones de manera constante del proceso de formación para medir el avance académico del estudiante.

El abordaje integral del proceso de enseñanza-aprendizaje requiere la participación activa de padres, profesores y profesionales de la conducta, con el fin de proporcionar un ambiente apropiado donde el alumno pueda aumentar su creatividad, confianza y curiosidad por aprender. De igual forma, el aspecto emocional juega un papel importante en todo lo que requiere aprendizaje, por lo que, si el alumno muestra entusiasmo e interés, no tendrá obstáculo para la adquisición y el desarrollo de sus habilidades académicas.





Departamento de Orientación
Instituto Leonardo Da Vinci.

A partir de la edad escolar, muchos niños ya tienen una agenda cargada de actividades extracurriculares: natación, idiomas, fútbol, ballet, teatro, música, pintura, gimnasia, entre otras.

Si bien es cierto que las actividades extracurriculares juegan un papel importante en el desarrollo integral de tus hijos, no es menos cierto que un exceso de ellas tiene el efecto contrario.

La carga desproporcionada de actividades se ha normalizado por:

- La idea de que mientras más actividades tengan los niños, mejor preparados estarán en el futuro.
- La preocupación de los padres de que los niños se atrasen con respecto a sus compañeros.
- La competencia entre los padres para demostrar que sus hijos son habilidosos.
- La necesidad de equilibrar o ajustar las agendas laborales y/o personales de los padres.

Beneficios que aporta el tiempo a los hijos

1. Permite un aburrimiento moderado que estimula la imaginación y la creatividad. Da a los niños la oportunidad de decidir qué hacer, jugar, inventar, pensar o simplemente relajarse.

2. Ayuda al descanso, mental y físico. Descansar es pasar de una actividad estructurada a otra que no requiera rigurosidad.

3. Refuerza su autoestima. Se sentirá dueño de su tiempo y con capacidad para poder decidir qué hacer en sus ratos libres. Podrá descubrir por sí mismo lo que le gusta hacer.

4. Estimula de manera multisensorial. Ya que pueden ver, oír, oler y tocar las cosas.

5. Aumenta la capacidad de atención. El tiempo invertido en el juego no estructurado es un constructor natural de atención.

Notas de valor:

En el tiempo libre es importante que nuestros hijos:

- ✓ Realicen una actividad, elegida por ellos, según sus gustos y destrezas.
- ✓ Disfruten de un espacio que les permita jugar libremente y que, al acabar, lo dejen limpio y ordenado. De esta manera, se fomenta su responsabilidad y el respeto a los demás.
- ✓ Cuenten con la supervisión de los padres.

> “El tiempo libre posibilita el florecimiento del espíritu creativo, mientras que las agendas demasiado estrictas, por el contrario, lo sofocan”
>
> **-Daniel Goleman**

Ambiente saludable

El ambiente es todo lo que nos rodea: aire, suelo, agua y lo que estos elementos contienen; es la casa, el barrio donde todos vivimos, la escuela y nuestro lugar de trabajo.

Muchas veces maltratamos el ambiente sin darnos cuenta y esto impacta fuertemente en nuestra calidad de vida, afectando principalmente y en primera instancia a los niños.

¿Por qué los niños son más vulnerables a las amenazas ambientales?

1. • Están en período de crecimiento y desarrollo, por lo cual, la contaminación que los rodea les afecta más.
2. • Suelen estar (y respirar) más cerca del piso, jugando y haciendo cosas correspondientes a su edad (gatear, coger objetos del suelo, chuparlos, etc.).
3. • Pasan más tiempo al aire libre.

¿Qué es la contaminación?

Es la presencia en el medio ambiente de agentes químicos, físicos o biológicos, de manera tal que pueden ser dañinos para la salud y el bienestar de los seres vivos. Es entonces, cualquier cambio negativo que altera los componentes del ambiente (agua, aire, suelo) afectando negativamente a todos los seres vivos.

¿Qué podemos hacer?

Es posible hacer que nuestro entorno sea más saludable; para eso necesitamos saber qué hacer, mejorar nuestras prácticas cotidianas relacionadas con el cuidado de nosotros mismo y de los demás.

Medidas para el hogar:

Aire:

La contaminación del aire puede afectar la salud de las personas, principalmente las vías respiratorias, por lo que se recomienda:

• No fumar. Si fuma, jamás lo haga dentro de la casa o en lugares cerrados como el baño o la cocina, ya que los componentes del humo de cigarrillo son más de 3000 y contienen más de 50 sustancias cancerígenas reconocidas y tóxicos como cianuro y tolueno. Si no se ventila apropiadamente, permanece en el ambiente por 4 días.

• Para no levantar el polvo acumulado, se recomienda limpiar los muebles y el piso con trapos húmedos.

• Abrir las ventanas todos los días para ventilar los espacios.

• No utilizar braseros para calefaccionar los ambientes fríos, ya que consumen el oxígeno y pueden provocar intoxicación por monóxido de carbono.

• A la hora de rociar con insecticidas, es importante primero hacer salir a las personas y animales del lugar, luego cerrar puertas y ventanas, esperar unos minutos y luego ventilar el ambiente antes de volver a usarlo.

Agua:

El agua para consumo (beber, comer, bañarse, cepillarse los dientes) debe ser potable. Si existen dudas sobre la calidad del agua, debe ser tratada para hacerla potable.

Manejo de la basura en el hogar:

La basura siempre está contaminada, por eso es importante mantenerla en un lugar separado de los alimentos y preferiblemente tapada. Se recomienda sacar la basura en bolsas cerradas un rato antes de que pase el camión de recolección.

Conversando con la familia...
Diloné Espinal

1. ¿Tienen alguna dinámica familiar que nos quieras contar?

Nosotros somos una familia de 5 miembros, donde la diferencia de edades de nuestros hijos es un reto diario, nos esforzamos en enséñales valores y reglas para que en el futuro sean niños de bien. Nuestro día comienza bien temprano preparando a nuestros hijos para ir al colegio, luego nos vamos cada uno para nuestro trabajo. Por lo general, Papá y Mamá recogen los niños al colegio para llevarlos hacer otros deberes. Nuestros hijos son la motivación diario para nosotros, tratamos de ser padres presenten en cada una de sus etapas de crecimiento.

2. ¿Cómo ha sido el proceso para el cumplimiento de las asignaturas escolares?

En el caso de nosotros como tenemos niños de diferentes edades, nos guiamos por las informaciones enviada por la plataforma para poder ayudar a nuestros hijos con el cumplimento de todos sus deberes.

3. ¿Cuál ha sido el mayor reto que han enfrentado como familia?

La pandemia es el mayor reto que hemos enfrentado, llego en un momento donde nadie estaba preparado y la incertidumbre nos llenó de miedo al no saber cómo enfrentarla, perdimos familiares, amigos.

Para los niños fue muy difícil porque tuvieron que cambiar la manera de tomar clases, de jugar y compartir con sus amigos.

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

En nuestro caso que todavía estamos criando, consideramos que la clave ha sido la comunicación y el ejemplo, ya que los niños aprenden lo que ven y escuchan.

Mindfulness:
Una herramienta eficaz para la gestión emocional de nuestros hijos

Departamento de Orientación Instituto Leonardo Da Vinci NI.

La búsqueda de herramientas que nos ayuden a lidiar con los estados emocionales cambiantes de nuestros hijos se ha convertido en nuestra prioridad.

En los diferentes contextos en los que ellos interactúan observamos con más frecuencia conductas disruptivas como la ira, la tristeza, la ansiedad, la frustración y el miedo, emociones incompatibles con el sano desarrollo y equilibrio emocional. La buena noticia es que Mindfulness, puede ser una herramienta eficaz para dar solución a estos problemas.

Por tal razón, vamos a desmontar algunos mitos que han hecho que la descartemos como ayuda idónea para la gestión de las emociones:

Mito 01

Mindfulness no es solamente atención plena, es la observación cuidadosa de lo que pensamos y sentimos.

Mito 02

Ni el Mindfulness ni la meditación son terapias psicológicas.

Mito 03

En Mindfulness no hay que poner la mente en blanco, sino guiar nuestros pensamientos hacia donde queremos.

Mito 04

Mindfulness no es alegría y positivismo todo el tiempo, se trata de aceptar las situaciones y manejarlas de una forma más asertiva.

Mito 05

Mindfulness no es una forma de evadir la realidad, sino observarla con objetividad.

Hacer que la meditación consciente (mente y cuerpo presentes en el aquí y el ahora) forme parte de nuestras vidas, será un regalo que podría cambiar nuestra forma de ver el mundo.

Entonces, ¿cómo practico Mindfulness con mis hijos?

Enséñales a tomar respiraciones profundas, centrando su atención en cómo funciona el mecanismo respiratorio (por donde entra y sale el aire).

Reserva un espacio del hogar (Rincón del Bienestar), donde puedan ir a reflexionar cuando están frustrados, ansiosos o enojados.

Ubícalos en espacios tranquilos, con música suave y agradable, acorde a su edad.

Acostúmbralos a observar su entorno con atención, a caminar con cuidado y disfrutar de los espacios.

Muéstrale la importancia de observar los latidos del corazón, ya que son el reflejo de la paz interna en la que estamos.

Al educar a nuestros hijos en esta práctica, lograremos, con tiempo y constancia, los siguientes beneficios:

Muéstrale la importancia de observar los latidos del corazón, ya que son el reflejo de la paz interna en la que estamos.

Reducir los niveles de ansiedad y frustración para una mejor interacción social.

Generar bienestar emocional, al permitirles expresar y validar sus emociones.

Desarrollar la atención sostenida, favoreciendo los procesos de aprendizajes.

Disminuir conductas disruptivas, al enseñarles a gestionar las emociones de forma asertiva a través de respiraciones profundas.

Recuérdales que, ante cualquier situación de molestia o disgusto, la fórmula Eres:

E Espera **R** Respira **E** Examina **S** Sigue

“En cada niño que cree en sí mismo, hay un padre que creyó primero en él”
-Mathew L. Jaconson.

CONVERSANDO CON EGRESADOS

1. ¿Qué estás haciendo actualmente?
2. ¿Tu vida escolar dejó alguna huella que nos quieras contar?
3. ¿Cómo describirías al Da Vinci desde tu punto de vista como egresado?

Nombre: Aníbal Mauricio.
Edad: 37.
Año de graduación: 2003.
Promoción: TSADE.

1. Abogado especialista en derecho de negocios, Director de Mauricio Paz Abogados y Profesor Universitario en la Universidad Católica Santo Domingo (UCSD) y en UTESA.

2. Da Vinci forjó en mí una serie de valores y competencias que han sido pilares en mi vida personal y profesional, pero sobretodo, me dejó gratos recuerdos y entrañables amistades.

3. Es una institución que procura tanto una alta formación académica como dotar a los alumnos de empatía y sensibilidad social. Todo eso lo vivimos en las exigencias y contenidos de las clases así como en las convivencias, excursiones, intercambios y obras sociales, todo ello termina dando forma a quienes somos hoy en día.

Nombre: Vilmary de los Santos.
Edad: 28 años.
Año de graduación: 2012.
Promoción: EDGE.

1. Soy estomatóloga, con master en periodoncia e implantes. Roto por distintas clínicas brindando servicio a los pacientes con enfermedades orales, necesidad de cirugías e implantes orales.

2. Claro que sí. La formación integral que brinda el Da Vinci en conjunto a la formación en el hogar con la misma visión, principios y valores, moldeo en mí una mujer sin miedos, capaz, responsable, soñadora, luchadora. Me ayudó a proyectar quien quería ser y hoy soy esa mujer capaz de cambiar vidas y mentalidades, aportando algo a nuestra sociedad.

3. Como su eslogan lo dice: Una escuela para la vida, porque la formación que entrega no es solo académica, prepara para todo; desde cómo hablar en público hasta cómo reaccionar en una emergencia. Una escuela de valores y principios formadoras de personas íntegras.

Nombre: Pedro Oscar Rodríguez Estrella.
Edad: 38 años.
Año de promoción: 2002.
Nombre de la promoción: ZEN.

1. Actualmente soy gerente de operaciones de una empresa que se llama Decasystems. Esta empresa se dedica a la elaboración y comercialización de softwares administrativos y financieros para empresas.

2. Por supuesto. En el Da Vinci te forman para la vida, uno no solo aprende un nivel académico de primera, sino que se aprende a ser líder, a emprender, a gestionar problemas. ¿De qué manera se aprende eso en el Da Vinci? con todas las actividades que se realizan (deportivas, culturales, artísticas), esa independencia que nos dan para desarrollar nuestras ideas un poco locas a veces, pero el colegio siempre nos orientaba. En fin, el Da Vinci es una institución de formación de líderes.

3. Los mejores años de mi vida los viví en esa institución, con los amigos y profesores. Más que un colegio, es una experiencia de vida, la vida le cambia totalmente a todo el que estudio en el Da Vinci.

1. Actualmente trabajo como Diseñadora Gráfica para una agencia publicitaria con red globam (Mullen Lowe Interamerica)

2. Luego de graduarme, aunque el camino de la vida no siempre es fácil, puedo decir que estaba bien equipada por la formación que recibí en el colegio. Esta no solo fue académica, y aunque esta también me ha sido de gran ayuda, la que me marco más fue la educación moral. La consciencia sobre las consecuencias que tienen cada una de tus acciones, tanto en ti como en tu comunidad y en el medioambiente.
Debo agregar que el razonamiento crítico ha tenido un gran impacto en mi vida y mi desarrollo laboral gracias a la metodología que se forja en el colegio de analizar, cuestionar y entender las cosas.

3. Diría que es una comunidad de personas trabajando juntos para hacer que cada uno de nosotros tenga un futuro exitoso. Todas las personas que son parte del colegio son importantes y dejan huellas en la vida de los alumnos, especialmente porque se preocupan por el bienestar de dichos alumnos.

Nombre: Gisela María Rosario Reyes.
Edad: 24 años.
Año de graduación: 2016.
Nombre de la graduación: Câss.

Tecnología desde la neurociencia

Ventajas y desventajas

Ignacio Cruz, Neuropsicologo, M.A.

¿Somos más o somos menos inteligentes desde que tenemos al alcance de la mano todo el haber tecnológico?

Vivimos en la era digital. Los padres se preocupan por la manera en que la tecnología podría estar afectando a sus hijos. En medio de esto, nos preguntamos: ***¿Somos más o somos menos inteligentes desde que tenemos al alcance de la mano todo el haber tecnológico?***

Las neurociencias (las ciencias que estudian el cerebro y la médula espinal y todos los aspectos relativos a éstos) nos ayudan a entender y evaluar nuestra condición actual. Comencemos por preguntarnos: ¿En qué hemos mejorado y en qué hemos desmejorado?

Las tecnologías de la información nos han hecho socialmente más inteligentes. ¿Sorprendido? Pues es cierto, el catedrático de la Universidad de Barcelona, David Bueno, en su obra Neuroflexia, indica que desde que usamos las denominadas Tics (herramientas y recursos informáticos y de comunicación) somos capaces de entender mejor las diferencias culturales y más tolerantes a distintas inclinaciones y preferencias intra e interculturales. Eso nos ha hecho más inteligentes desde el punto de vista social, considerando la definición de inteligencia de los evolucionistas como la capacidad de adaptarse al medio para sobrevivir.

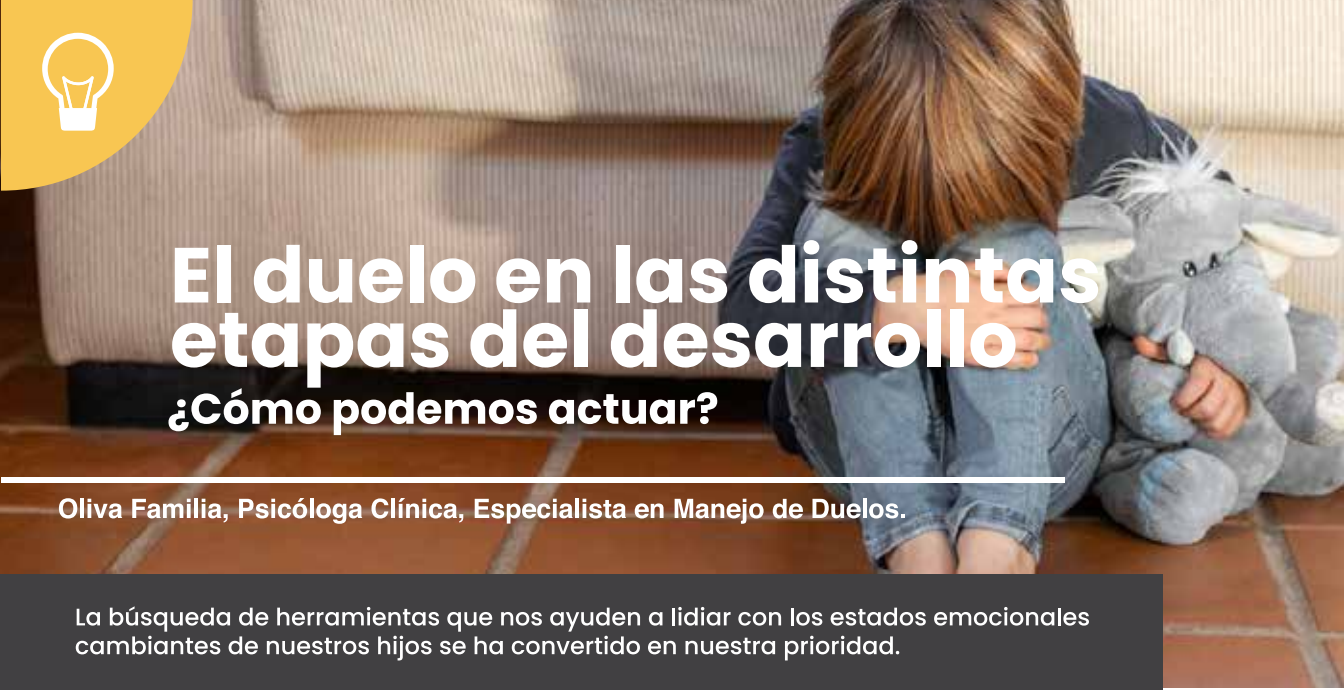
Pero esto también nos ha pasado una "factura neurológica". Somos menos eficiente en cuanto a nuestra memoria. Piense: Ya nadie memoriza los números de teléfonos de sus amigos y seres queridos. Todo está en "Contactos". ¿Y qué decir de nuestra capacidad de orientarnos? Basta condejarse guiar por el GPS para llegar a su destino. Fácil, ¿¡no es cierto!? Sin embargo, ya noconocemos la ruta.

Asimismo, dos de nuestras inteligencias más afectadas son las conocidas como lingüística-verbal y lógica-matemática. Nuestra capacidad para escribir correctamente las palabras se ha reducido drásticamente porque los procesadores tienen correctores que lo hacen por nosotros de forma automática y nos ofrecen sinónimos para los términos que se repiten en un texto que escribimos.

En términos matemáticos, todos sabemos lo que ha sucedido: Desde las funciones y operaciones aritméticas más elementales, hasta las conversiones y cálculos más complejos, todo ha sido resuelto por un dispositivo.

¿Qué podemos hacer?

Algunas sugerencias son: haz que estos aspectos de tu inteligencia y la de tus hijos sean lúdicos. Por ejemplo: De camino a casa juega a ver cuántos negocios pueden contar y de qué tipo (inteligencia y orientación visoespacial), pregúntales por el significado de las palabras, animándolos a buscar el significado en sus dispositivos y a leer en voz alta. También pueden contar de dos en dos, de tres en tres, etc. Eso ayudará más de lo que imaginas.



El duelo en las distintas etapas del desarrollo

¿Cómo podemos actuar?

Oliva Familia, Psicóloga Clínica, Especialista en Manejo de Duelos.

La búsqueda de herramientas que nos ayuden a lidiar con los estados emocionales cambiantes de nuestros hijos se ha convertido en nuestra prioridad.

Los niños pueden reaccionar ante la pérdida de un ser querido **-sobre todo si se trata de su figura de referencia-** mostrándose irritados o inquietos, comiendo y durmiendo poco, llorando sin motivo aparente, o bien, presentando otro tipo de síntomas somáticos. Cabe resaltar que estas reacciones son normales en niños de todas las edades.

Los niños manifiestan rabietas o arranques de ira en un intento por hacer que la persona fallecida regrese. Pueden pensar que, si lloran o llaman con intensidad a su ser querido, éste volverá para calmarlo.

¿Cómo comunicar a un niño la muerte de un ser querido?

Es adecuado decirle al niño que su ser querido ha muerto, con sensibilidad, pero de forma clara, porque el niño va a necesitar que le expliquemos qué significa morir, aunque a los adultos nos pueda resultar demasiado impactante.

También podemos describirles cómo nos despedimos de las personas que fallecen y tranquilizarles sobre nuestra propia salud y nuestra intención de seguir cuidándoles.

Debemos ayudarle a que comprenda que la muerte es irreversible y que nunca volveremos a ver a las personas que fallecen. Evidentemente, no es necesario contarles todo de un tirón, pero sí ir diciéndoles poco a poco lo que ha sucedido y, a través del diálogo y de sus preguntas, explicarles qué significa que una persona muera, cómo nos sentimos por ello y qué vamos a hacer a partir de ahora.

¡Ten paciencia!

Conviene que nos mostremos pacientes y no reaccionemos con enfado ante conductas regresivas, rabietas o quejas.

Es importante motivarle a hablar de lo que siente, mostrándonos cercanos y abiertos con nuestros propios sentimientos.

¿Cómo podemos ayudar a niños en duelo?

Cuando un niño pequeño experimenta la pérdida de un ser querido, es vital que su entorno más cercano pueda seguir atendiendo sus necesidades y ofreciéndole un mundo seguro y tranquilo, mediante el mantenimiento de sus rutinas y horarios.

Recomendaciones:

1. **No debemos olvidar que los niños necesitan sentir que su mundo es predecible.**
2. **Alrededor de los dos años, los niños ya son capaces de captar los cambios y las emociones de tristeza o dolor que haya en el ambiente.**
3. **Decirles que estamos tristes porque el ser querido ha muerto y ya no va a volver, y que por eso a veces estamos más serios o lloramos, les ayuda a poner palabras a lo que ya intuyen.**

! Ante la muerte de un ser querido, los niños necesitan recibir mucho afecto y cariño.

Comprometidos con la *educación*

Da Vinci

Explorado en Panales
9:00 a.m. – 12:00 p.m
Custodia desde las
8:00 a.m. a 12:30 p.m

Nivel Inicial
8:00 a.m. – 12:30 p.m
Custodia hasta la 1:30 p.m
Horario extendido de L-J
hasta las 4:00 p.m para Actividades
Extracurriculares

Nivel Primario
7:45 a.m. – 1:30 p.m
Horario extendido de L-J
hasta las 4:00 p.m para programas
acádemicos y recreativos adicionales

Nivel Secundario
7:45 a.m. – 2:00 p.m
Horario extendido de L-J
hasta las 4:00 p.m para programas
acádemicos y recreativos adicionales

¡Da Vinci Somos Todos!

(809)734-1535

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

@ildvinci

www.leonardo-da-vinci.edu.do