APRENDIENDO JUNTOS

Revista especializada para familias

Como educar niños organizados.

Entender la Dislexia.

Mi hijo,
¿es vago o disléxico?

Comunicación en la familia.

Buscando la confianza
en nuestros hijos.

AÑO 7 / NÚMERO 15 / MAYO 2023
REVISTA GRATUITA DE COLECCIÓN

APRENDIENDO JUNTOS

Revista especializada para familias

Scarly Cruz
Editora

Frida P. de Villamil
Gisela G. de Oriach
Redacción

Ana Gómez
Correctora de Estilo

Alexander Luperón
Fotografía de Portada

@EstudioAndina
Diseño y Diagramación

Lic. Carolina Peña
Lic. Raquel Guzmán
Lic. Ligia Cordero
Lic. Hilkania Castro
Dra. Ariela Grullón
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

Nos complace enormemente presentarles la decimoquinta edición de nuestra revista Aprendiendo Juntos. Nuestro objetivo es crear una herramienta educativa que sirva como guía para una crianza respetuosa y eficaz.

Hoy en día, la crianza de los hijos se ha convertido en un gran reto de los padres. En esta ocasión, nos centramos en resaltar la importancia de la comunicación en la familia y todos los aspectos que se debería mejorar para relacionarse de manera sana y eficaz.

Agradecemos a los profesionales de diferentes campos, antiguos alumnos y familias por el tiempo involucrado en este proyecto. Además, destacamos todo el apoyo del equipo del Instituto Leonardo da Vinci para hacer realidad esta increíble herramienta educativa.

«Cuando las familias son fuertes y estables, también lo son los niños que muestran mayores niveles de bienestar y resultados más positivos».
- Iain Duncan Smith.

Scarly Cruz
Editora

APRENDIENDOJUNTOS
Revista especializada para familias

EnfoqueAprende

- La comunicación en familia: Busca su confianza 17

EducaciónAprende

- Los padres como refugio emociona 5
- Educar niños organizados 12
- Cómo mejorar la relación entre hermanos 21

PsicologíaAprende

- Entender la Dislexia 7
- Construyendo un autoestima sano 14
- La necesidad de atención en los niños 19

NutriciónAprende

- Obesidad en niños y adolescentes 9

SaludAprende

- Cómo enseñar a los niños a cuidar su salud 25

EntretenimientoAprende

- Conversando con la familia Tío Checo 11
- Ocurrencias infantiles 18
- Conversando con egresados 23

Los padres como un refugio emocional para sus hijos.

Carolina Peña Runneboom, M.A. en Psicología Clínica Infantil y Adolescentes.

"Familia" es una palabra tan amplia como diversa, pero preciosa y valiosa en cada una de sus maneras. Salvador Minuchin define la familia como el grupo natural que elabora pautas de interacción en el tiempo y que tiende a la conversación y la evolución.

La familia es el marco que contiene a los miembros que crecen en ella, en el que cada uno de los miembros está íntimamente relacionado y, por tanto, la conducta de cada uno influirá en los demás.

La familia es un lugar donde podemos ser nosotros mismos con libertad, porque percibimos que ahí estamos en un espacio seguro. Por esta razón, cuando un bebé llega al mundo, la familia se convierte en su primer refugio y su primera escuela emocional.

Como padres, es de suma importancia tomar consciencia de cómo cada una de las personas que formamos parte de esa familia somos un referente en el apoyo y acompañamiento emocional de nuestros hijos, quienes se encuentran en pleno proceso de desarrollo cerebral y maduración social.

El comportamiento de los niños es un reflejo de lo que han vivido en casa; aprenden de nosotros, nos observan continuamente y ven en nosotros modelos de conductas a seguir, entre otros, modelos de referencia de gestión emocional. Por ello, para poder ayudarles y guiarles en su desarrollo socioemocional, debemos primero ser conscientes, responsables, y cuestionarnos en qué punto de nuestro propio desarrollo nos encontramos.

Conviene recordar que, como padres o educadores, la mayoría de las veces miramos hacia fuera. Investigamos, buscamos, aprendemos o nos preocupamos por encontrar recursos que puedan ayudarnos a educar y acompañar el desarrollo emocional de nuestros hijos, pero no nos damos cuenta de que el recurso más valioso y efectivo está más cerca: somos nosotros mismos.

Hoy quiero invitarte a que examines la forma en que gestionas tus propias emociones para que tomes conciencia de cómo tus hábitos emocionales influyen en la forma en que ofreces el refugio y el apoyo emocional que tanto necesitan tus hijos.

Aquí tienes algunos consejos que puedes poner en práctica para seguir amueblando ese primer hogar afectivo en el que crecerán tus hijos:

01
Escucha
Fomentar en casa momentos de escucha plena y empática.

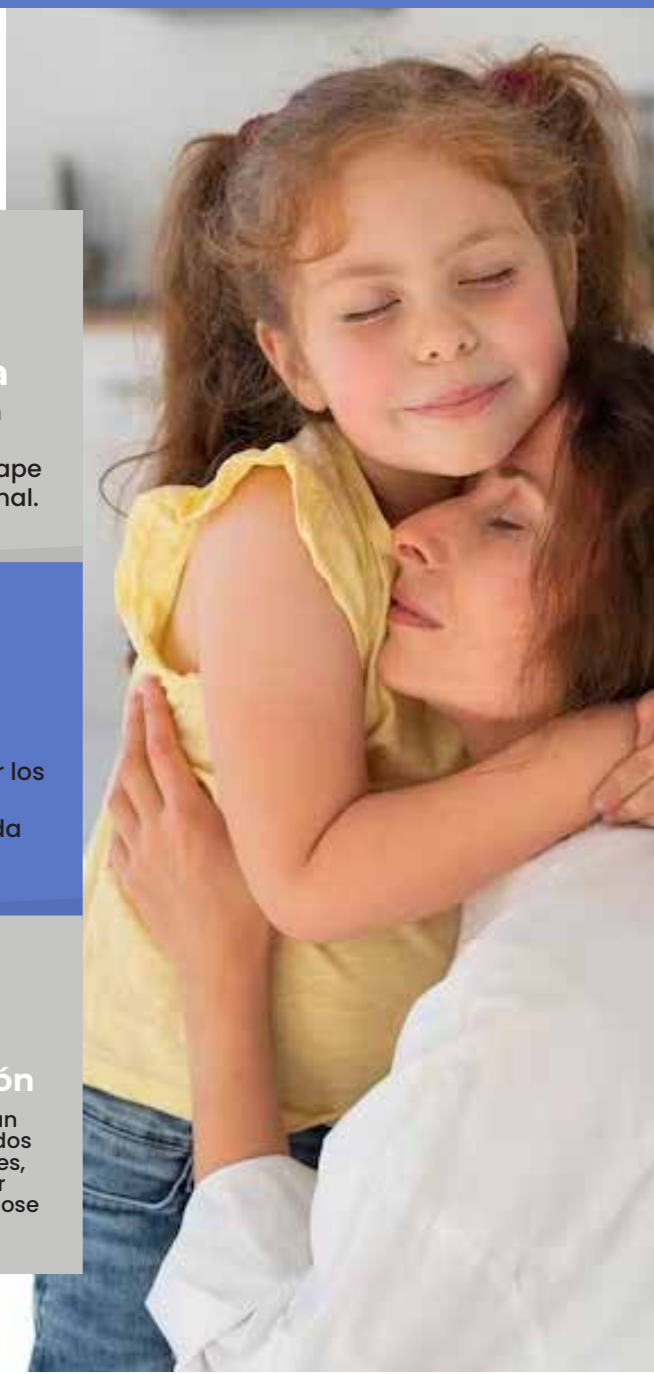
02
Habla
Hablar abiertamente de nuestras emociones.

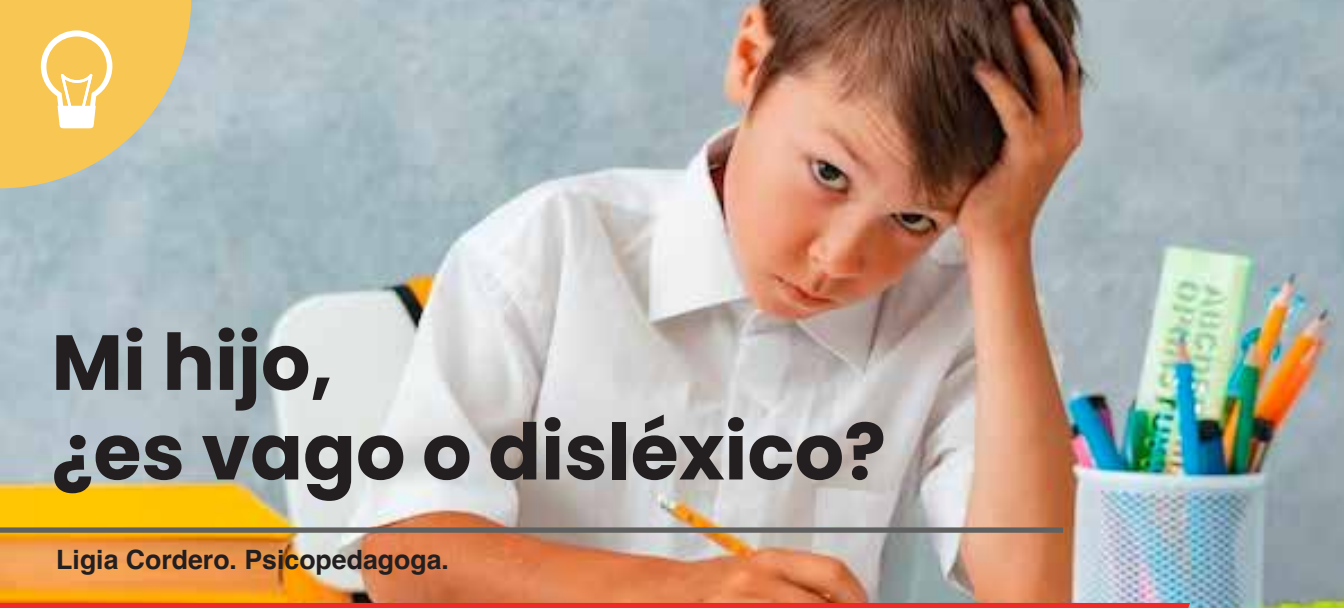
03
Conecta
Conectar con nuestro cuerpo.

04
Busca Solución
Hacer de tu hogar un espacio en el que todos puedan sentirse libres, dejando de buscar culpables y enfocándose en soluciones.

05
Entienda
Entender y respetar los giros y etapas evolutivas de cada niño.

06
Acompaña
Acompañar con serenidad sus momentos de destape o erupción emocional.





Mi hijo, ¿es vago o disléxico?

Ligia Cordero. Psicopedagoga.

La presencia en las aulas de niños con dificultades leves o graves para aprender a leer a edades tempranas no es ajena para educadores, orientadores, psicólogos y otros profesionales de la educación; tampoco es extraño encontrar niños en niveles superiores con deficiencias lectoras muy desalentadoras para su desempeño académico.

¿Qué es la dislexia?

El concepto de dislexia no ha permanecido invariable a lo largo del tiempo, y como resultado de las investigaciones, ahora tenemos infinidad de teorías sobre el mismo. Una de ellas es la postulada por las doctoras Rosa María Rivas Torres, Pilar Fernández Fernández, en su libro Dislexia, disortografía y disgrafía, al afirmar que:

"La dislexia es la dificultad para aprender a leer y a escribir, [...] es un síndrome que se manifiesta como una dificultad para la distinción y memorización de letras o grupos de letras, falta de orden y ritmo en la colocación y mala estructuración de las frases afectando el proceso de lecto escritura" **(Torres & Fernández, 2002, págs. 17-18)**

Desde la perspectiva psiconeurológica,

se observan dificultades en los procesos básicos y elementales de percepción, memoria y atención, así como alteraciones estructurales, fisiológicas y de la actividad neurológica.

Desde la perspectiva pedagógica,

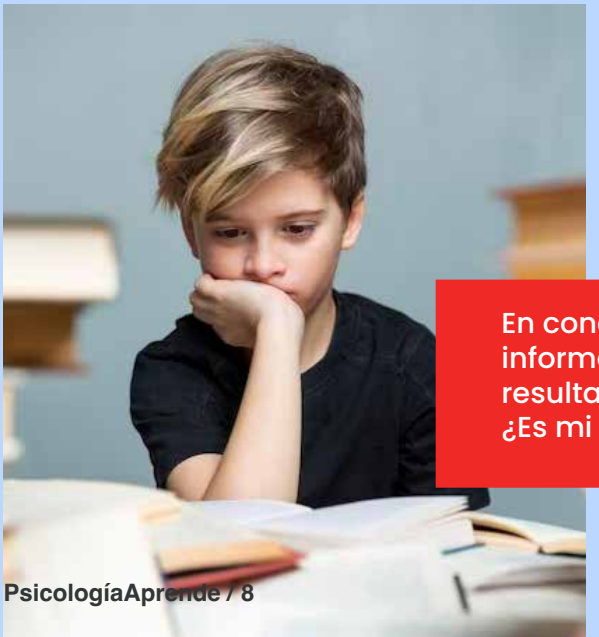
las causas podrían estar relacionadas con la motivación, la enseñanza de idiomas, la metodología y los textos escolares. Su enfoque es variado.

Indicadores de dislexia

Cuando el infante manifiesta imprecisiones al leer y al escribir, evidencia confusiones como las siguientes:

1. Omisión de letras; sustitución de éstas, ya sea por similitud fonética; por rotación de las letras con semejanza gráfica ("b" por "d"); por fragmentación de palabras (es cucha); así como por uniones de palabras (lacasa) y por inversión de letras, como en "tarbajo" por "trabajo" y "se" por "es".
2. Cuando leen dudan con mucha frecuencia, haciendo la actividad muy lenta y sin ritmo.
3. Al escribir, presentan errores de acentuación y puntuación, sustituyendo un porcentaje significativo de palabras por otras parecidas, lo que afecta considerablemente la comprensión.
4. Se aprecia disgrafía, especialmente en letras cursivas; así como disortografía, evidenciada en una pobre coordinación de ideas en la expresión escrita y el uso de un vocabulario reducido en su lenguaje.

Es importante señalar que no todos los chicos diagnosticados con dislexia manifiestan todos los síntomas antes expuestos.



Como efectos colaterales encontramos estudiantes con limitación en la comprensión lectora, problemas en el aprendizaje de los contenidos de materias básicas, lentitud para transcribir, dificultades para organizarse al hacer tareas y ejercicios en el aula y en el hogar, impedimento en el manejo adecuado de los libros de textos, vocabulario empobrecido o dificultades para estructurar el pensamiento por escrito, entre otros problemas.

Los infantes con esta condición estudian con desventajas respecto a sus pares en el aula. Deben enfrentarse a un sistema de enseñanza inadecuado para su condición, pues todas sus actividades académicas se basan en lectura y escritura.

No podemos obviar el efecto emocional que la dislexia produce en los infantes que la padecen, algunos manifiestan sentimientos de inferioridad, agobio por las tareas, ansiedad ante los exámenes, inadecuación intelectual e incluso auto desvalorización porque se perciben a sí mismos como pocos inteligentes.

La labor de los maestros es bastante limitada en estos casos, ya que carecen de las herramientas para trabajar con ellos y, dentro de un aula típica del sistema actual, no les es posible realizar ajustes a sus necesidades y requerimientos, por lo que no pueden tener los resultados acordes a los objetivos de su nivel escolar.

En conclusión, padres, después de leer esta información, si les resuena porque les resulta familiar, quizá quieran preguntarse: ¿Es mi hijo vago o disléxico?

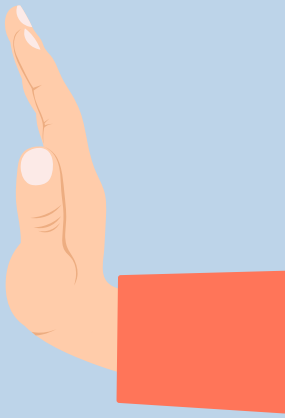
Bibliografía
Torres, R. M., & Fernández, P. F. (2002). Dislexia, disortografía y disgrafía. Madrid: Ediciones Pirámides.

Obesidad en niños y adolescentes, ¿cómo prevenirla?

Dra. Ariela Grullón.

Hace algunos años se nos daba a entender que el niño o adolescente gordito, era quien gozaba de salud, porque era el que comía bien.

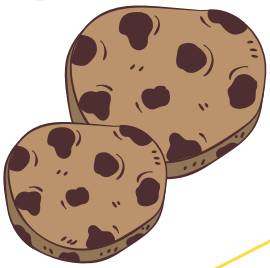
Sin embargo, las estadísticas actuales muestran un panorama diferente, que pone de relieve la importancia de una evaluación nutricional temprana, desde el embarazo y durante todas las etapas del crecimiento.



Premiar con dulces y golosinas por hacer una tarea o por comerse el plato principal es uno de los errores más comunes. También condimentar demasiado los alimentos al momento de prepararlos.

El 14 de septiembre de 2021, UNICEF evaluó en nuestro país, República Dominicana, a través de un estudio denominado ENHOGAR MICS 2019, que el 8% de los niños menores de 5 años tiene sobrepeso u obesidad, mientras que la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Banco Mundial (BM) estimaron que en América Latina y el Caribe, el 7,5% vivía con sobrepeso, lo que equivale a unos 4 millones de niños.

En octubre de 2022, un estudio realizado por el Instituto Nacional de Bienestar Estudiantil del Ministerio de Educación (INABIE) y el Ministerio de Salud Pública, aplicado en 53 escuelas públicas, donde fueron evaluados 5 mil estudiantes de primaria y secundaria entre 5 y 19 años, mostró que el 31,1% de los estudiantes tiene sobrepeso u obesidad, el 45,29% tiene una dieta poco saludable y sólo el 6,9% realiza actividad física.

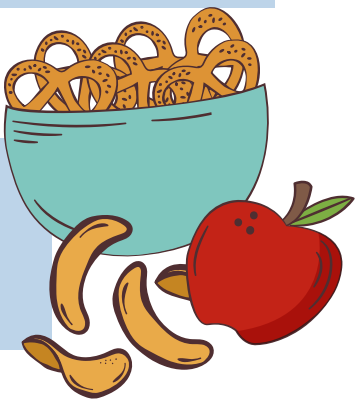


Entre las causas de estos alarmantes resultados pueden estar:

Disminución de la actividad física (preferencia por los videojuegos, no ir al parque).

Aumento de la ingesta de alimentos ricos en grasas o azúcares, con alto contenido calórico (snacks o aperitivos fritos).

No incluir meriendas saludables en los comedores escolares. No llevar loncheras.



Dicho esto, podemos evaluar que los envases de los productos y la publicidad influyen en la decisión de los niños a la hora de elegir productos, ya que utilizan dibujos coleccionables, retratos de artistas o dibujos animados y juguetes populares.

En nuestra consulta privada (NUTRITEAM), hemos podido evaluar a pacientes de 10 a 18 años con dislipidemia (colesterol y triglicéridos elevados, predisposición a la diabetes y obesidad) por exceso (hay pocos casos de desnutrición) debido a una mala alimentación.

Recomendamos incluir más frutas y verduras, limitar los zumos y los refrescos, así como los azúcares refinados y los alimentos fritos.

Conversando con...
Familia Tío Checo

¿Tienen alguna dinámica familiar que nos quieran contar?

Es un sello familiar al final del día compartir música de manera que podamos expresarnos. Los fines de semana los juegos de mesa son una gran opción para nosotros, también ver una película familiar o hacer un postre juntos.

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

Constante, supervisión y seguimiento. Le recordamos sus asignaciones y con la más pequeña, la acompañamos en el proceso directamente.

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

El mayor reto que hemos enfrentado como familia ha sido descubrir que la distancia no son excusas para mantener la familia unida y fortalecida sobre todo poder lograr la crianza en valores.

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

Siempre presentes para reconocer sus logros y de igual forma manteniéndonos firmes en la corrección. Comunicación efectiva ha sido nuestro mayor aliado. Respeto, paciencia, comprensión, tolerancia y empatía; explicando siempre a las niñas el porqué de las cosas. Manteniendo siempre la espiritual presente. Todo un reto...

Estrategias para educar niños organizados.

Raquel Guzmán, Terapeuta Conductual.

Crear el sentido de organización en los niños puede sentirse como una tarea compleja.

Como sabemos muchos niños suelen ser desorganizados, pierden objetos, dejan juegos tirados, les cuesta terminar proyectos, sin embargo, el manejo del tiempo y la organización son dos de las habilidades más importantes para el éxito escolar, por lo cual resulta imprescindible enseñarlas incluyéndolas en la rutina diaria.

Es importante tomar en cuenta que enseñar habilidades de organización inicia desde una temprana edad, por lo cual se deben elegir prácticas que sean apropiadas para cada edad. Iniciamos enseñando a prestar atención, comprender el tiempo, cooperación y planificación básica, mientras los niños van creciendo esas prácticas se van convirtiendo en más complejas ya que deben aprender a manejar proyectos, establecer metas, recordar pequeños detalles y organizar y planear tareas.

Actividades que fomentan organización:

1. **Crear listas.**
2. **Proporcionales tareas en el hogar que involucren arreglar o categorizar.**
3. **Utiliza agendas visuales o agendas “kids-friendly”.**
4. **Establece una rutina de tareas en casa.**
5. **Cultiva los intereses.**

¿Qué podemos hacer para fomentar la organización en nuestros niños?

Primero establecer las tres partes principales del proceso

Organizarse:

Esta parte consiste en buscar todas las cosas que el niño necesita para completar una asignación. Esto puede realizarse a través de listas de chequeo pueden ser tan simples como "3 cosas por hacer antes de dormir" o más complejas como "Que entrar en mi maleta cuando voy a viajar", de esta forma los niños van desarrollando la habilidad de ser estratégicos y organizar el tiempo. De igual forma, se pueden utilizar cronómetros y horarios visuales de esta forma los niños se van haciendo más conscientes de las rutinas y los cambios.

Mantenerse enfocado:

Mantenerse en la asignación y aprender a mantener las distracciones al mínimo. Se pueden utilizar listas para mantenerse enfocado en la asignación y ayuda con la memoria. De igual forma, se pueden utilizar cronómetros y horarios visuales de esta forma los niños se van haciendo más conscientes de las rutinas y los cambios.

Hacerlo:

Se refiere a terminar y revisar la asignación.

Una vez tu niño conoce estos tres pasos y como aplicarlos pueden iniciar a realizar actividades de formas más independientes. No solo con las asignaciones escolares sino también, labores en el hogar como:

- organizar los platos de la cocina.
- limpiar el closet.
- arreglar la cama.
- otras actividades que involucren pre-planificación, creación de listas o arreglar cosas.

Estas habilidades además de ser prácticas hace sentir a los niños más competentes y eficientes de esta forma mejor su autoconfianza y se sienten orgullosos cuando van logrando los objetivos y responsabilidades y se van convirtiendo en actividades que proporcionan un refuerzo natural.

¿Cómo construir una autoestima sana en nuestros hijos?

Hilkania Castro.
Artista y profesional del bienestar holístico.

Empezaremos haciendo una distinción entre autoestima y autoconfianza (seguridad en uno mismo). Esta última está específicamente relacionada con la consecución de objetivos, mientras que la autoestima es un constructo psicológico que engloba la percepción general y el valor que un individuo tiene de sí mismo.

Nuestra autoestima se adapta y cambia a lo largo de los años. Esta autoimagen puede verse reforzada o, por el contrario, disminuida y/o debilitada, afectando a diferentes aspectos de la vida cotidiana.

¿De verdad importa tanto la autoestima?

¡Claro que sí! Nuestra autoestima influye en aspectos importantes de nuestra vida, es el prisma a través del cual nos vemos, y esto afecta en cómo nos relacionamos con el mundo. También funciona como ancla (apoyo) para superar con éxito ciertos retos de la vida, especialmente, en los periodos de transición. Ya que la autoestima influye, entre otras cosas, en:

- Nuestra capacidad para tomar decisiones.
- Cómo nos tratamos a nosotros mismos.
- Determinar el tiempo necesario para nuestro cuidado y equilibrio (físico, mental, emocional y espiritual).
- Reconocer nuestro valor (creer que importamos y sentir que somos suficientes).
- Ser cuidadosos y bondadosos con nosotros mismos.
- Creer y entender que merecemos ser felices.
- Nos anima a reconocer nuestras habilidades.
- Activa nuestra motivación.
- Sentirnos capaces de intentar cosas nuevas.
- Superar los errores sin sentirnos culpables injustamente.
- Desarrollar nuestro sistema de afrontamiento.
- Nuestras proyecciones sobre los demás.
- La percepción que creemos que los demás tienen de nosotros.
- Nuestra forma de relacionarnos con los demás.

La autoestima se forma desde infancia y puede verse muy afectada en momentos de transición. Por ejemplo, en la adolescencia. En esta etapa el ser humano aprende a diferenciarse de los demás y a construir su personalidad e identidad. En este periodo todo está en constante cambio, lo físico, lo emocional, el sistema escolar y/o de aprendizaje y sobre todo el social/familiar. Dependiendo de si, él o ella, siente que pertenece, cree que es capaz de hacer, acepta su cuerpo, conoce su valor como persona, será su autoestima.

¿Cómo sé si mi autoestima es alta o baja?

No se trata sólo del nivel en que se encuentra, sino también de su permanencia. Es importante tener una autoestima sana y equilibrada, en la que no haya ni exceso ni falta de amor propio, valoración y respeto.

Conozcamos los distintos tipos de autoestima y sus componentes.

Inflada o sobre valorada:

Cuando uno siente que vale más que los demás. Suele reflejarse en arrogancia, tendencia a fijarse en los errores de los demás, exigencias y/o sentimientos de derecho a un trato especial. Sin la atención adecuada, puede requerir tratamiento clínico.

Alta y estable

Seguridad en sí mismo. Confianza en sus capacidades. Apertura a nuevos retos. Relaciones honestas, seguras, y capacidad para desprenderse de las no saludables. Expectativas realistas. Más resiliente, esto es, con mayor capacidad de recuperación.

Baja e inestable:

Montaña rusa de emociones. Pensamiento de todo o nada. Falta de confianza en sí mismo. Evita asumir riesgos. Búsqueda constante de validación externa. Dependencia. Se toma todo como algo personal.

Tiene que asumir que todo lo negativo está relacionado con él o ella, y asume las responsabilidades de los demás para sentirse culpable. Sin la atención adecuada puede desencadenar problemas clínicos.

Alta e inestable

Reconocimiento de las fortalezas, sentimientos de competencia, buen trato a sí mismo, pero con dificultad para aceptar los errores y una autoestima condicionada a factores externos y manejo de estrés. Por ejemplo, cometer un error desencadena mucha inseguridad y autocrítica.

Baja y estable:

Poca confianza en sus capacidades. Dificultad para tomar decisiones. Rechaza los halagos. autopercepción negativa aumenta la probabilidad de relaciones insanas con los demás o un sentimiento de pertenencia inseguro. Evita tomar riesgos por miedo a fracasar.

Es natural sentir decaimiento o ser duros con uno mismos en ocasiones, sin embargo, debemos esforzarnos en mantener un equilibrio emocional general para tener una autoestima sana.

He aquí algunos consejos y acciones para mejorar la autoestima:

- Aunque a veces es difícil ser honestos con nosotros mismos, hacerlo es un acto de amor propio. Así que, realicemos ahora un ejercicio de introspección. Como ya dijimos que nuestra autoestima afecta a la forma en que percibimos las cosas, veamos primero cómo es nuestra autoestima, y luego sentémonos a escuchar cómo se sienten nuestros hijos para ayudarles a identificar su tipo de autoestima. Y por qué no, preguntémosles a ellos cómo creen que es la nuestra. Así todos podremos hacer los ajustes necesarios para tener un hogar con una autoestima sana, donde cada miembro reconozca su valor, se respete y se estime de manera equilibrada.

- Asume riesgos y nuevos retos juntos a tu familia. Nunca es tarde para aprender cosas nuevas. Deja que tus hijos se sientan seguros y apoyados para emprender nuevos proyectos, comprendiendo que tu amor por ellos y su valoración no cambian, independientemente de los resultados.

- Comunícate de forma asertiva. Sé un buen modelo, permítete recibir ayuda, haz las cosas sin quejarte y prohíbe las críticas crueles. Aunque a veces las acciones hablan más alto, es importante cuidar nuestras palabras, ya que es perjudicial y desalentador utilizar expresiones etiquetadoras como "eres un vago", "no sirves para...", "deberías ser como aquel chico y hacer...", etcétera.

- Aceptación. No hay dos personas iguales en el mundo, somos únicos. Cada ser humano está lleno de infinitas capacidades, unas más comunes que otras, pero todos somos capaces de hacer cosas de las que sentirnos orgullosos. Y nuestra dignidad como seres humanos no depende de nada. Es incondicional y no se pierde. Es inherente a nuestra naturaleza.

- Aprende a perdonar, especialmente a perdonarte. Todos cometemos errores. Expresa a tu hijo cuánto le quieres, abrázale y acéptale haga lo que haga. Corrige con paciencia, criticando la acción y no a la persona. Céntrate en lo que quieres que haga la próxima vez. Cuando sea necesario, enséñales cómo hacerlo. La aceptación incondicional de tus seres queridos es el espejo en el que se mirarán.

- Presta atención a las redes sociales. Hoy en día éstas juegan un papel muy fundamental en nuestras vidas y cómo nos sentimos puede ser un indicador de muchas cosas.

- Evita las comparaciones. Sé libre e independiente y persigue tus sueños. Sé responsable. No asumas la culpa de los demás. Reconoce tu valor y tu derecho a ser feliz.

- Pon límites, pues son señales de respeto y la base de una relación sana con uno mismo y con los demás.

- Ajusta los patrones de pensamientos negativos, aprende a buscar puntos medios, a ser objetivo, separando sentimientos de hechos. A veces conviene usar herramientas de análisis situacional, como el método FODA que permite identificar las fortalezas, las oportunidades, las debilidades y las amenazas a las que puede enfrentarse un individuo, una familia o una organización, en un momento dado.

- Resalta las virtudes de los demás. Elogia a tu hijo, pero hazlo con prudencia y sin mentiras; por ejemplo, en situaciones en las que los resultados no hayan sido los mejores, sería motivador decirle: "Sé que no ha sido tu mejor día, pero estoy orgulloso de tu esfuerzo. Sigue intentándolo". Céntrate en sus capacidades. Recuerda siempre valorarte a ti mismo, de lo contrario no podrás valorar adecuadamente a los demás. ¡Tu actitud marca la diferencia!

- Busca lo bonito y bueno de la vida usando afirmaciones positivas para ti y los demás como un recordatorio de sus fortalezas. Cuanto más lo repitas, más lo creerás.

- Acepta los halagos.

La comunicación en la familia:

busca su confianza.

La comunicación en la familia debe basarse en la confianza y no en la sospecha. Todos debemos saber actuar con empatía, lo que significa ponernos en el lugar del otro, tanto en el caso de los padres como de los hijos.

La comunicación en la familia no siempre es fácil, por falta de tiempo, por las múltiples obligaciones y, por otro lado, por las diferentes edades de los hijos y sus distintos grados de madurez. Por ello, es fundamental dedicar como padres un tiempo exclusivo a cada uno de ellos.

Claves para la comunicación en familia

Escucharle es vital.

Esfuérzate por comprender y saber lo que tu hijo piensa sobre la vida, los demás y de sí mismo. Después de escucharle y comprenderle, dale criterios y pautas que le ayuden a crecer y madurar.

Interesarse por su vida sin interrogarle.

En ocasiones es difícil, pero esta es la línea a seguir.

No descargues tu ansiedad sobre él.

Te preocupa que se deje arrastrar por los amigos, que actúe de forma inadecuada, que saque malas notas. Comunícale tus inquietudes con serenidad.

Ayúdale a comunicar sus emociones.

Que sepa él como te sientes tú ante una determinada actitud suya, y que te cuente cómo se siente él ante un hecho concreto, preocupación o decisión tuya.

No te desahogues con ellos.

Una cosa es transmitirle nuestras emociones y preocupaciones, y otra distinta descargarnos con ellos.

Ocurrencias infantiles

A. ¿Qué es lo que más te gusta de tener hermanos?
B. Si pudieras invitar a quien sea a cenar, ¿a quién sería?
C. Si tuvieras un dragón como mascota, ¿cómo lo llamarías?
D. Si pudieras cultivar cualquier cosa en el jardín, ¿qué cosa sería?

Amelia Camil Jimenez Cid. 5 años.

A. Comer con ellos, todos juntos.
B. A mi abuela, Titi y Albert.
C. Alucy.
D. Uvas, sandias, manzanas y naranjas.

Odelis Ester Tejada Quezada. 7 años.

A. Que estemos en familia.
B. A mis amigas.
C. Flufly.
D. Frutas como la manzana.

Harold Miguel Frías Gutiérrez. 6 años.

A. Me gusta jugar Futbol con mis hermanos.
B. A mi familia.
C. Dragoncito.
D. Trigo para hacer pan, me gusta mucho el pan.

Fernando José Quezada Sierra. 8 años.

A. Montar con mis hermanos bicicleta, correr y saltar.
B. A mi hermanito, Eduardo y a mi mamá
C. Relámpago.
D. Comida china y papas fritas.

La necesidad de atención.

Juan P Garrahan, Pediatra.

Muchas familias temen que sus hijos se sientan desatendidos y, por eso, responden de manera inmediata a sus demandas. Pero la clave no está en atenderles siempre, sino en enseñarles a saber cuándo y cómo.

Los niños tienen una necesidad constante de atención. Esta necesidad surge probablemente de su falta de conocimientos y de la inseguridad que les crean las situaciones nuevas. De alguna forma tienen que sentir que sus figuras de referencia están a su lado cada vez que hacen algo nuevo o hacen algo bien.

Atención positiva

Las situaciones en las que los niños requieren atención suelen producirse repetidamente, hasta el punto de resultar desagradables y, a veces, difíciles de manejar. Lo ideal es evitar que se produzcan o que sean lo menos frecuentes posible. La forma de evitarlas es anticiparse a ellas dándoles lo que quieren, que es atención, pero atención positiva, dedicándoles tiempo de calidad sólo a ellos.

Para darles atención positiva, deben seguirse las siguientes pautas:

1

Dedicar cada día un tiempo exclusivo para ellos: es importante dedicarles tiempo y hacerles sentir queridos e importantes.

2

Estar atentos a las acciones positivas que realicen: para que sepan lo que tienen que hacer, debemos reforzar lo que han hecho bien y hacerles ver que así tienen nuestra atención.

3

No responder inmediatamente a cada llamada de atención que hagan. Debe evaluar si es realmente positivo prestarles atención en ese momento o hacerles esperar. Los niños deben saber esperar y no tener nuestra atención en el momento en que la quieren.

4

Enseñarles a respetar el tiempo en que se está prestando atención a otra persona. Es muy importante enseñarles a respetar nuestros momentos y espacios.

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

ildvinci

¿Cómo mejorar la relación entre hermanos?

Departamento de Orientación Instituto Leonardo Da Vinci.

El ser humano aprende a comunicarse y a ser resiliente a través de los vínculos que establece con sus hermanos, y este conocimiento le sirve para relaciones futuras.

El papel de los padres, como moderadores, es importante, porque dependiendo de cómo acompañen a los hermanos en la resolución de conflictos, impactará en el funcionamiento del bienestar familiar.

Los padres son los encargados de enseñar a sus hijos a gestionar sus emociones y las conductas apropiadas para mantener relaciones armoniosas con los demás. Enseñar empatía, generosidad, comprensión y coherencia fortalece los vínculos afectivos de calidad entre las personas.

Con esta responsabilidad que tienen los padres, la pregunta es:

¿Cómo mejorar la relación entre hermanos y hacer que ese vínculo se fortalezca a través de los años?

Existen estudios que indican que la calidad de las relaciones entre los hermanos depende de factores de género, diferencias de años o intervalo entre sus edades, celos, temperamentos, etcétera. Otros estudios demuestran que las verbalizaciones que realizamos con nuestros hijos influyen en las relaciones que construyen con sus hermanos.

Entre las estrategias que podemos utilizar para mejorar la relación entre hermanos están las siguientes:

Comunicación abierta:
que se utiliza para prevenir malentendidos y conflictos. Mediante esta se genera un espacio seguro en el que los hermanos se sienten cómodos compartiendo sus sentimientos y pensamientos.

Respeto mutuo:

comunicarse evitando comentarios o gestos hirientes y fomentando una relación armoniosa.

La cooperación:
alienta a los hermanos a trabajar juntos en proyectos o tareas que requieren trabajo en equipo.

Tiempo de calidad:

apoya a los hermanos en la construcción de una relación sólida a través de diferentes actividades, tanto recreativas como aquellas que requieren un mayor grado de responsabilidad.

Encontrar soluciones juntos:
de esta manera, cada quien puede plantear su punto de vista, tomar en cuenta las opiniones de los demás y abrirse a nuevas formas de hacer las cosas.

Evitar comparaciones:
ya que crean resentimiento y rivalidad. En su lugar, conviene celebrar las fortalezas y logros de cada hermano.

Ser un modelo a seguir:

cuando los padres tratan a sus hijos con respeto y fomentan una comunicación abierta, es más probable que los hermanos sigan su ejemplo.

NOTA

La relación entre los hermanos puede mejorar desde el momento en que ustedes, como padres, se comprometen a ello.

La mejor manera de fomentar la relación entre hermanos es dejar que sean ellos quienes manejen las situaciones.

Cada familia y cada relación entre hermanos es única.

Existen casos en los que puede ser necesaria ayuda profesional.

CONVERSANDO CON EGRESADOS

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

Nombre: Rafael Arturo Távarez Reyes
Edad: 27 años
Año de promoción: 2013
Nombre de la promoción: Rêve

1. Actualmente trabajo para la Liga de Cooperativas de los Estados Unidos de América (NCBA CLUSA) como técnico de campo en Resilient Agriculture Activity. Este es un proyecto de desarrollo agropecuario financiado por la USAID en el cual trabajamos directamente con agricultores del sur del país para mejorar su producción, buscando crear resiliencia en el sector agrícola del país, mejorando la seguridad alimentaria en general.

2. Mi experiencia escolar ha dejado una huella muy positiva en mí, ya que me ha permitido desarrollar habilidades sociales y valores que he llevado conmigo en mi vida profesional. En particular, el Da Vinci me ha enseñado la importancia de la confianza, el trabajo en equipo, valores que he utilizado para construir relaciones interpersonales sólidas y efectivas en mi carrera. Estoy agradecido por las oportunidades y lecciones que he recibido durante mi vida escolar, ya que me han preparado para enfrentar cualquier desafío que se me presente.

3. Como egresado del Da Vinci, Lo describiría tal como se llamaba en el tiempo que estudie; Un instituto de desarrollo integral. En el tiempo que estudié allí, la institución cumplió con su nombre al brindar una formación que no solo se enfocaba en el aspecto intelectual, sino que también incluía el desarrollo de habilidades y valores necesarios para ser una persona íntegra y valiosa para la sociedad. El instituto fomentaba la creatividad, el pensamiento crítico y la cooperación, lo cual me permitió desarrollar un enfoque innovador y colaborativo en mi carrera profesional. Estoy agradecido por la formación integral que recibí en el Da Vinci y la considero una parte fundamental de mi desarrollo personal y profesional.

1. Actualmente curso la carrera de medicina en la Pontificia Universidad Católica Madres y Maestra (PUCMM)

2. Para mí, la vida escolar fue la parte más maravillosa de la infancia y la adolescencia, aprender, convivir y crecer de la mano con personas maravillosas siempre dispuestas a ayudar y enseñar con una sonrisa en el rostro, de verdad que no tiene precio, definitivamente mi segundo hogar para toda la vida

3. Una escuela para la familia

Nombre:Miguel Angel Gómez González
Edad: 24 años
Año de graduación: 2017
Nombre de la graduación: GENUS

Nombre: Silma Peralta Peña
Edad: 33 años
Año de graduación: 2008
Promoción: Ti-Sek

1. Actualmente tengo 33 años, estoy casada, soy madre de 2 niños, y médico de profesión. Tengo especialidad en Dermatología y sub-especialidad en Cirugía Dermatológica. Laboro en el Hospital Metropolitano de Santiago (HOMS) y en el Instituto Dermatológico Dominicano y Cirugía de Piel "Dr. Huberto Bogaert Díaz". Paso mis días haciendo lo que me apasiona, poder servir y ayudar a mis pacientes a conocer y cuidar su piel en situaciones de normalidad y a corregir la piel que se encuentra enferma.

2. Tengo 15 años de egreso del colegio, y puedo decir que la etapa escolar, en conjunto con el ambiente en el hogar, es determinante en la vida de cada persona, y permanece con nosotros durante toda la vida. Moldea y forma la esencia de cada persona. Mi memoria está llena de grandes recuerdos de los años escolares que dejaron huellas en mi vida, esas que se reflejan en mi proceder de hoy en día, como la importancia de la puntualidad, el alto grado de compromiso con las cosas que realizamos en nuestras vidas, disfrutando cada momento; el compañerismo y trabajo en equipo; a respetar a los demás y defender nuestros ideales. Siempre recuerdo que todas estas enseñanzas recibidas en el colegio se hicieron aún más notorias al salir del colegio, al iniciar la universidad, y tener contacto más frecuente con otras personas con formaciones distintas, sentía que incluso la parte académica era más sencilla para mí, pues ya había tenido contacto con lo que me estaban enseñando, y veía el grado de dificultad que representaba para otros estudiantes de otras instituciones.

3. Pues verdaderamente, para mí, el Da Vinci es una escuela que te prepara para la vida, donde puedes descubrir tus intereses y se te incentiva a ser creativos y desarrollarlos. Aprendes a ser crítico, a creer en uno mismo y a superarte, a trabajar con ética y responsabilidad, a ser útiles para la sociedad, utilizando lo que tienes a mano para hacer que el lugar que ocupes y por donde pases sea un mejor lugar. Da herramientas para la toma de decisiones en las situaciones de la vida real, que en ocasiones pueden representar grandes retos. Y te incentiva a amar y cuidar de nuestro país y el ambiente.

1. Ahora mismo solo me encuentro estudiando medicina en PUCMM de Santiago.

2. Realmente sí, desde el día en que salí del colegio me di cuenta que el compañerismo que se forma ahí no se ve en ninguna otra parte.

3. Siento que el Da Vinci es una escuela que no solo te de las herramientas para crecer académicamente, sino que también te enseña a forjar aptitudes y destrezas que son necesarias para la vida.

Nombre: Ana Cristina Del Rosario
Edad: 21 años
Año de graduación: 2020
Promoción: Venti

¿Cómo enseñar a los niños a cuidar su salud?

Toñy Torres.

Una de las misiones que tienes, como madre o padre, es enseñar a tus hijos a cuidar su salud. A todos los padres les gusta pensar que sus hijos los van a necesitar durante toda la vida, y quizá sea así en algunos sentidos.

Pero es parte fundamental del desarrollo y crecimiento de tus hijos, aprender a ser autónomos e independientes. Así, podrán afrontar las diferentes etapas de su vida con responsabilidad y madurez.

Esto no significa que ya no serás necesario en la vida de tus hijos o que no necesitarán tus cuidados. Al contrario, significa que, además de protegerlos y hacer que crezcan sanos y fuertes, les enseñarás por el camino a aprender a valerse por sí mismos.

Estas son algunas cosas que puedes enseñar a los niños para cuidar su salud:

Cuidar su higiene:

Asearse diariamente es muy importante y es una gran forma de evitar contagiarse de muchos virus. Además de aprender a lavarse las manos con frecuencia, deben lavarse muy bien otras partes del cuerpo. Por ejemplo, los pies son una fuente de bacterias y hongos, que pueden evitarse si se lavan bien y se mantiene limpio el calzado.

Cepillarse los dientes:

La salud dental es muy importante y es esencial cuidarla desde una edad muy temprana. Los niños deben aprender a cepillarse los dientes al menos dos veces al día.

Comer bien:

La alimentación saludable es uno de los puntos más importantes, porque el organismo se mantiene en función de los alimentos que recibe. Si los niños comen alimentos naturales y saludables, su cuerpo funcionará correctamente. Esta es una forma sencilla de hacer entender a los niños por qué deben comer bien.

Hacer deporte:

La actividad física es esencial para crecer fuertes, sanos y saludables. A través del deporte se pueden evitar enfermedades derivadas del sedentarismo. Acostumbrarles a hacer deporte desde pequeños les ayudará a crear un hábito que les acompañará en su vida adulta.

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