

APRENDIENDO JUNTOS

Revista especializada para familias



**Detox de Pantalla:
¿Cómo lograrlo?**

**Regreso a la
“nueva normalidad”**

**Celebremos:
xxxv aniversario
Da Vinci**

El regalo de la Paciencia

Lisa Jorge
Editora

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

Carmen Bejarán
Correctora de Estilo

@EstudioAndina
Diseño y Diagramación

Familia Cruz Fernández
Foto de Portada

Alexander Luperón
Fotógrafo de Portada

Lisa Jorge
Vida Gaviria
Olga S. Reyes Rodríguez
Haydée Domínguez, MS
Hernando Ramírez, M.A.
Dra. Margarita Heinsen
Departamento de Orientación
Instituto Leonardo Da Vinci
Dra. Martha Núñez
Lic. María José Zeballos Burger
Colaboradores

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



Mensaje de la Editora

Este primer período del Año Escolar 2020-2021 ha sido un tiempo particularmente especial, hemos cambiado rutinas y hábitos, adaptándonos y reinventándonos de ocasión en ocasión. Procesos que nos han hecho más fuertes.

La décima edición de nuestra revista pone sobre el tapete estos cambios, incluyendo temas pertinentes para ayudar a nuestras familias y a todos nuestros lectores a superar juntos estas adversidades.

Hacer esta revista para mí ha sido un reto importante y positivo, que me ha dado la oportunidad de crecer, aprender y compartir experiencias significativas durante toda su elaboración.

Quiero dedicar esta edición a los XXXV años del Instituto Leonardo Da Vinci, y agradecer a todo su equipo y colaboradores que me han acompañado a hacer posible su realización.

Lisa Jorge
Editora

“El trabajo en equipo es el secreto que hace que la gente común consiga resultados poco comunes”.
Ifeanyi Onuoha

		EducaciónAprende 	
		• Recargando la Paciencia	6
		• ¿Cómo educar desde la infancia en la tolerancia?	15
		• ¿Cómo involucrar a los niños en actividades del hogar?	27
		PsicologíaAprende 	
		• Pautas a un feliz regreso a la normalidad	4
		• La Cuarentena: una oportunidad para practicar la convivencia	12
		• ¿Cómo organizar las actividades escolares en el aprendizaje a distancia?	19
		• Vidas con propósito	25
		NutriciónAprende 	
		• ¡A comer saludable!	11
		SaludAprende 	
		• ¿Cómo los niños pueden hacer un detox de las pantallas?	17
		• Meriendas Saludables	24
		EntretenimientoAprende 	
		• Conversando con... Familia Fadul López	9
		• Conversando con egresados	22
		• Ocurrencias Infantiles	26



Pautas para un feliz regreso a la normalidad

Por: **Dra. Margarita Heinsen**
Didáctica SRL

El 2020 no ha sido un año normal. Nada de lo que hemos vivido lo esperábamos y pensábamos que no estábamos preparados para enfrentar tantos cambios y retos. Sin embargo, ¡lo hemos logrado! Hemos salido adelante, aprendiendo y creciendo durante el proceso. No ha sido fácil, pero tampoco imposible. Ahora toca ser más creativos, pacientes y flexibles que nunca.

Regresar a la normalidad en esta nueva modalidad educativa requiere de algunos ajustes a nuestra rutina y a la forma de convivir. Aquí comparto algunas pautas a tomar en cuenta para hacerlo de forma efectiva, sin morir en el intento:

01

Deja de pensar que no puedes y de quejarte. La actitud positiva y realista será tu mejor aliada. Da lo mejor cada día y te sorprenderás de tu capacidad de resolver situaciones y conflictos.

02

Establece una rutina realista que funcione en tu hogar y con la que todos estén de acuerdo. No esperes que sea perfecta ni te obsesiones con la rigidez. Lo importante es que se distribuya el tiempo de forma balanceada con espacios para alimentación saludable, descanso, estudio, conversación, entre otras.

03

Organiza el espacio y los recursos para facilitar el trabajo y el estudio en casa. Toma en cuenta las características y necesidades de tus hijos, asegura luz, tranquilidad y acceso a internet.



04

Ofrece ayuda, pero deja que tus hijos asuman sus responsabilidades y autogestionen su aprendizaje siempre que sea posible. Estemos atentos a las dificultades que puedan enfrentar, pero dejemos que ellos mismos realicen sus tareas y resuelvan sus problemas. Los más pequeños nos necesitan más.

05

Fortalece las relaciones positivas y la sana convivencia a través del buen trato, de las caricias, el respeto y la comunicación asertiva. Las investigaciones demuestran la importancia de contar con otros para vencer los obstáculos y para una sana autoestima. La familia es el lugar donde se establecen las primeras relaciones afectivas y se aprenden los valores.

06

Acepta, valida y expresa tus emociones con honestidad y de manera apropiada sin herir ni hacer daño a otros. En estos momentos la capacidad de autorregulación es crucial. Modelemos esto a nuestros hijos.

07

Aprende de cada experiencia con una actitud abierta. No pierdas la curiosidad ni la capacidad de asombrarte. Usa tus fortalezas para buscar soluciones.

08

Cuídate y asegura espacios para disfrutar, descansar y lograr tu bienestar. Es fácil caer en la tentación de sobrecargarnos, pero debemos sacar tiempo para aquello que nos gusta y que nos permite recargar energía.

09

Usa el sentido del humor. Está demostrado que el humor nos ayuda a ser resilientes y a sobrellevar los problemas. Es terapéutico.

10

Establece metas. Aunque parezca difícil en la situación que estamos viviendo, no dejes de tener metas realistas y cumplirlas.

Cada uno de nosotros está viviendo la pandemia de una forma distinta en contextos diferentes. Lo que funciona a otro no necesariamente me funciona a mí o a mi familia. No te compares con otros y vive este proceso como una oportunidad. Con amor podemos lograr lo que nos proponemos.

¡Demos la bienvenida a la nueva normalidad!



Recargando la Paciencia

Por: Vida Gaviria

<https://www.modomama.com/recargando-la-paciencia/>

Con frecuencia escucho – y me he escuchado – diciendo

“no puedo más, estoy agotada, necesito vacaciones”

Acto seguido nos largamos en una retahíla de situaciones que, ciertamente, justificarían una larga vacación sin responsabilidades ni solicitudes.

Con frecuencia, también he escuchado a personas decirme “es que tú tienes mucha paciencia” y la verdad no creo que sea así. Considero que lo que tengo es un objetivo claro: tratar de dar a mis hijos lo mejor de mí en cada situación, y, cuando no lo logro, convertir ese momento en una experiencia de aprendizaje que nos sirva a todos para aprender cómo nos sentimos cuando nos desborda la carga y nos invade la frustración.



La paciencia es, quizás, uno de los valores más importantes involucrados en la crianza. Se pone a prueba todos los días y también se desgasta todos los días. La buena noticia es que al igual que un recurso natural renovable, la paciencia puede cultivarse y recargarse. De ahí el título de este post.

“La paciencia no es simplemente la capacidad de esperar, sino cómo nos comportamos mientras esperamos.” -Joyce Meyerpic



Una vez que nos deslastramos de la culpa que, con frecuencia acompaña a la crianza, y comprendemos que para que nuestros hijos estén bien debemos empezar por estar nosotros bien, la mirada del manejo de la paciencia cambia radicalmente hacia un enfoque más positivo para todos.

Creo, fervientemente, en la prevención y por eso considero necesario que los padres tomemos diariamente un tiempo para estar a solas practicando alguna actividad que nos estimule y nos dé placer. Cada quien identificará la que más le guste y esté en sus posibilidades de llevar a cabo. Una vez detectado el medio, nos comprometeremos con nosotros mismos, así como lo estamos con nuestro trabajo, nuestros hijos y demás responsabilidades. De esta manera y desde el deseo sincero de estar bien para poder brindar bienestar, respetaremos ese tiempo sagrado en que nos encontraremos con el placer. Llámese:



Gimnasio o
Baile



Caminata



Meditación



Aprendizaje
de nuevo
idioma



Pintura



Jardinería

**Como quieran que sea,
pero que sea de encuentro con cada quien.**

Verán cómo su reserva de paciencia se vuelve a llenar y están más disponibles para sus peques.

En esos momentos en que sientan que no pueden más y que se ha colmado su tolerancia, es mejor respirar y retirarse de la situación si es posible. De esta manera, también estaremos enseñando a nuestros hijos a hacer lo mismo cuando se encuentren en una encrucijada parecida.

Espero que estas líneas los inviten a reflexionar sobre el trato que nos damos a nosotros mismos y a decidir, a partir de ahora, dedicarnos un tiempo de calidad individual cada día por beneficio nuestro y de nuestro entorno.

Ahora en la
palma de tu
mano



APRENDIENDO JUNTOS

Revista especializada para familias

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



Conversando con... Familia Fadul

Por: Lisa Jorge

Como papá que lleva varios años siendo parte de esta institución, y que ha ido caminando junto con el desarrollo e innovaciones del Da Vinci, ¿Cómo ha sido su experiencia?

La experiencia en el Da Vinci ha sido muy satisfactoria gracias a que cuenta con personal docente capacitado que buscan explotar al máximo el coeficiente de los estudiantes, así como también transmitirles los valores éticos y morales que todo ser humano debe tener. En particular, la familia Fadul López ha alcanzado esos beneficios brindados, ya que nuestros hijos han logrado el mérito de honor.

Por eso es que nos sentimos halagados por haber elegido dicha institución, ya que la educación de un hijo es una prioridad elemental en la vida de todo padre.

¿Tiene usted alguna dinámica en familia que nos quiera compartir?

Regularmente ir al cine, a cenar, de viaje, ir a la iglesia. Todo lo que se puede hacer en familia siempre lo realizamos como tal.



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

Nuestra clave es que la familia es el centro de nuestro universo. Siempre buscamos la oportunidad de estar juntos y compartir momentos que nunca se podrán olvidar. Además, poner en práctica todos los valores éticos y morales para que reine la armonía y el respeto en las relaciones con los demás.



¿Cómo han podido adaptar la modalidad de aprendizaje a distancia a su esquema familiar?

Para nosotros no ha sido difícil, ya que siempre nos hemos involucrado en los estudios de nuestros hijos, y constantemente estamos pendientes de cuáles son sus responsabilidades para que así las puedan cumplir en el tiempo establecido.





¡A COMER

SALUDABLE!

<https://www.etapainfantil.com/recetas-faciles-sanas-ninos>

Mousse de Fresas

Ingredientes:

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

Preparación:

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



Tortillas de Verduras

Ingredientes:

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

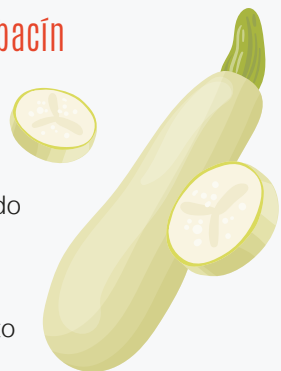
Preparación:

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

Bolitas crujientes de calabacín

Ingredientes:

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



Preparación:

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





La Cuarentena: una oportunidad para practicar la convivencia amorosa, positiva y asertiva

Lic. María José Zeballos Burger / Psicóloga / Terapeuta Sistémica / Psicología Humanista / Especialidad en Medicina Tradicional China / Terapeuta en Constelaciones Familiares y Terapia en Flores de Bach

Es por todos conocido que estamos viviendo tiempos de cambio, de nuevos retos y desafíos, los cuales debemos vivir desde el aprendizaje y no desde el miedo. Estos momentos colocan a las familias en una nueva situación que requiere de nuevas estrategias de convivencia familiar para poder transformar y reinventarnos entre todos, y revisar nuestra forma de con-vivir.

La invitación es vivir este tiempo de forma armoniosa, creativa, complaciente y adaptativa; nutrir nuestros vínculos y relaciones. Para lograr esto, debemos empezar por revisar la primera relación que es la que va a marcar la pauta de todas las demás: ¿cómo nos relacionamos con nosotros mismos?, ¿cuáles son nuestros diálogos internos?, ¿cómo nos pensamos? Nuestros vínculos o relaciones con los demás, son espejos que reflejan cómo nos tratamos a nosotros mismos.

¡Tips para vivirlo desde el aprendizaje!

Cuidemos las palabras que usamos para calificarlo, Por ejemplo, evitemos expresiones como: este tiempo es “difícil”, “está complicado.” La palabra tiene un alto poder para crear nuestra realidad, tal vez no sea el momento ideal que imaginamos, pero si llegó es para algo. Estos son tiempos diferentes, extraordinarios, como decidamos vivirlos es muy importante para nuestra salud y bienestar y el de los que nos rodean.



Higiene mental: controlemos lo que entra por nuestros sentidos y el contenido de pensamientos que alimentemos. La nutrición mental es fundamental, si continuamente estamos quejándonos, viendo noticieros

o informaciones que nos traen malas noticias nos estresaremos y generaremos un malestar que se verá reflejado en nosotros y en nuestro entorno.

Propiciemos una convivencia familiar saludable:

Practiquemos alguna actividad que nos ayude a relajarnos y a conectarnos con nuestro mundo interior. Puede ser meditación, respiración y relajación consciente, mindfulness, yoga, tai chi, qi qong, caminata al aire libre, cualquier práctica que nos ayude a regresar a nosotros, a nuestro centro.



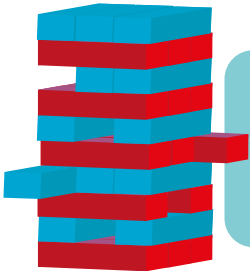
Resiliencia: cultivemos la empatía, comprensión, solidaridad y tolerancia. Estos son recursos que todos podemos ejercitar si nos lo proponemos. Entendamos que cada quien vive esta situación como puede vivirla. ¡Respetemos el proceso de cada quien!

Desarrollemos la adaptación complaciente; en tiempos donde no podamos cambiar nuestra realidad, pues aprovechemos para cambiarnos a nosotros mismos.

Pongamos en práctica la comunicación asertiva, escuchemos a nuestros hijos. Como adultos somos referentes y modelos para nuestros hijos e hijas. El cómo los adultos gestionemos situaciones complejas, retadoras, estresantes o conflictivas va a ser referente para nuestros niños. Recordemos: **¡Aprenden de lo que ven!!**



Gestionemos nuestras emociones: no reprimamos nuestras emociones, observémoslas e identifiquemos que no hay emociones positivas o negativas. Cuanto más las reprimimos más fuerza y poder cobran. Habla de lo que sentimos, ayudemos a nuestros niños y jóvenes a desarrollar la capacidad de poner en palabras su sentir.



Incorporemos actividades para disfrutar en familia: juegos de mesa, ejercicio físico, técnicas de respiración, cocinar juntos, entre otros. ¡Hagamos entre todos de este tiempo una oportunidad de encuentro, contención, apoyo y compasión... vivámoslo desde el amor!!

No olvidemos desarrollar la gratitud de los pequeños grandes detalles que se te presentan a diario.



Da Vinci

Hoy que cumplimos **35 años** y que continuamos aspirando a que nuestro impacto sea cada vez más global en beneficio de la comunidad y del mundo, en que seguimos trabajando con la conciencia de que somos sembradores de semillas de futuro, son múltiples las razones para conmemorarlo:

01



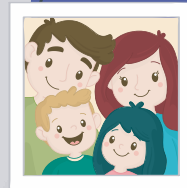
Cada uno de los estudiantes que forma parte de nuestra comunidad y su potencial de desarrollo, su proceso de crecimiento, sus alegrías compartidas y su cariño al colegio.

02



Las XXVI generaciones de egresados, en cuyas manos hemos puesto importantes cuotas de esperanzas, sus sueños de futuro y sus logros alcanzados.

03



Las familias que forman el Da Vinci y que colaboran con entusiasmo, esforzándose para que sus hijos logren su máximo en lo académico y lo humano.

04



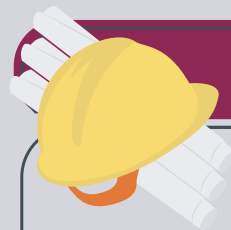
Los profesores que se reinventan para seguir cumpliendo su misión de formar e informar acorde a los momentos y a las circunstancias, en beneficio de sus estudiantes.

05



El personal administrativo que afana con entrega y dedicación para que todos los procesos sean exitosos.

06



Nuestros colaboradores en obras y en afectos que nos han acompañado y apoyado en este devenir de años, de obras, de sueños.

¡Da Vinci Somos Todos!



¿Cómo educar desde la infancia en la tolerancia?

Por: Lisa Jorge

Sacado del Internet: www.abc.es

No es una novedad que vivimos en una sociedad donde la agresividad está presente en las noticias diarias. Pero ¿qué podemos considerar como violencia? ¿Somos una sociedad violenta? ¿Dónde la aprendemos? Hoy día parece que ya se asume que la violencia puede ser tanto verbal como física; también que la primera tiene las mismas consecuencias dramáticas que la segunda y que ambas deben ser controladas de inmediato. Identificarla, en cualquiera de sus manifestaciones, para eliminarla desde la infancia traería menos agresividad en la vida de los adultos.

Pero, ¿cómo enseñar a los hijos a respetar a quienes no tienen su misma fe, su misma raza, costumbres o incluso rasgos físicos similares? ¿Cómo enseñarles que la libertad de expresión es algo que nunca debe herir los sentimientos del otro? ¿Qué fina línea separa la diferencia entre libertad de expresión personal y el acoso hacia la forma de pensar o ser del otro? Pero, ¿dónde y cuándo se aprende eso? Como casi todo, en la infancia y en el ámbito que la rodea: familia y colegio.

Isabel Carrasco, psicóloga infantil de Cinteco, cree que **«la respuesta no es sencilla porque hay muchas causas que pueden estar explicando este grave problema, sin embargo, lo que está claro es que si queremos prevenirlo hay que trabajar tanto en el ámbito escolar como en el familiar»**...



Desde el entorno escolar

En el ámbito escolar hay que volver a potenciar valores como la empatía, la tolerancia, la generosidad, la ayuda y especialmente el respeto por lo diferente. Hay que enseñar a través de dinámicas de grupos, charlas, salidas, actividades... lo necesario que es potenciar y reforzar que hay personas diferentes a nosotros y lo enriquecedor que esto es para la sociedad.

Las actividades en el centro escolar deberían ir encaminadas a:

- 1 **Tratar a la diversidad con naturalidad.**
- 2 **Ayudar al alumno a que se ponga en el lugar del otro.**
- 3 **Enseñar en la tolerancia.**

Más de una vez hemos visto cómo padres animan a sus hijos en los partidos de fútbol insultando a sus contrincantes. Esta actitud es la primera base para conseguir tener hijos agresivos e intolerantes en un futuro. Pero hay muchos más ejemplos. Realizar comentarios despectivos sobre otras razas o personas que profesan otras religiones, etc...es una de las mejores maneras de conseguir en un futuro adultos intolerantes y que desplieguen su actitud mediante la agresión verbal (burlas, ofensas, ironías) o física.

Qué hacer desde la familia

La familia debe ofrecer un modelo adecuado. Los niños reciben información y normas a todas horas, pero hay algo en lo que siempre se fijan: en lo que hacen los padres. Por eso es fundamental que estos den ejemplo con sus actitudes y con la manera de relacionarse con las personas ante sus hijos. Bastará con gestos tan sencillos como ceder el paso, ayudar, compartir, defender a quien no puede hacerlo o aceptar que alguien se equivoque sin reírse de él.



Cuiden cómo utilizan los términos. Deben ofrecerles explicaciones sencillas, expresadas con cariño, llamando las cosas por su nombre, con claridad, porque eso es lo que los niños necesitan. Pero tienen que tener cuidado con los términos que elijan y evitar palabras que puedan resultar despectivas o incorrectas.

Enseñar la diferencia entre apoyo y compasión. Es necesario inculcar la importancia de ayudar y apoyar a quien lo necesite, pero haciéndoles ver que esa persona no es inferior ni debe ser subestimada, solo tiene unas necesidades diferentes a las suyas.





¿Cómo pueden los niños hacer un detox de las pantallas?

Por: Hernando Ramírez, M.A.
Psicólogo Clínico / Terapeuta Cognitivo-Conductual

Actualmente, los aparatos electrónicos se han convertido en el centro de entretenimiento de las familias. En medio del encierro en que se vivimos, estas herramientas nos ayudan a desconectarnos del entorno. Ahora bien, ¿dónde está el problema?, indudablemente que en el exceso.

12:45

80%

De acuerdo con la Academia Americana de Psiquiatría infantil y Adolescente (2020), los niños y adolescentes pasan de 4 a 9 horas conectados a una pantalla y los padres no siempre son conscientes de que sus hijos pueden estar expuestos a:

- Conductas violentas y de riesgo.
- Vídeos de acrobacias o desafíos que pueden inspirar comportamientos inseguros.
- Contenido sexual.
- Estereotipos negativos.
- Uso de sustancias.
- Ciberacosadores y depredadores.
- Publicidad.
- Información engañosa o inexacta.

12:45

80%

Tanto tiempo frente a la pantalla puede significar:

- Problemas para dormir.
- Bajas calificaciones en la escuela.
- El leer menos libros.
- El pasar poco tiempo con familiares y amigos.
- El realizar insuficiente actividad física o al aire libre.
- Problemas de peso, humor, auto imagen e imagen corporal.
- Miedo a desconectarse.
- Menos tiempo para aprender otras formas de relajarse y divertirse.

Ante esta preocupación y como alternativa al uso constante de pantalla, le proponemos a los padres las siguientes pautas:

UNO

Reducir la cantidad de tiempo que dedican a la televisión y al teléfono cuando los hijos estén presentes. Cuando le decimos a los niños que no usen estos aparatos, mientras nos conectamos por horas, les estamos enviando un mensaje contradictorio.

DOS

Dedicar 20 minutos al día al juego dirigido por niños. A muchos les gusta jugar con sus padres. Esta actividad contribuye con la disminución del uso de electrónicos.

TRES

Brindar alternativas como juegos de mesa, libros, proyectos de arte y deportes. Es decir, intentar implementar horas en que toda la familia esté desconectada.

CUATRO

Incentivar el juego independiente y tranquilizarlos diciéndoles que más tarde jugarán juntos.

CINCO

Restringir el acceso a los dispositivos, especialmente antes de acostarse y cenar y elaborar un horario para su uso. Además, permitir que los hijos los ayuden a establecer las reglas.

SEIS

Ser constante. Apagar los dispositivos cuando no los estén usando.

SIETE

Evitar recompensar con el tiempo en pantalla. Respetar los límites establecidos y utilizar recompensas que no impliquen tiempo frente a la pantalla.

OCHO

Propiciar la interacción con otros niños ya que esto los ayuda a desconectarse de los aparatos, aunque en menor medida por la pandemia.

NUEVE

Usar las comidas en casa y los viajes en automóvil como un momento de unión y apagar todas las pantallas.

DIEZ

Explicar a los niños los peligros de pasar demasiado tiempo en pantalla para que quieran cooperar.

ONCE

Intentar comprender por qué ellos quieren usar un dispositivo, pregúnteselo antes de que comiencen a usarlo. Esto los hará más conscientes del uso del dispositivo.

DOCE

Tómarse su tiempo para introducir la tecnología en casa.

Referencias bibliográficas:

•Morrow, K. (2020, Septiembre 7). How to Limit Screen Time for Kids: 12 Expert Tips | BEACHES. Visitado Octubre 29, 2020, desde <https://www.beaches.com/blog/how-to-limit-screen-time-for-kids/>

•Screen Time and Children. (2020, Febrero). Visitado Octubre 29, 2020, desde https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV

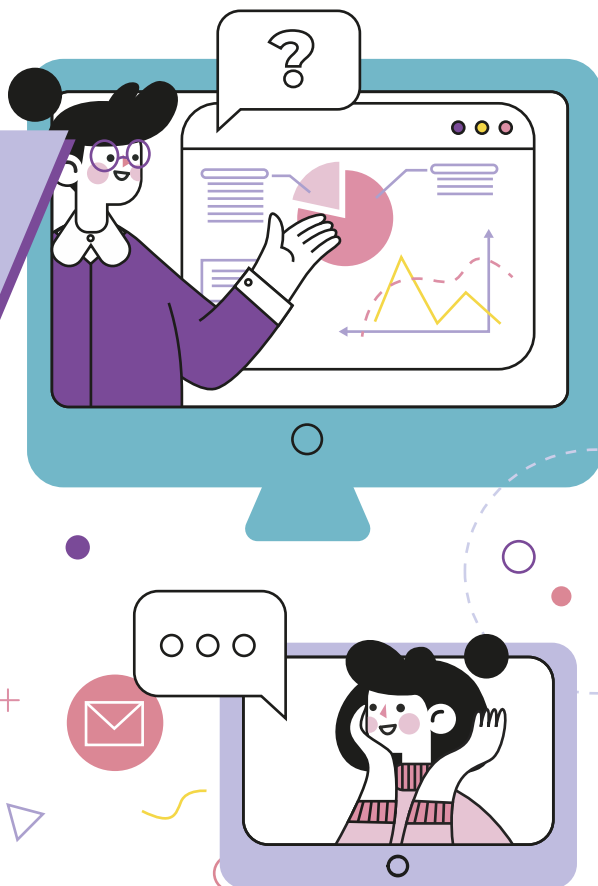


¿Cómo organizar las actividades escolares en el aprendizaje a distancia?

Por: **Olga S. Reyes Rodríguez**
Psicóloga-Clínica-Educativa-Fliar.

Queridos: padres, tutores, amigo lector.
El tema que se me invita a trabajar con ustedes es de suma importancia ya que es ardua la tarea de poder entender los cambios y de forma repentina tener que adaptarnos a ellos, más aún adaptar a nuestros hijos a nuevas rutinas escolares en nuestros hogares, donde podemos referirnos a un encuentro fusionado de ambos sistemas en interacción (familia-escuela), siendo uno de los puntos más complejos tener que diferenciar, delimitar y aprender a respetar con máxima seriedad ambas tareas sin obviar los temores, ansiedades y diferentes estados de ánimo que se hacen presentes en los actores, llámese: padres, hijos, docentes...

No es ajeno que el sistema laboral también llega a muchos hogares donde padres, y/o tutores trabajan a distancia haciéndose cuesta arriba poder enfrentar la revolución de roles y funciones que entran en interacción.



Para hacer frente a lo expuesto es vital reorganizar el sistema de familia tomando en cuenta tus demandas y las demandas de los escolares, por lo que se hace necesario organizar nuestros espacios de trabajo.



Al elegir el lugar de estudio busca el área de menos tránsito, menos ruidos, buena iluminación y temperatura.

Evita poner la tv a un volumen que pueda interferir, timbre de celulares, teléfonos, videojuegos, juegos en la PC... Encontramos hogares de muchas distracciones, padres ruidosos con tono y timbre de voz chillón, REDUZCA LAS DISTRACCIONES.

Con astucia vigíalo por esto es importante poner la PC en un lugar donde puedas observar y no se sientan observados o supervisados, de esta manera ofertamos la autonomía que necesitan para desarrollar la independencia cuidando así el desarrollo de su autoestima y permitiéndoles avanzar en su relación intra como interpersonal mientras desarrollan sus actividades escolares.

Al seleccionar el espacio cuida no esté cerca de la cocina ni baños.

Ten a mano horario de clases y sobre todo pendiente los tiempos de descanso y recreo.

Para lograr mayor funcionalidad al tener los espacios, rutinas listas, te recomiendo reunirte con el menor, poner estrategias claras, consignas específicas y explícitas del momento de trabajo para cada quien. Sugiero como recomendación dar un timbre al estudiante si te necesita para solicitar tu ayuda dile que toque dos veces y espere unos minutos que tu estarás ahí para él o ella. Con esta propuesta logramos independizarlos y cuidamos entrar en ansiedad por ambas partes. Recuerda negociar con ellos, hacer acuerdos y consentimientos, como estrategias de interacción cuidando siempre el respeto a los docentes.

El planteamiento anterior podemos adaptarlo para niños/as que pueden desarrollar solos sus rutinas de trabajo, en caso contrario debemos tener un guía con el niño/a para que pueda llevar el ritmo de trabajo y adaptarse a la atención en línea. Bien sabemos que para niños/as con necesidades especiales estas propuestas se tornan cuesta arriba si no existe un plan o estrategias de trabajo diseñado para ellos.

El apoyo de los padres es vital para los hijos en el aprendizaje a distancia. Mantener una actitud positiva, tener la responsabilidad, dedicación al aprendizaje creará la base para cuando estos se reintegren a las aulas sea más fácil su proceso de adaptación. Es importante revisar las actividades que realizó, las inconclusas y en qué puedes ayudarle.

Es de suma importancia incluir en las rutinas momentos de recreación, salidas, caminatas, hacer ejercicios, aportando bienestar y buen desarrollo de la salud mental. Al ejercitarse tus hijos, adquieren mejor calidad de pensamiento, atención y memoria. La actividad física libera estrés y previene la ansiedad.

Usa carteles con fichas de colores para niños de primaria, donde pueda guiarse de sus rutinas por sí solo, coloque en alertas las entregas de trabajos y tómese un momento con él o ella al final de sus intervenciones para organizar y preparar las asignaciones.

Es importante que los padres puedan identificar las aplicaciones o material virtual educativo que sus hijos puedan acceder, seleccione aquellas que más les aporten y cubran sus necesidades.

La comunicación con los docentes de sus hijos debe mantenerse, respetando los abordajes con estos, pida cuando debe hacerlo, no abuse de la confianza de tenerlo virtual, solicite su cita presencial cuidando el distanciamiento, valore de no hablar estando sus hijos alrededor, cuide siempre el buen sentido del tacto para estas intervenciones. Si se pierde el respeto de la autoridad escolar cuando sus hijos regresen a clases terminarán no respetando al docente.

No olvide el uso de las mochilas en casa. Es de suma importancia como parte de la organización de sus hijos mantener sus mochilas arregladas y dentro las asignaciones correspondientes (horario) como parte de la rutina escolar. Procura alterar lo menos posible los rituales o rutina escolar en el hogar. A medida que tu hijo desarrolle una práctica organizada con la plataforma en línea esto les aporta mayor flexibilidad frente a las exigencias dentro del proceso enseñanza aprendizaje a distancia.

Es importante que puedas lograr alcanzar como padre o tutor el equilibrio del aprendizaje en el hogar, por lo tanto, ten pendiente las pautas que te presento y no olvides tener al día tu internet, dispositivo de accesibilidad a la web, buena comunicación, disposición, apertura y supervisión. Demuestra a tus hijos que eres fuente de valores, principios, y sobre todo el mejor de los docentes creando en él y ella un escenario de confort y seguridad para que pueda darse un aprendizaje afectivo-efectivo.



**La familia tiene un reto;
juntos podemos lograrlo.**



Conversando con egresados

Por: Lisa Jorge

María Amalia Fadul

Promoción: K-oz

Año de Graduación: 2011

¿Qué estás haciendo actualmente?

Actualmente ejerzo la profesión de derecho como abogada litigante y conciliadora, en materia civil, laboral, inmobiliaria y de consumo.

¿Qué huella dejó el Da Vinci en tu vida?

El Da Vinci, junto a mis padres, inculcaron en mí la responsabilidad al actuar, la pasión por lo que hago y me enseñó a trabajar en equipo. Estos valores marcaron mi carrera y ahora mi profesión. Ellos me impulsan a dar lo mejor para realizar un cambio en la sociedad, no solo en el desarrollo de mi ámbito laboral sino como hija, amiga y ciudadana.

¿Cómo defines al Da Vinci?

Lo defino como mi segundo hogar, no solo porque pasé más de 15 años allí, sino porque en él creé a mi segunda familia que son mis amigos. Igualmente, fue donde pude consolidar mi personalidad, lo cual me ha permitido crecer en los diferentes ámbitos de la vida. Hoy, parte de quien soy definitivamente se lo debo a mi querido colegio Da Vinci.



¿Qué estás haciendo actualmente?

Estoy terminando una maestría en arquitectura y diseño urbano en el Politécnico de Milán y me acabo de mudar a Zurich para trabajar como arquitecto.

¿Qué huella dejó el Da Vinci en tu vida?

Mucho aprendizaje, sobre todo, de parte de ciertos profesores que me inculcaron el interés por la historia y la cultura. Y sin duda, algunos amigos que me durarán para toda la vida.

¿Cómo defines al Da Vinci?

El Da Vinci que conocí, aunque con sus fallas, lo recuerdo como una experiencia de educación completa, donde las actividades y enseñanzas extracurriculares tenían igual o más importancia que las clases convencionales. Considero que esa visión integral de la educación es lo más valioso que tiene el colegio.

Mario Fondeur

Promoción: Last Shot

Año de Graduación: 2010

Silvia Rodríguez

Promoción: Aria

Año de Graduación: 2007

¿Qué estás haciendo actualmente?

Actualmente vivo en Omaha Nebraska, Estados Unidos. Y trabajo en el refugio para indigentes más grande de Omaha. En el refugio soy la encargada del programa de servicio comunitario y trabajo con una red de más de 3,500 personas.

¿Qué huella dejó el Da Vinci en tu vida?

El Da Vinci significa mucho para mí. Es el lugar donde crecí desde preescolar hasta terminar el bachillerato. Allí formé amistades para toda una vida. Académicamente, en el Da Vinci recibí una formación excelente que me ayudó a completar exitosamente una licenciatura en Relaciones Internacionales y una maestría en Desarrollo Internacional. Además, aprendí sobre la importancia de servir a mi comunidad y a las personas necesitadas. Estoy muy agradecida por la educación integral que recibí. Gracias a esta formación, hoy en día trabajo con una población marginada que lucha contra la pobreza, enfermedades mentales y problemas de adicción.

¿Cómo defines al Da Vinci?

Es uno de los pilares más importantes de mi infancia, donde empezó mi formación tanto académica como personal.



¿Qué estás haciendo actualmente?

Actualmente soy director creativo, editor y animador, tengo mi propia compañía en Nueva York con la cual trabajo comerciales para marcas como McDonalds, HBO, Lexus, Toyota, ESPN, Miller Light, etc.. Además, trabajo en mini documentales, ficción y videos musicales.

¿Qué huella dejó el Da Vinci en tu vida?

En este punto de mi vida me he dado cuenta de que para avanzar en lo que sea que me proponga tengo que entender no solo de dónde vengo, sino que también debo hacer uso de esas habilidades que aprendí cuando niño y que como adulto había descartado o tildado de innecesarias. Me considero un trabajo sin terminar, un proyecto en proceso y por ende, debo decir que el reconectar con todo lo que viví en el Da Vinci me ha dado una innumerable cantidad de habilidades que siempre estarán en mi cinturón de herramientas para cuando las necesite.

¿Cómo defines al Da Vinci?

El Da Vinci para mí es una cápsula del tiempo. Mientras estuve allí no existía nada más que mi presente. El Da Vinci es ese momento en mi vida que sigo visitando para reconectar con mi inocencia. Es una de las anclas que me ayudan a recordar quién soy sin importar el camino recorrido.

Juan Espinal

Promoción: K-oz

Año de Graduación: 2011



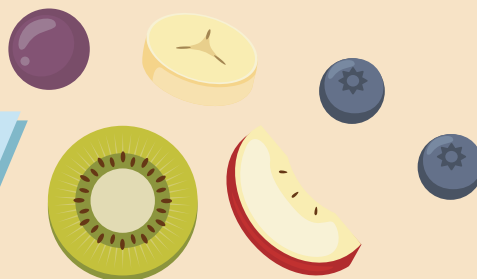
Meriendas Saludables

Dra. Martha Núñez
Nutrióloga Clínica/ Obesóloga – Dietista

Ya iniciaron las clases, pero esta vez de una manera totalmente diferente a la que estamos acostumbrados. Ahora más que nunca debemos tomar en cuenta lo que damos de comer a nuestros niños ya que lo que comemos y tomamos repercute a largo plazo en nuestro sistema inmune.

Aunque las clases no sean presenciales debemos establecer horarios de comida y siempre tratar de que desayunen antes de iniciar la jornada de escolarización. Esto les va a ayudar a ser más disciplinados con las comidas y a tener más concentración en clases.

Es por esto que hoy les traigo opciones de meriendas fáciles y saludables.



Rebanada de pan integral con 1 cucharada de mantequilla de maní y ½ guineo.



Yogur griego o descremado sin azúcar con 1 taza de fruta de su preferencia.



1 plato mediano de frutas.



Mini wraps de jamón de pavo, queso mozzarella y lechuga.



Yogur con 1 puñado de granola.



Batido de frutas.



Sándwich integral de jamón y queso sin aderezos añadidos.

Para elegir estas meriendas, es necesario tener pendiente que el niño no sea alérgico a ninguno de estos alimentos.



Vidas con propósitos

Haydée Domínguez, MS
Psicología Clínica - Terapia Sexual y de
Parejas / Inteligencia Emocional



La adolescencia es una etapa sumamente especial. Hay un prejuicio de que es muy compleja y difícil, y es cierto, puede serlo, pero también es muy cierto que, dada las condiciones en que estamos criando, hay mucho de especial en este trecho de la vida.

Tenemos jóvenes más comprometidos con el planeta, con su salud mental, abiertos mentalmente, flexibles, muy inteligentes, sagaces, ambiciosos, con experiencias que sus padres no vivieron y con valores bien cimentados. Los estímulos a los que han sido sometidos los hacen una clase especial. La generación A dará mucho de qué hablar en el mundo.

Es importante, en este sentido, que tengan conciencia de que la etapa presente que viven es especial, retadora y única, y de que sus esfuerzos deberían estar concentrados en fortalecer su amor propio, conocer su temperamento para validar sus puntos fuertes y trabajar los débiles.

Esto es, desarrollar la resiliencia para sobreponerse a las crisis y los retos que se les presenten. Esto les permitirá ser luego personas renovadas, más valiosas y sabias ante la vida.

Asimismo, deben trabajar para desarrollar su inteligencia emocional, los valores y los límites personales, estos últimos como zapata prioritaria de protección ante relaciones tóxicas y situaciones comprometedoras para sus vidas.

Formar a nuestra futura generación adulta en temas de soft skills o habilidades blandas, repercutirá de forma importante en nuestro desarrollo como país y como mundo en general. Estamos ante una generación muy globalizada, muy abierta y mentalmente flexible que nos necesita y anhela este tipo de formación.





Ocurrencias Infantiles

Por: Lisa Jorge



1. ¿Qué es lo que más te divierte hacer en casa?
2. Dime algo que te gustaría que sepan de ti.
3. ¿Cuál es la regla que más te cuesta cumplir en la casa?
4. ¿Qué es lo que más extrañas de la escuela?

Bárbara Sofía - 6 años

1. Bajar a jugar con mis amigas y también jugar a la pelota con mi hermano.
2. Que me gusta hacer deporte.
3. Me cuesta cumplir con levantarme para ir a desayunar porque casi siempre me duermo tarde.
4. Ver a mis amigos normal y quedarme con mis compañeros la tarde mientras mis papás están en su trabajo.

Yamil- 7 años

1. Jugar con mi Nintendo.
2. Que juego basketball, Futbol y Tenis.
3. Organizar el cuarto.
4. El recreo y jugar con mis amigos.

Abby - 7 años

1. Jugar juegos de mesa con mi familia.
2. Me gusta mucho hacer feliz a las personas.
3. Tenemos un día a la semana que es de limpieza y ese día me cuesta mucho limpiar.
4. Jugar con mis amigos porque me divertía mucho con ellos.

Fernando - 5 años

1. Jugar con mis juguetes que me compro papá.
2. Mi nombre y que soy un niño grande.
3. Que me duerma de una vez.
4. A mis amigos, mi curso y el deporte.

Samuel Corona - 6 años

1. Ver videos, a veces juego con mis muñecos, es lo que también me gusta.
2. No sé. Me gustan los árboles porque te dan comida.
3. La de tranquilizarme.
4. Trabajar dibujando y haciendo letras.

Catalina - 5años

1. Hacer manualidades con mamá.
2. Que hago muchas manualidades, que me gustan mucho los animales y ver las focas haciendo show.
3. Prestar la televisión a mi papá para que vea su juego de pelota.
4. Lo que más extraño es a Niño, Bartolito y doña Ciencia (personajes de los libros). También extraño el patio, los juguetes y el camino de bambú.

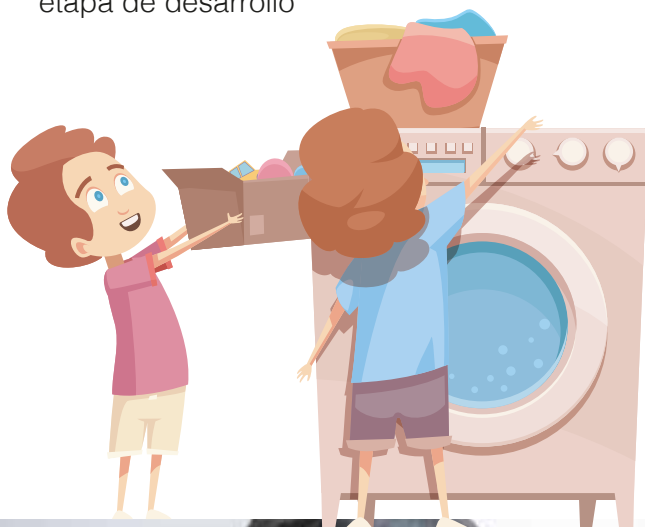


¿Cómo involucrar a los niños en actividades del hogar?

**Por: Departamento de Orientación
Instituto Leonardo Da Vinci**

Al realizar las tareas del hogar es importante que todos los miembros de la familia participen.

Si queremos que nuestros hijos colaboren en casa debemos ser nosotros sus modelos y estar conscientes de las habilidades y capacidades con que cuentan acorde con su etapa de desarrollo



¿Cómo incluir a los niños cuando son pequeños?

Los niños hasta los cinco años repiten los patrones de conducta modelados en casa, pero no cuentan con habilidades motrices que les permitan realizar un trabajo con la precisión y rapidez con que lo haría un adulto.

Cuando intervenimos para hacernos cargo, limitamos su capacidad de asumir responsabilidades. Si queremos fomentar en ellos el hábito de ayudar, es importante reconocer sus pequeños logros y mantenerlos motivados, aún cuando el trabajo no esté a la altura de nuestras expectativas. La práctica es lo que hace que el hábito de la colaboración se vaya instaurando de forma natural.



¿Cómo comprometer a los niños mayores de 6 años?

Si son mayores de 6 años y aún no los hemos integrado a las actividades del hogar, esto nos tomará algo de tiempo, ingenio y creatividad. Y es que cuando son pequeños su deseo de aprender hace que las tareas del hogar despierten su curiosidad. Cuando crecen, tienen otros intereses y estas les resultan poco estimulantes y ya están acostumbrados a no colaborar.

Los siguientes pasos pueden apoyarte:

01

De todas las tareas a realizar en el hogar, elige una que consideres necesaria para empezar a involucrar a tus hijos.

02

Asegúrate de que la actividad es un hábito que ya lo has incorporado a tu rutina. Muchas veces ordenamos a nuestros hijos que realicen cosas que no hacemos.

03

Debes ser persistente con la actividad que hayas elegido implementar ya que ellos buscarán la forma de liberarse del compromiso.

04

Al momento de realizar una actividad con tus hijos, es importante acompañarlos sin juzgarlos. Permíteles que la realicen por sí mismos, muéstrate dispuesto a orientarlos.

05

Una vez que hayas logrado que la actividad elegida sea parte de su rutina, puedes empezar con la siguiente tarea a incorporar.

Notas de valor:

Es recomendable, no utilizar las tareas del hogar como un castigo porque las percibirán como un estímulo aversivo.

Recuerda que para instaurar un hábito se necesitan al menos veintiún días de ejecución consecutiva.



Da Vinci

“Tolerancia, diálogo intercultural y respeto por la diversidad son más esenciales que nunca en un mundo en el que personas se están interconectando cada vez más y más”

Kofi A. Annan, Diplomático de Ghana y Secretario General de las Naciones Unidas (2004)



Todos importamos y aportamos!

Explorando en Pañales

6-12 meses

9:00 a.m. - 12:00 p.m.

Nivel Inicial

1-5 años

8:00 a.m. - 12:30 p.m.

Custodia:

12:30 p.m. - 1:30 p.m.

Tardes Creativas (L-J):

Horario corrido hasta las

4:00 p.m.

Nivel Primario

7:45 a.m. - 1:30 p.m.

Tardes Recreativas y

Deportivas (L-J):

Horario corrido hasta

las 4:00 p.m.

Nivel Secundario

7:45 a.m. - 2:00 p.m.

Tardes Deportivas (L-J):

Horario corrido hasta

las 4:00 p.m.

Da Vinci

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

Tel.: 809-734-1535 / www.leonardo-da-vinci.edu.do

f @ ildvinci