

# APRENDIENDO JUNTOS

Revista especializada para familias



AÑO 8 / NÚMERO 16 / NOVIEMBRE 2023  
REVISTA GRATUITA DE COLECCIÓN

**¿Cómo evitar la contaminación de los alimentos?**

**¿Cómo desarrollar la comunicación asertiva en los niños?**

**Parleia, más allá de las palabras**

Scarly Cruz

**Editora**

Frida P. de Villamil

Gisela G. de Oriach

**Redacción**

Ana Gómez

**Correctora de Estilo**

Scarly Cruz

**Fotografía de Portada**

Paula Vivanco

**Diseño y Diagramación**

Lic. María Campo Martínez

Dr. Juan Carlos Rodríguez Polanco

Dra. Ariela Grullón

Lic. Sharon Denisse Núñez

Lic. Ana Gabriela Pou Veras

Lic. Raquel Marichal García

Departamento de Orientación Instituto Leonardo Da Vinci

**Colaboradores**

Lic. Irenarco Ardila

Lic. Ysabel Calderón

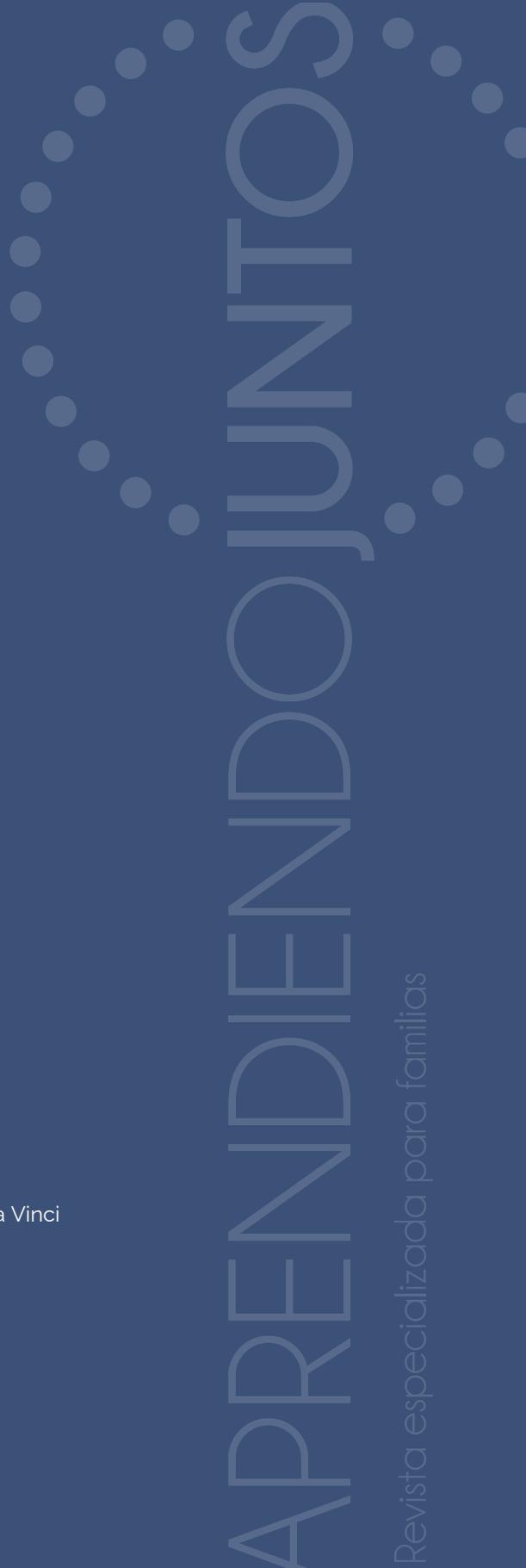
Lic. Yolanda Collado

Lic. Luz Marina Cortazar

Lic. Rosa Taveras

Carolina Fernández

**Miembros del Consejo Editorial**



Revista especializada para familias



## Mensaje de la Editora

Emocionados de presentar la Decimosexta Edición de nuestra revista *Aprendiendo Juntos*. Nuestro propósito es desarrollar un recurso educativo que sirva como orientación para una crianza efectiva y basada en el respeto.

En esta ocasión, nos enfocamos en destacar la relevancia de establecer una comunicación asertiva con los niños. Esta forma de interactuar, caracterizada por su claridad, respeto y empatía, crea un ambiente propicio en el cual los niños pueden expresar sus emociones y pensamientos de manera abierta y segura. Esto contribuye a fortalecer la confianza entre adultos y niños.

Extendemos nuestro agradecimiento a todos los colaboradores, especialistas en diversas áreas, exalumnos y familias que generosamente dedicaron parte de su tiempo para contribuir a este proyecto. También destacamos el valioso respaldo proporcionado por el equipo del Instituto Leonardo Da Vinci, que hace posible esta valiosa herramienta educativa.

**Scarly Cruz**  
Editora



# Aprendiendo Juntos

		<b>Enfoque Aprende</b>	
			¿Cómo desarrollar la comunicación asertiva en los niños? p.15
<b>Educación Aprende</b>			
Cómo actuar cuando los niños reclaman mucha atención	p.4		
Interacciones de aproximación positiva	p.13		
¿Cómo desarrollar la creatividad en los niños desde la primera infancia?	p.20		
<b>Nutrición Aprende</b>			
¿Cómo evitar la contaminación de los alimentos?	p.8		
			<b>Psicología Aprende</b>
			Los deberes escolares, una responsabilidad de padres y madres p.6
			Estrategias para el manejo del estrés en los niños desde una perspectiva neuropsicológica p.18
			Parleia, más allá de las palabras p.4
			<b>Salud Aprende</b>
			Consejos prácticos para que los niños aprendan a cuidar de su Salud p.23
<b>Entretenimiento</b>			
Conversando con ... La Familia Corona Barreto	p.10		
Ocurrencias Infantiles	p.25		
Conversando con Egresados	p.28		



# Cómo actuar cuando los niños reclaman mucha atención

María Campo Martínez, Pedagoga.

Las horas que pasamos con la familia nos aportan muchas cosas positivas, pero también algunas dificultades, como la demanda excesiva de atención que reclaman nuestros hijos.

Muchas familias tienen miedo de que sus hijos puedan sentirse no atendidos y, por eso, responden de manera inmediata a sus demandas. Pero la clave es no atenderles siempre, sino enseñarles a saber cuándo y cómo.

Los niños tienen una necesidad constante de llamar la atención. Probablemente esta necesidad surge por la falta de conocimientos que tienen y 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.

La aprobación por parte del adulto, además de satisfacerles y generarles felicidad, les proporciona motivación para volver a hacerlo. A veces necesitan que les atendamos mientras juegan. Otras veces simplemente necesitan saber que estamos cerca, aunque no les prestemos atención. En el momento en que el niño siente que no es así es cuando trata de llamar nuestra atención y hacernos ver que no le gusta nuestra forma de actuar.

El problema surge en la primera etapa, de 0 a 3 años, cuando esta necesidad de atención es mayor precisamente porque son más pequeños, y, además, el modo que tienen de expresar esta necesidad suele ser con conductas que en educación denominamos "desadaptadas". Al ser tan pequeños, no tienen otro medio de comunicación, no saben hablar y expresar lo que les pasa. Esto los lleva a tener llamadas de atención como: rabietas, enfados, falta de control de esfínteres.

Todas estas conductas, a pesar de ser diferentes y tener consecuencias variadas, tienen la misma raíz, que es la llamada de atención, por lo que deben trabajarse del mismo modo. Ante una llamada de atención, sea cual sea, el método más eficaz para eliminarla y que el niño aprenda, es ignorarle. Nos suele resultar muy complicado ignorar estas reacciones, sobre todo cuanto tenemos presencia social, pero este es el modo de lograr su extinción.

Este sistema requiere una gran paciencia por parte de la familia. Además, hay que ser conscientes que para que realmente funcione, hay que ignorarles desde el primer momento y ser capaces de aguantar hasta que el niño deje de comportarse de esa manera. En el momento que se les presta poca atención, por muy pequeña que sea, diciéndoles “no hagas eso, ven aquí” o simplemente mirándolos, ya están consiguiendo lo que quieren, que es nuestra atención.

## Atención positiva

Son situaciones que se repiten, suelen resultar desagradables y a veces difíciles de eliminar. Lo ideal es intentar evitar que sucedan o que ocurran lo menos posible. El modo de evitarlo es adelantarnos a esta posible respuesta dándoles lo que quieren, que es atención, pero una atención positiva. Esto significa tratar de darles atención dedicándoles tiempo sólo a ellos.

Para lograr proporcionar una atención positiva será necesario seguir las siguientes pautas:

- Dedicar tiempo cada día exclusivamente para ellos: es importante dedicarles tiempo y hacerles sentir queridos e importantes.
- Estar atentos ante las acciones positivas que realicen: para que sepan qué deben hacer, debemos reforzar aquello que han hecho bien y hacerles ver que de esa forma tienen nuestra atención.
- No responder de manera inmediata a cada llamada de atención que hagan. Debemos reflexionar si realmente es positivo hacerle caso en ese momento o mejor ignorarle, o incluso hacerles esperar. Los niños deben saber esperar y no tener nuestra atención en el momento que ellos la quieran. Muchas familias dejan de hacer todo lo que están haciendo cada vez que el niño o niña les demanda y esto supone una acumulación de estrés.
- Enseñarles a respetar los momentos en los que se está prestando atención a otra persona. Por ejemplo, cuando se está hablando entre adultos. Los niños tienen un radar especial y en cuanto empezamos a hablar aparecen reclamando nuestra atención. Es muy importante enseñarles a respetar nuestros momentos y espacios. Esto no le frustrará, sino que les hará ser educados y pacientes.



Por medio de la atención positiva les enseñamos a comportarse y prevenimos conductas no deseadas.



# Los deberes escolares, una responsabilidad de padres y madres

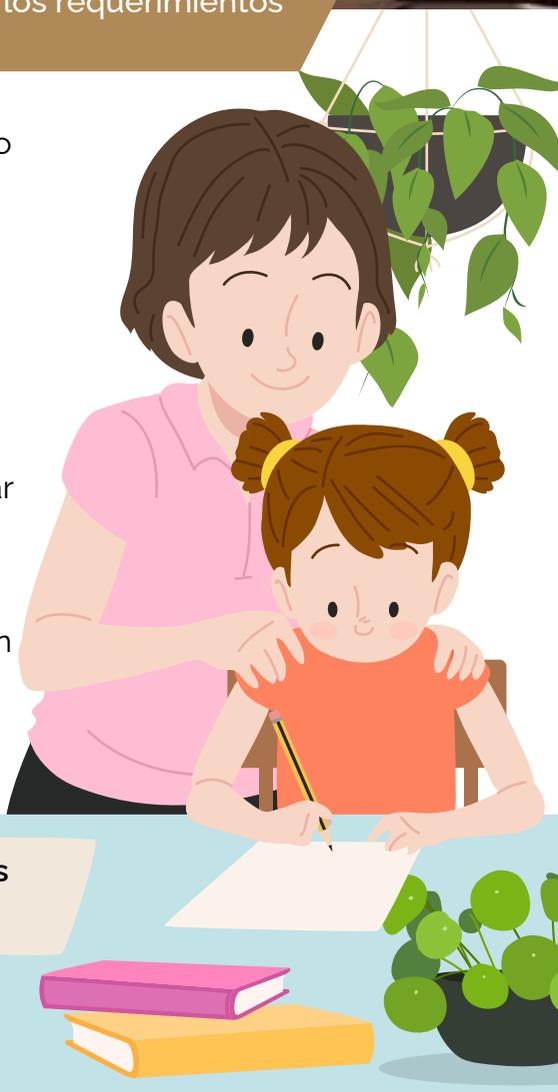
Rosely Rojas, Msc. Psicoterapeuta Clínica y de la Salud Cognitivo/Conductual.

Los deberes escolares son todas aquellas asignaciones que los estudiantes deben completar para cumplir con los requerimientos del grado en cuestión.

Uno de los objetivos de estas asignaciones es, en cierto modo, demostrar que el aprendizaje no sólo se produce dentro del espacio de la escuela, sino también en el entorno familiar.

La experiencia me ha dado la razón. La escuela y la familia son una vía directa al desarrollo de la autopercepción de un infante. Un niño que se siente acompañado, escuchado, comprendido y apoyado por sus padres para realizar sus asignaciones, responderá, ya que se siente evaluado, con la seguridad necesaria para afrontar sus pequeños desafíos.

En este sentido, María de los Ángeles Hernández-Prados y Juan Antonio Gil-Noguera, en 2022, realizaron un estudio en España donde pretendían conocer cómo afecta la familia, concretamente el padre y la madre, en el patrón de realización de los deberes escolares. Llegaron a la **conclusión de que los niños eran más autónomos a la hora de realizar sus asignaciones escolares con un modelo parental en el que contaban con el apoyo de los miembros de la familia, en lugar de contar con apoyo externo.**

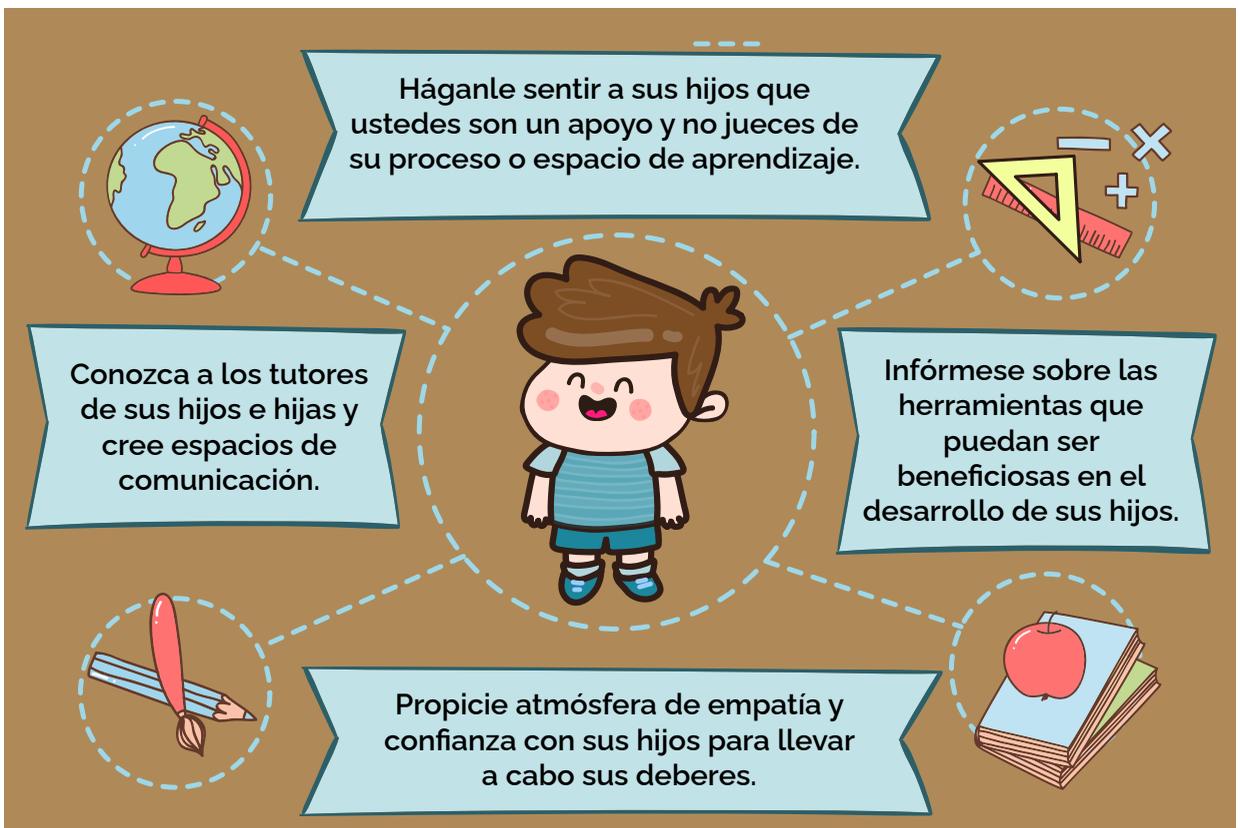


Para las personas, el hogar es nuestro primer mundo; es allí donde practicamos la forma de relacionarnos con el mundo exterior. Por esta razón, dentro de este nido, los adultos tenemos la responsabilidad de educar o guiar a los niños, para que primero reconozcan y, luego, sepan utilizar las herramientas necesarias para afrontar el camino que les toque vivir.

Si bien es cierto que cada uno educamos según lo que hemos aprendido y con las herramientas que disponemos, tenemos la responsabilidad de desaprender patrones no funcionales y abrirnos al aprendizaje de métodos adecuados de crianza.

El mundo que le ha tocado vivir a esta nueva generación está lleno de cosas positivas. No obstante, se encuentran con padres/cuidadores que, aunque llenos de mucho amor, cada vez tienen menos tiempo para dedicar a sus hijos e hijas. Esto hace que, quizás inconscientemente, descuiden áreas tan importantes como son los estudios académicos y los deberes escolares de sus hijos. Un proceso educativo integral debe involucrar la unión de la escuela, la familia y la comunidad. En mi experiencia trabajando con escuelas de padres, me he dado cuenta de la diferencia que existe entre una familia integrada al proceso educativo y una que no lo está. Esto se ve reflejado en la conducta, la autoestima, la seguridad, los talentos, la motivación y el aprendizaje de los niños y niñas.

### Algunas recomendaciones para una mejor implicación de las familias:





# ¿Cómo evitar la contaminación de los alimentos?

Dr. Juan Carlos Rodríguez Polanco (Nutriteam, Nutriólogo Clínico-Deportivo-Renal).

La contaminación de los alimentos se define como la presencia de cualquier materia anormal en los alimentos que comprometa su calidad para el consumo humano.

Existen diferentes tipos de contaminación alimentaria, a saber: química, física y biológica. Éstas pueden definirse como:

## Química



por sustancias químicas (herbicidas para las plagas en la cosecha o para lavarla, ejemplo: blanqueadores).

## Física



por objetos, insectos o materiales (ejemplos: mosca en la sopa, esmalte de uñas o cabello).

## Biológica



presencia de microorganismos (por ejemplo, salmonellas al no calentar o cocinar bien una comida).

A veces, la contaminación puede deberse a NO haber elegido el producto adecuado, por alguna de las siguientes razones:

## Frescura



Que no sea fresco y, al elegirlo, no se ha verificado la fecha de caducidad.

## Empaque



Elegir productos con empaques deteriorados o abollados (ya sean enlatados o de cartón), porque en ocasiones desprenden toxinas que, debido a la presencia del bacilo *Clostridium botulinum*, desencadena la enfermedad del botulismo.

## Lavado



Vegetales y frutos que producen Amebiasis, al no lavarse adecuadamente.



La descomposición de muchos alimentos se debe a que NO permanecen almacenados a la temperatura adecuada. En el mercado, los congelados o de la nevera son los últimos que debemos tomar, de tal forma que nos permita llegar con ellos en buen estado a destino. No es aconsejable ir al banco, a la peluquería o hacer otras diligencias que duren mucho tiempo, para no iniciar la descomposición de los alimentos adquiridos.

## Recomendaciones:



Algunas frutas pueden oxidarse, por lo que es aconsejable aplicar limón o vinagre para mantenerlas en buen estado. Es conveniente lavar las frutas y verduras al llegar del supermercado, colocándolas secas en sus envases; otra opción es picar en cubos algunos de estos productos agrícolas y colocarlos en distintos recipientes.



Los embutidos, carnes y mariscos deben elegirse frescos, pidiéndolos directamente en la carnicería o bien congelados: NO de la góndola, pues pueden tener mucho tiempo allí y tener un aspecto gelatinoso o viscoso.



Algo que ayuda a preservar las carnes es sazonarlas bien y luego congelarlas. De esta forma toman mejor sabor y se conservan en mejor estado.



Organizar y mantener un buen inventario de los alimentos almacenados en nevera y despensa, mejorará la calidad del consumo de los alimentos en el hogar.



# Conversando con... La Familia Corona Barreto

## ¿Tienen alguna dinámica familiar que nos quieran contar?

Para nosotros, es un reto constante mantener una dinámica familiar armoniosa. Lo fundamental ha sido crear espacios de comunicación efectiva donde todos se sientan cómodos para expresar sus ideas y sentimientos de manera abierta y respetuosa. Estamos muy atentos a las emociones de nuestros hijos. Cada uno es diferente, con personalidades y gustos individuales. En lo posible, tratamos de apoyarlos para que hagan las cosas que les gustan, como jugar al fútbol, que es una de sus cosas favoritas y que todos compartimos.

Asimismo, es importante que se incorporen en las actividades de la casa. Somos un equipo, y como tal, cada uno debe participar en el orden y la limpieza de nuestro hogar. Por ejemplo, Marcelo recoge sus juguetes y mantiene su cuarto ordenado. Fomentamos el espíritu de colaboración.



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

Esa es una pregunta compleja. En principio, apoyamos a Marcelo en todas las tareas porque es el más pequeño y está aprendiendo. Está formando las bases de matemáticas, lengua y ciencias, por lo que el acompañamiento es diario. Con los mayores, tratamos de fomentar la autonomía, que ellos mismos aprendan a resolver problemas y a buscar recursos, sin dejar de lado nuestro apoyo cuando así lo requieren. Como científicos y profesores universitarios, tratamos de enseñarles estrategias para que estudien de manera eficiente. Creemos que la planificación es fundamental, así como tener un espacio donde puedan trabajar de manera cómoda y sin distracciones (algo difícil con adolescentes hiperconectados).

Tratamos de establecer rutinas y horarios de estudio en la medida de lo posible, respetando las individualidades y fomentando espacios para que se diviertan y hagan las cosas que les gustan.

Estamos convencidos de que la comunicación con los maestros es fundamental. El lazo que existe entre el colegio y los padres es imprescindible para conocer la realidad de cada uno de nuestros hijos, sus avances y cuáles son las dificultades para poder apoyarlos y acompañarlos en el proceso educativo.

Al final del día, lo importante es que nuestros hijos sepan que pueden contar con nuestro apoyo para el desarrollo de sus actividades escolares y no escolares.





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

Para nosotros, que formamos parte de la diáspora venezolana, ha sido un reto criar a nuestros hijos con la familia esparcida en diferentes países del mundo. El valor de la familia es fundamental, y en el Da Vinci hemos conseguido sentirnos como en casa. Sin duda, el colegio fomenta y propicia los valores con los cuales nos identificamos, al igual que las demás familias que pertenecen a esta gran comunidad. Nos sentimos felices al ver a nuestros hijos compartir y la forma como se han integrado a esta hermosa cultura.

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

Como familia, creemos que la comunicación efectiva es fundamental para el desarrollo psicoemocional de nuestros hijos. Debemos modelar con el ejemplo. Inculcar valores como el respeto, la empatía, la solidaridad, la honestidad, la humildad, la generosidad, la perseverancia, la constancia y el amor a Dios es nuestra meta diaria.

La empatía es un valor clave en estos tiempos tan complejos. Debemos respetar y comprender los sentimientos de los demás, y eso lo conversamos mucho en casa. De igual forma, como inmigrantes, hemos aprendido como familia a ser resilientes, a superar las adversidades y tratar de ser una mejor versión de nosotros mismos cada día.

Por último, y quizás más importante, es la gratitud. Este es un valor fundamental que practicamos como familia. Agradecemos la oportunidad de estar donde estamos y de formar parte de esta maravillosa comunidad Da Vinci.



# Interacciones de aproximación positiva

Departamento de Orientación Instituto Leonardo Da Vinci.

Las interacciones de aproximación positiva hacen referencia a las muestras de afecto, apoyo, respeto y empatía que expresan los miembros de una familia.

Estas interacciones se manifiestan a través de un abrazo cálido, una palabra de aliento, una sonrisa, la escucha activa, entre otras. De esta manera, se fortalecen los lazos y se construyen relaciones sólidas que generan el bienestar emocional de todos los miembros de la familia.

## Beneficios de las interacciones de aproximación positiva en la familia:

### Desarrollan habilidades sociales

Si los padres y otros miembros de la familia muestran empatía y un interés genuino por los sentimientos de los demás, los niños logran comunicarse de forma efectiva y aprenden a establecer relaciones interpersonales sólidas a lo largo de su vida.

### Crean vínculos

Estos vínculos reducen el estrés y la ansiedad cuando la familia está pasando por momentos de dificultad.

### Permiten resolver los conflictos de manera constructiva

Los desacuerdos y disputas se abordan de manera calmada y comprensiva. Los miembros de la familia se sienten dispuestos a escuchar y a encontrar soluciones mutuamente beneficiosas.

### Fortalecen la capacidad de afrontamiento

Ante los desafíos que se les presentan a cada miembro de la familia, una aproximación positiva ayuda a superarlos y aprender juntos de ellos.

## NOTA

Quando toda la familia expresa amor y apoyo, se crea un ambiente de pertenencia y unión que perdura con el paso del tiempo.

Las relaciones positivas y próximas facilitan la comunicación efectiva y afectiva.

Una manera de fomentar las relaciones de aproximación es reconocer que cada persona es distinta.

Reconocer nuestros propios errores y perdonar los de los demás nos acerca.

En cada familia, el afecto se manifiesta de manera diferente.

## Recuerda:

Que establecer una relación de aproximación positiva con tu familia no significa olvidar mantener límites claros, pues estos límites son una gran herramienta de crianza que permitirá a niños y niñas desarrollar la capacidad de ajustarse inteligentemente a las normas.

# APRENDIENDO JUNTOS

Revista especializada para familias

Ahora en la  
palma de tu  
manos

*Si tienes algo que decirnos, alguna inquietud, quieres participar como colaborador en Aprendiendo Juntos envíanos un correo a [info@leonardo-da-vinci.edu.do](mailto:info@leonardo-da-vinci.edu.do)*

©ildvinci

# ¿Cómo desarrollar la comunicación asertiva en los niños?

Por:  
FormalInfancia  
European School

La comunicación asertiva es una herramienta personal que incrementa la capacidad de comunicar con eficacia. La asertividad es una de las bases para establecer relaciones sociales sanas y respetuosas. Por ello, es fundamental empezar a trabajar esta habilidad desde edades tempranas, para inculcar el respeto hacia los demás y hacia sí mismos.

## La comunicación asertiva en los niños

Lo que es bueno para los adultos, también suele serlo para los más pequeños. Ellos tienen la ventaja adicional, por otra parte, de aprender mucho más rápido. Por eso, se recomienda trabajar la comunicación asertiva en los niños lo antes posible. Así, los menores se familiarizan y desarrollan un estilo de comunicación, que impacta positivamente en las emociones, fomentando la comprensión, el entendimiento y la buena sintonía entre las partes.

Los diálogos y las emisiones de este modelo comunicacional incluyen algunos patrones característicos identificables:

- 1** Mirar al interlocutor con interés, lo que se refleja en la corporalidad y suscita confianza y cercanía.
- 2** Mantener una postura corporal abierta, que muestre sinceridad e interés.
- 3** Gestionar la gesticulación, para que fluya controladamente y refuerce tus comentarios.
- 4** Modular la voz para resultar más convincente.
- 5** Analizar el tiempo dedicado a emitir y a escuchar para ganar impacto y eficacia.
- 6** Identificar las intervenciones en la comunicación, considerando factores como cuánto, cuándo, cómo y dónde.

## Características de la comunicación con asertividad



## Cómo enseñar la asertividad a los niños

Los pequeños son auténticas esponjas en el desarrollo de competencias y la adquisición de buenos hábitos relacionales. Sin embargo, debemos ser capaces de estimularlos y acompañarlos en la dirección formativa correcta.

Debes utilizar, para trabajar esta capacidad, los mismos recursos de educación infantil habituales: el ejemplo (sobre todo), el juego, la comprensión, la ejercitación, los debates y los cuentos. Solo conseguirás tu objetivo si eres capaz de crear el ambiente adecuado para que el niño se sienta totalmente aceptado y libre.

## Te presentamos, a continuación, cuáles son los principales recursos y pautas que debes aplicar para enseñar la asertividad a los niños.

### Practica la comunicación asertiva

El ejemplo es fundamental para ellos: lo observan todo y absorben lo que hacen en su entorno más cercano. Debes implementar un estilo de comunicación más de igual a igual con los niños, evitando las órdenes, las faltas de respeto, los gritos y las amenazas. Tienes que pedirles su opinión, escuchar con atención, negociar y ceder, llegado el momento. Y, sobre todo, facilitar que se expresen libremente.

### Genera un buen ambiente de comunicación

El aula, la casa y cualquier lugar en el que estén debe fomentar el intercambio libre de opiniones. Cualquier conflicto o preocupación puede ser contado por ellos, sin riesgo de no ser escuchado o de ser recriminado.

### Apórtale herramientas para expresarse respetuosamente

La comunicación asertiva no existe sin respeto. Por eso, no podemos tolerar ninguna falta del mismo. Tienes que enseñarles que todo, cualquier mensaje, se puede transmitir de forma respetuosa. Las cosas hay que compartirlas, no callarlas, pero siempre con empatía, poniéndose en el lugar del otro y hablándole con buenas formas. Al trabajar esta parte, evitaremos los reproches y no les regañaremos. Aplicaremos, precisamente, el atributo que queremos enseñarles.

### Enséñale a negociar en los conflictos

En primer lugar, negocia con ellos, lo cual no significa perder autoridad ni crédito, al contrario. La negociación es inherente al ser humano, tanto a nivel personal como profesional. Al hacerlo, además de enseñarles una herramienta valiosa, les demostramos que nos importan. Y que nuestro apoyo, como nuestro cariño, son incondicionales. De este modo, ganan responsabilidad y autonomía. Nuestro ejemplo los ayuda a considerar y ejecutar correctamente la negociación en su día a día. En caso de conflicto, animamos a resolverlo solos y a centrarse en las soluciones.

### Incrementa su autoestima

Las personas inseguras tienen dificultades para practicar la comunicación asertiva. Así que pon los medios a tu alcance para que cada niño desarrolle una visión positiva de sí mismo. Para ello, alimenta el buen autoconcepto propio y ayúdalo a que se conozca muy bien. Solo de esta forma perderá el miedo a expresarse y dejará de temer las críticas y el rechazo.

### Trabaja la empatía

Promover la empatía es otro de los recursos para trabajar la asertividad en niños. Para ello, invítale a que se ponga en el lugar de los demás. Así comprenderá lo que sienten los otros y sus comunicaciones resultarán más asertivas: medirá lo que dice y cómo lo dice, pero no dejará de hacerlo.

## Beneficios de la asertividad en la infancia

Terminamos explicándote cuáles son las ventajas del desarrollo de la comunicación asertiva infantil:

1. Mejora la autoimagen personal.
2. Reduce los niveles de ansiedad.
3. Aumenta la autoaceptación y el respeto hacia uno mismo y los demás.
4. Transmite bienestar emocional.
5. Crece la empatía.
6. Multiplica la eficacia de la comunicación y el logro de objetivos.
7. Mejora la capacidad de expresar los propios sentimientos.





# Estrategias para el manejo del estrés en los niños desde una perspectiva neuropsicológica

Lic. Raquel Marichal García (MA, Neuropsicóloga Clínica y Directora de Integra Vital S.R.L.).

La infancia es una etapa bonita e importante para el ser humano, debido a que en ella el niño se forma física y conductualmente, y su cerebro se desarrolla de manera sorprendente, experimentando conexiones neuronales constantes y una maduración neurológica que, al ser estimuladas, ayudan al procesamiento cognitivo.

Sin embargo, nos preguntamos, qué pasa cuando este desarrollo se ve intervenido por eventualidades que suelen provocar estrés. Se ha demostrado que la sobreexposición a factores estresores genera en el niño una respuesta fisiológica del organismo que, ante las situaciones que los generan, altera algunas estructuras cerebrales y los procesos cognitivos como el aprendizaje.

El estrés en la niñez se puede presentar en distintas situaciones que requieren un cambio en el niño. Este puede ser provocado por cambios positivos, como comenzar una nueva actividad o conocer personas; pero, generalmente el estrés está más relacionado con cambios negativos, como, por ejemplo: hablarles en tonos muy altos, presenciar una discusión de los padres o la separación de los padres, ser víctima de bullying o abuso en cualquier ambiente, maltrato o celos con un hermano, sentir miedo ante alguna situación, dormir pocas horas.

Hay signos o indicadores que nos pueden ayudar a reconocer el estrés en los niños, como son los cambios de humor, la negación a realizar actividades, alteraciones del sueño, tristeza, autolesiones, orinarse en la cama, dificultad para concentrarse, falta de apetito, hiperactividad, problemas psicosomáticos (como dolor de cabeza, dolor de barriga, palpitaciones excesivas, entre otros).

## ¿Cómo ayudamos a reducir el estrés infantil?

1 Pasando más tiempo de calidad en familia.

2 Buscarlos al colegio y preguntarles qué tal fue su día, qué hizo, con quien compartió.

3 Explicarles las distintas situaciones a las que, como niño, podría enfrentarse, y mostrarles las soluciones.

4 Salir a pasear, los días feriados o fines de semanas, a lugares que ellos disfruten.

5 Mostrarnos calmados y hablarles en buen tono, para que ellos se sientan igualmente tranquilos.

6 Darles una buena alimentación.

7 Hacerles dormir las horas adecuadas, para que puedan levantarse relajados.

8 Hacer una rutina en el hogar, no sólo con los niños, sino también con los demás miembros de la familia para lograr más tiempo de calidad.

9 Mostrarles más apoyo y cariño a nuestros hijos.

10 Escucharlos, permitirles expresarse y mostrar lo que sienten o piensan.

11 Anime a sus hijos a realizar actividades que disfruten y que sea de elección de ellos, como música, arte o actividades deportivas.

12 Si es necesario, busque ayuda de un psicólogo o especialista de la salud, como un psicólogo infantojuvenil o terapeuta familiar.





# ¿Cómo desarrollar la creatividad en los niños desde la primera infancia

Lic. Ana Gabriela Pou Veras, Terapeuta Conductual en los centros Rehalif, Centro de Rehabilitación Integral, y Fisianep, Centro Integral de Rehabilitación Física y Neuropsicología.



Los niños crecen y se desarrollan en diferentes contextos a medida que crecen. Su primer desarrollo ocurre en el contexto familiar, que es el único y verdadero contexto para ellos en sus primeros años.

En este contexto se satisfacen sus necesidades inmediatas. Posteriormente, pasan a un contexto más amplio, la escuela, donde tienen un gran desarrollo en todos los niveles: cognitivo, afectivo, social y motor. Es importante cuidar la transición de la familia a la escuela para que el niño pueda desarrollarse de forma natural y evitar sentimientos de frustración.

Por último, los niños se desarrollan en el contexto social de sus compañeros y amigos. Este es un momento muy interesante, ya que tendrán que poner en marcha toda clase de estrategias y creatividad para superar todas aquellas situaciones adversas que se le presenten, como resolver una discusión con un amigo, compartir una recompensa o superar sus miedos.

Podemos decir que los niños son creativos por naturaleza. Es una capacidad innata que poseen, a través de la cual podrán ir descubriendo sus limitaciones con la realidad. La imaginación es una fuerza poderosa que podemos utilizar para obtener resultados asombrosos y únicos que nos pueden llevar a la cima o al caos total, dependiendo del uso que hagamos de ella. Por eso es necesario educarla.



Algunos ejemplos de cómo se puede desarrollar la creatividad en los niños:



Proporcionarles materiales y actividades que les permitan explorar y experimentar.

Animarlos a pensar y a ser innovadores.



Felicitarlos por sus logros creativos.

Proporcionarles un entorno propicio, de apoyo.



Al desarrollar la creatividad de los niños, les estamos ayudando a desarrollar su potencial al máximo. Algunas de las técnicas que se pueden utilizar para desarrollar la creatividad en los niños son:

### El juego

es la forma natural que tienen los niños de aprender y explorar el mundo que les rodea. Al permitirles jugar libremente pueden desarrollar su imaginación y creatividad sin ningún tipo de presión.

### La literatura infantil

es una gran fuente de inspiración para los niños. Al leerles cuentos, los niños pueden aprender sobre mundos y culturas diferentes, desarrollando su imaginación y creatividad.

### Crear una historia

es una forma excelente para que los niños desarrollen su creatividad. Al pedirles que inventen personajes, tramas y escenarios, aprenden a pensar de forma creativa y a expresarse de manera original.

### Lluvia de ideas

es una técnica que se puede utilizar para generar ideas nuevas y originales. Conviene pedirles que piensen en diferentes soluciones a un problema para desarrollar su pensamiento creativo.

### La plastilina

es un material muy versátil que puede ser utilizado para crear todo tipo de cosas.

### Los talleres y actividades plásticas

permiten a los niños expresar su creatividad a través del arte. Al dibujar, pintar, esculpir y modelar desarrolla su imaginación y creatividad.

### La resolución de conflictos

es una habilidad importante para todos los niños. Aprendiendo a resolver conflictos de forma pacífica, los niños pueden desarrollar su pensamiento creativo y su capacidad de cooperación.

Al utilizar estas técnicas, se puede ayudar a los niños a desarrollar su creatividad y a convertirse en ciudadanos más auténticos e innovadores.

A modo de conclusión, me gustaría destacar la importancia de los estímulos que los niños reciben gracias a las personas que le rodean y que ayudarán a su desarrollo. La forma en la que padres y maestros se comporten y eduquen a los niños determinará su manera de enfrentarse a la realidad y a los problemas que se les presenten.

Es importante que la familia y la escuela colaboren para establecer unas pautas comunes de desarrollo en la edad infantil. Esto ayudará a los niños a adaptarse al mundo que les rodea y a interpretarlo e interiorizarlo de la mejor manera posible. También ayudará a los niños a desarrollar su creatividad e imaginación, y a poner en práctica recursos e iniciativas creativas para resolver problemas cotidianos.



# Consejos prácticos para que los niños aprendan a cuidar de su Salud

Dra. Ariela Grullón (Nutriteam, Nutrióloga Clínica-Renal/ Obesóloga).

La Salud Infantil se define como el estado en el que un individuo se habilita y desarrolla para realizar actividades donde pueda dar su mayor potencial físico e intelectual en el ambiente social que se encuentre.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define los determinantes sociales de la salud (DSS) como “las circunstancias en que las personas nacen, trabajan, viven y envejecen; incluido el conjunto más amplio de fuerzas y sistemas que influyen sobre las condiciones de la vida cotidiana”. En ese sentido, la OMS, junto a la Organización Panamericana de la Salud (OPS), trabaja para la seguridad infantil, buscando el reconocimiento y protección de sus necesidades y derechos humanos para que sean esenciales y efectivos.

**Un niño sano se va a mover (saltar, correr);** aquí la importancia de que los padres estén presentes durante su crecimiento y desarrollo para guiarles, apoyarles y educarlos. Deberán establecerles límites, y al hacerlo deben explicarles que es por su bienestar. La guía a seguir empieza desde su nacimiento, pues los padres debemos cultivar hábitos para descansar, horarios de comida y buena elección de alimentos, (desde ese momento ya nos corresponde cuidarles).



## Recomendaciones:

### RUTINA



En su desarrollo, guíalos creándoles rutinas y haz un calendario de premios; cuando lo hagan, coloca pegatinas (stickers) en el calendario u horario, así se sentirán motivados. Al completar, el premio general pudiera ser ir al cine en familia.

### SALUD BUCAL



Enseñar a cepillarse los dientes antes y después de cada comida (salud bucal).

### ALIMENTOS



Ofrecer una variedad de alimentos, sabiendo que la nutrición es un balance, no todos los días podremos comer pizza, hamburguesa o dulces; pero, ocasionalmente, un día al mes por ejemplo, puede permitirles escoger este tipo de comida.

### HORARIOS



Establezca horarios para las meriendas e incluya todos los componentes de una comida balanceada (carbohidratos, proteínas y grasas buenas). Por ejemplo: frutas, cereales como la avena, diferentes tipos de vegetales, carnes, lácteos. Estos alimentos nunca se deben dejar de ofrecerlos, y deben empezar a consumirlos desde pequeños. Para motivarlos se deben buscar diferentes presentaciones, y se deben orientar a los niños acerca del bienestar que se produce al consumirlos.

### HIGIENE



Enséñales a mantener su cuerpo limpio. Hazles comprender la conveniencia de bañarse habitualmente, la importancia de la higiene personal y qué partes debemos cuidar.

### DEPORTE



Llévalos al parque, animalos a practicar algún deporte o disciplina (futbol, karate, ballet, ajedrez).

**“Un niño saludable, es un niño feliz”.**



# Ocurrencias INFANTILES

- A. Cuidar a mi familia.
- B. Chalacas.
- C. 6 Porque ya tengo 5.
- D. Una piscina porque hace mucho calor.
- E. Le diría que me encantan.

Brianna Victoria Espinal Florencio.  
5 años.

- A. Si pudieras chasquear los dedos y mágicamente hacer una cosa por ti, ¿qué sería?
- B. ¿Si fueras un dulce cual serías?
- C. ¿Cuántos años te gustaría tener, por qué?
- D. Si fueras un inventor, ¿qué inventarías?
- E. Si pudieras hablar con los animales, ¿qué les dirías?

- A. Un elefante.
- B. Una paleta.
- C. 11 Porque quiero ser como mi hermanita.
- D. Una máquina que haga dulces.
- E. Son muy bonitos.

Karla Lucía Cabrerás Tavarez.  
6 años.



- A. Que me ayude a arreglar mis juguetes.
- B. Una gomita.
- C. La edad para yo trabajar.
- D. Una máquina para ir al futuro.
- E. Eres bueno.

Harold Miguel Frías Gutiérrez.  
7 años.

- A. Que se me quite la sed.
- B. Una chalaca.
- C. Me gustaría tener 10 años.
- D. Una máquina del tiempo.
- E. Les diría "Hola" porque así se empieza cualquier conversación.

Tan Guillermo Almonte Reyes.  
8 años.





# Parleia, más allá de las palabras

Por Sharon Denisse Núñez (MA. Lcda. En Psicología General. Logopeda, Terapeuta en Patologías del Lenguaje y el Habla)

Como logopeda con más de 7 años de experiencia puedo resaltar que en mi ejercicio profesional he podido abordar diferentes patologías relacionadas al lenguaje, el habla y la voz, tanto en niños como en adultos, siendo los primeros los que más frecuentan el área de la logopedia.

Esto es debido a que los niños regularmente padecen ciertas patologías a temprana edad como: retraso o inicio tardío del lenguaje, trastorno de los sonidos del habla y trastorno del desarrollo del lenguaje, entre otros.

Las causas de estos diagnósticos pueden radicar en condiciones neurológicas, congénitas, genéticas o hereditarias preexistentes. Sin embargo, existen otros factores muy importantes como la falta de estimulación (visual, auditiva y táctil), el desequilibrio del sistema familiar, la sobreexposición a pantallas y la falta de interacción con su entorno.



Son muchas las incertidumbres que presentan los padres y familiares que llegan a consulta, entre las más comunes están:

- Si se debe esperar a que el niño desarrolle el lenguaje.
- Si el niño tiene frenillo o no.
- Si se debe considerar ponerle pantallas para estimularlo.
- Si es prudente iniciar un año escolar, aunque los niños no hablen.

**¡Y es ahí en donde radica todo!**

Desde muy temprana edad podemos identificar signos de alerta que pueden influir en el desarrollo del lenguaje y el habla de los niños, desde la etapa prelingüística hasta la etapa postlingüística. Por lo que es importante tomar en cuenta las siguientes señales para valorar una evaluación logopédica:



Al primer año, no aparecen sus primeras palabras o no muestra una intención comunicativa.



A los dos años, no presentan un discurso de frases combinando dos palabras para darse a entender.



No comprenden ni siguen las instrucciones o mandatos simples respecto al lenguaje hablado.



Después de los dos años, hacen uso de gestos o dirigen a la madre a un lugar para que le pase un objeto sin nombrarlo.



Comprenden más que lo que expresan.



Presentan dificultades para pronunciar ciertos fonemas o sonidos del habla.



Muestran ronqueras intermitentes.



Se bloquean, hacen prolongaciones o usan muletillas al hablar.

Actualmente existen muchas técnicas para estimular el lenguaje y el habla de los niños. Sin embargo, puedes tener en cuenta los siguientes consejos que te ayudarán a crear una rutina con tus hijos:

- No dejes que el niño juegue solo.
- Utiliza apoyos visuales y materiales didácticos.
- Procura hablar siempre con tus hijos de frente.
- Utiliza libros para estimularlos, lea cuentos que desarrollen su creatividad e imaginación.
- No trates de completarle las palabras o hablar por tu hijo, deja que exprese sus ideas, pensamientos, necesidades o deseos.
- Utiliza diferentes ambientes para hablarle de lo que observan en su alrededor.

Recuerda que un diagnóstico correcto y una intervención adecuada en edades tempranas generan pronósticos favorables para sus hijos en todas sus etapas evolutivas.



# Conversando con Egresados

## LUIS ARTURO DÍAZ CABA

**Edad: 19 años.**

**Año de graduación: 2021.**

**Nombre promoción: Tekiō.**

### ¿Qué estás haciendo actualmente?

A la fecha me encuentro cursando mis estudios en la universidad PUCMM en Santiago, en la carrera de ingeniería civil.

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

Dentro de aquellas huellas con la que la escuela me marco, sin duda alguna, serian aquellos valores que pones en práctica en la institución. Valores como el respeto, la responsabilidad, compromiso y la disciplina. Agregándole también aquellas amistades que la escuela me brindó, personas que hoy en día son de las más importantes en mi vida.

### ¿Cómo describirías al Da Vinci desde tu punto de vista como egresado?

Por mi parte describiría al Da Vinci como una Familia, me sentí y me sigo sintiendo parte de ella gracias a la confianza y al trato que me brindó todo su personal. Se muestran siempre cercanos a ti y dispuestos a solucionar tus necesidades, ya que siempre velan por el bienestar de sus estudiantes. Incluso a la fecha de hoy al visitar la escuela me siguen tratando como parte de ella, por lo que recomendaría a cualquier padre que opten por el Da Vinci, porque una escuela no solo es para aprender, sino para crecer como persona, y sin duda alguna es una de las virtudes más valiosas que posee la institución.



## ISABELLA BONNELLY FERNÁNDEZ

**Edad: 30 años.**

**Año de graduación: 2011.**

**Nombre promoción: K-OZ.**



### ¿Qué estás haciendo actualmente?

Soy fotógrafa y tengo una empresa de manejo de redes sociales.

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

De los recuerdos más lindos que tengo son en el Da Vinci. Mi promoción con los años se volvía cada vez más unida y creamos una linda hermandad entre todos. Doce años después todavía nos juntamos y hacemos las historias como si fuera ayer, siempre recordando a todos los profesores, al personal de asistencia de la cafetería y a Manuel (el portero del cole en ese momento) que también fueron una parte importante en la vida de cada uno de nosotros.

### ¿Cómo describirías al Da Vinci desde tu punto de vista como egresado?

Mi experiencia en el colegio fue muy buena. Los profesores y directores que nos tocaron siempre estaban acompañándonos en el trayecto de nuestro aprendizaje.

## DHARMA ORIACH GONZÁLEZ

**Edad: 37 años.**  
**Año de graduación: 2003.**  
**Nombre promoción: Tsade.**



### ¿Qué estás haciendo actualmente?

Actualmente trabajo y vivo en Madrid, España. Tengo unos 5 años viviendo aquí. Me encanta caminar por sus calles y descubrir cosas nuevas todo el tiempo. Y que estoy haciendo en este momento sentada en la oficina llamando a clientes interesados en los productos de la empresa, Cosentino.

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

Muchas. Me dejó conocimiento académico para el futuro, me dejó una esencia humana para ser siempre una persona con la cabeza y el corazón bien puestos, me dejó una familia de personas maravillosas formada por los compañeros y por el personal del colegio. Dejó una huella en mi alma y mi corazón.

### ¿Cómo describirías al Da Vinci desde tu punto de vista como egresado?

Para mí, el Da Vinci es un lugar increíblemente especial. Como egresada lo describo como un Instituto con ejemplo, enseñanza, entereza y corazón, donde todos trabajan arduamente para que cada uno de sus estudiantes tenga una educación completa en lo académico y en lo humano.

## JOSÉ GREGORIO RODRÍGUEZ COLLADO

**Edad: 46 años.**  
**Año de graduación: 1995.**  
**Nombre promoción: Primicias.**

### ¿Qué estás haciendo actualmente?

Actualmente me dedico a la compra y venta de vehículos y rent car con mi propio negocio llamado JG Rent Car, llevo 8 años que incursioné.

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

En cuanto a mi vida escolar, tengo muchos recuerdo del Leonardo Da Vinci pues fuimos la primera graduación de esa escuela cuando era en la calle La Salle antes de mudarse en Don Pedro. Mi madre, Mayra Collado de Rodriguez, fue de las fundadoras de ese colegio. Aprendí bastante en ese colegio hasta el punto que mi hijo estudia actualmente en la institución. Estoy contento de que forme parte de esa gran familia, considero que el Da Vinci tiene bastante valores familiares que es lo importante porque va de generación en generación formando estudiantes años tras años de padre a hijos dándole buenas enseñanzas. Para mí, fue un placer pasar por las manos de tantos buenos maestros y que ahora mis hijos también lo estén haciendo.

### ¿Cómo describirías al Da Vinci desde tu punto de vista como egresado?

Diría Excelente porque gracias a la formación que me dieron como estudiante hoy en día puedo aplicarla en mi día a día de vivir formado en valores familiares en todos los sentidos de la palabra ya sea como profesional y padre.



# 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  
académicos 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  
académicos 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](http://www.leonardo-da-vinci.edu.do)