

APRENDIENDO JUNTOS

Revista especializada para familias



Beneficios de la disciplina positiva en la escuela



La Inteligencia Artificial, el nuevo desafío en la educación



Porqué el sueño es importante para la salud

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. Sandra Santos

Lic. Mikauly E. Vásquez Tavárez

Lic. Tammy Jiménez Lora

Lic. Paula Tupete Rodríguez

Lic. Camil Patxot Bernal

Dra. Ariela Grullón Molina

Lic. Nicole Cantisano Fondeur

Dr. Juan Carlos Rodríguez Polanco

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

APRENDIENDO JUNTOS

Revista especializada para familias



Mensaje de la Editora

Nos complace presentar la decimoséptima edición de nuestra revista Aprendiendo Juntos. En esta ocasión, nos centramos en la importancia del aprendizaje en el desarrollo integral de los niños.

El aprendizaje es un proceso fundamental en la vida de los niños, ya que les permite adquirir las habilidades y conocimientos necesarios para desenvolverse con éxito en el mundo que les rodea. Este proceso no solo se limita al ámbito académico, sino que abarca todas las áreas del desarrollo personal, intelectual y social.

Los adultos desempeñan un papel crucial en el aprendizaje de los niños. Su función va más allá de la simple transmisión de conocimientos, ya que también deben ser modelos a seguir, brindar apoyo emocional y crear un ambiente positivo que favorezca el desarrollo integral de los niños.

Expresamos nuestro más profundo agradecimiento a todos los colaboradores que han contribuido a esta edición de Aprendiendo Juntos, incluyendo especialistas en diversas áreas, estudiantes, egresados y familias. Su generosa dedicación de tiempo y esfuerzo ha sido invaluable para la realización de este proyecto. Asimismo, reconocemos el apoyo brindado por el equipo del Instituto Leonardo Da Vinci, quienes hacen posible la existencia de esta valiosa herramienta educativa.

Scarly Cruz
Editora



Aprendiendo Juntos

Educación Aprende

Importancia de la lectura en el desarrollo cognitivo y emocional de niños y adolescentes p.4

La Inteligencia Artificial (IA) Generativa, un desafío en la educación p.10

Desarrollar la capacidad de Escucha Activa. Clave para una comunicación asertiva p.26

Nutrición Aprende

Beneficios de la actividad física y el ejercicio para la salud p.24

Entretenimiento

Conversando con ... La Familia Quezada Sierra p.12

Ocurrencias Infantiles p.23

Conversando con Egresados p.28

Enfoque Aprende

Claves para mejorar el aprendizaje de los niños p.17

Psicología Aprende

Disciplina Positiva: Beneficios dentro del Contexto Escolar p.6

Disciplina efectiva y límites saludables p.14

Desarrollo cognitivo de nuestros hijos p.21

Salud Aprende

Importancia del sueño para la salud p.8

Importancia de la salud mental en los niños y adolescentes p.19

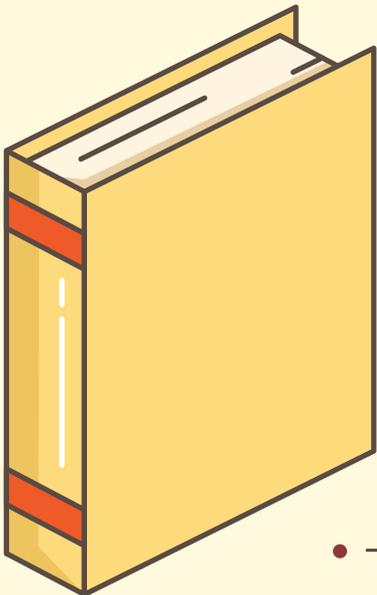


Importancia de la lectura en el desarrollo cognitivo y emocional de niños y adolescentes

Departamentos de Orientación Instituto Leonardo Da Vinci.

Fomentar la práctica de la lectura desde edades tempranas potencia el desarrollo cognitivo ampliando el vocabulario, la comprensión y la formación de vínculos afectivos como la empatía y la imaginación.

Son múltiples los beneficios derivados de la práctica de la lectura de manera constante, entre los que destacamos:



1

Mejorar el lenguaje: a través de la lectura se fortalecen las habilidades de expresión, comprensión y comunicación, enriqueciendo el vocabulario, la fluidez y la velocidad con la que nuestros hijos son capaces de leer.

2

Fortalecer la concentración: la lectura requiere atención, por lo que su práctica constante ayuda a entrenar la mente para mantener la concentración, reduciendo con el tiempo las distracciones que impiden que tu mente se mantenga enfocada en la actividad que estas realizando.

3

Alimentar la imaginación: la lectura fomenta la imaginación porque involucra la mente en la creación de imágenes mentales y la interpretación de descripciones y situaciones. Los lectores construyen mundos, personajes y escenarios estimulando la creatividad en este proceso.

4

Despertar vías neuronales: la lectura requiere procesos mentales complejos, como comprender las palabras, interpretar la trama y conectar ideas, lo que permite a nuestro cerebro crear nuevas conexiones neuronales, ampliando nuestras habilidades.

5

Desarrollar habilidades sociales: la lectura expone a los lectores a diversas perspectivas, culturas y experiencias humanas. Al colocarse en el lugar de los personajes, los lectores desarrollan empatía y comprensión hacia los sentimientos de los demás.

6

Activa la memoria: la lectura activa diversas áreas del cerebro, especialmente las relacionadas con el procesamiento y comprensión del lenguaje, lo que beneficia directamente la formación de la memoria al mejorar la capacidad de retener, recuperar y asociar información.

7

Gestión de las emociones: identificar las emociones mientras se lee puede ayudar a las personas a reconocer y comprender sus propias emociones y las de los demás, desarrollando con la práctica mejores habilidades para actuar de manera más efectiva y afectiva ante situaciones que envuelvan emociones.



NOTA:

Es importante destacar que la lectura variada y constante, junto con prácticas como la reflexión y la discusión sobre lo leído, puede potenciar las habilidades cognitivas, logrando con el tiempo mejor comprensión de los contextos en los que nos desenvolvemos.



Disciplina Positiva: Beneficios dentro del Contexto Escolar

Tammy Jiménez Lora, Psicóloga Clínica InfantoJuvenil.

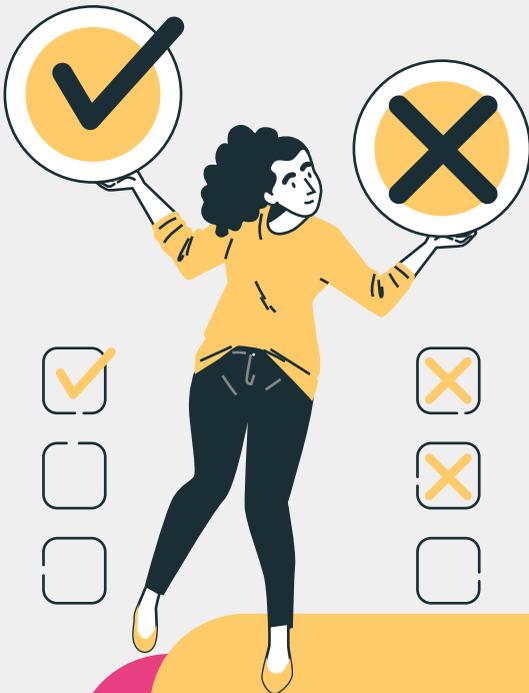
La disciplina efectiva y los límites saludables son aspectos fundamentales en la formación integral de los estudiantes.

En un mundo en constante cambio y con diversidad de estímulos, es crucial que las instituciones educativas promuevan entornos que fomenten el desarrollo personal, el respeto mutuo y el aprendizaje significativo. Estos pilares no solo moldean el comportamiento de los alumnos, sino que también sientan las bases para su bienestar emocional y social.

No se limita simplemente a imponer reglas y sanciones, sino que implica un enfoque proactivo que busca guiar a los estudiantes hacia la autorregulación y la responsabilidad. Es importante que los docentes establezcan expectativas claras y consistentes, brinden retroalimentación constructiva y modelen comportamientos positivos. Al hacerlo, se crea un ambiente de confianza y respeto mutuo en el que los estudiantes se sienten seguros para explorar, aprender y crecer.



Establecer límites claros y comprensibles proporciona a los estudiantes un marco de referencia que les ayuda a comprender las expectativas y a desarrollar las habilidades para tomar decisiones. Es fundamental que los límites sean flexibles y se ajusten a las necesidades individuales de los estudiantes, reconociendo sus diferencias y respetando su autonomía. Al mismo tiempo, los límites deben ser firmes y consistentes, brindando seguridad y estructura en un mundo que a menudo puede parecer caótico y desafiante.



Una disciplina efectiva y unos límites saludables no solo benefician a los estudiantes, sino que también contribuyen al bienestar de toda la comunidad educativa. Cuando los estudiantes se sienten seguros y apoyados, están más dispuestos a participar activamente en el proceso de aprendizaje, desarrollar relaciones positivas con sus pares y contribuir de manera constructiva al ambiente escolar.

$$x + y = z$$

El diálogo abierto y la resolución de problemas son herramientas poderosas para fomentar una disciplina efectiva. En lugar de imponer reglas de manera autoritaria, involucre a tus hijos en la creación de normas familiares y busque soluciones conjuntas cuando surjan conflictos. Mantener la calma y el control emocional es fundamental. Los padres deben reconocer sus propios límites emocionales y buscar ayuda o apoyo cuando sea necesario. Manejar las emociones de manera constructiva ayuda a los niños a aprender a regular sus propias emociones y a resolver conflictos de manera positiva.

En conclusión, una disciplina efectiva y unos límites saludables son piedras angulares de una educación integral. Al promover un ambiente de respeto, responsabilidad y crecimiento personal, las instituciones educativas pueden preparar a los estudiantes para enfrentar los desafíos del mundo con confianza y determinación.



Importancia del sueño para la salud

Dra. Ariela Grullón Medina, Nutrióloga Clínica/Obesóloga/Renal. De: Nutriteamrd, Centro Cardiorrenal del Centro.

El sueño es un período de descanso que se alterna con la vigilia. Es un proceso biológico complejo, porque mientras dormimos, las funciones del cerebro y del cuerpo siguen activas para mantenernos saludables.

La OMS (Organización Mundial de la Salud), **recomienda dormir al menos de 6 a 8 horas diarias y en las mismas horas**; por ejemplo, acostarse todos los días a las 9 de la noche y despertar 5-6 de la mañana.

El 18 de marzo se conmemora el Día Mundial del Sueño para concienciar a la población sobre la importancia y existencia de los trastornos del sueño con el fin de prevenirlos.

Los trastornos del sueño afectan acerca del 40% de la población mundial, según datos de la OMS. Dormir de forma adecuada es esencial para tener bienestar y buena salud, ya que la **falta de sueño se asocia a irritabilidad**, baja productividad, accidentes automovilísticos, errores profesionales y alteraciones de la salud.

Además, se puede desarrollar enfermedades crónicas como:

- Obesidad
- Hipertensión Arterial
- Enfermedades mentales
- Desequilibrio en el sistema inmunitario





La higiene del sueño se cultiva con actitudes y hábitos que involucran a la familia, como:



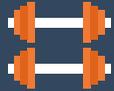
Establecimiento de un horario regular para dormir y despertar.



Siesta, sin exceder 45 minutos.



Antes de acostarse, evadir la cafeína al menos 6 horas antes, también la ingesta de azúcar y alimentos pesados al menos 4 horas antes.



Realizar ejercicio de forma regular.



Mantener la habitación limpia y ventilada, con temperatura fresca.



Baño o aseo antes de acostarse, con una pijama cómoda.



Evitar luces o pantallas horas antes de acostarse, así como ruidos.



Limitar la cama para el sueño, evitar trabajar en ella.



Horas de Sueños, según edades:



Grupo de edad	Horas
Recién nacidos	16- 18
Preescolares	11-12
Niños y adolescentes	10
Adultos	6-8

El insomnio es el trastorno del sueño más frecuente y se observa en el 8-10% de la población adulta. Ante cualquier problema de sueño, consulte a un experto.



La Inteligencia Artificial (IA) Generativa, un desafío en la educación

Mikauly E. Vásquez Tavárez, M.A., Psicopedagoga.

Cada día se incrementa el uso desmedido de aplicaciones de inteligencia artificial generativa, a través de las cuales se crean textos, imágenes, videos, entre otros recursos; que se pueden utilizar para la realización de los deberes académicos de los estudiantes.

Los alumnos que recurren a estas aplicaciones no tienen que hacer grandes esfuerzos en producir sus trabajos académicos, ya que cuando colocan la consigna envían un comando a la aplicación de IA generativa y reciben rápidamente una respuesta.

Los docentes deben implementar estrategias y técnicas, que les permitan garantizar procesos óptimos de aprendizaje y el desarrollo de competencias fundamentales establecidas en el currículo dominicano, entre las que se destacan el pensamiento lógico, crítico y creativo. Por tal razón, es importante que los alumnos, a través de la lectura comprensiva, la creación de ideas y acciones innovadoras, desarrollen las competencias del grado; teniendo en cuenta las implicaciones éticas del uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC).

Es vital que la familia se involucre en las responsabilidades académicas de sus hijos y de que, de alguna forma, puedan motivar y acompañar la realización de las tareas escolares, por lo que deben ayudar a sus dependientes en la creación de horarios y espacios adecuados para el estudio, con la menor cantidad posible de elementos distractores.

No se debe crear resistencia al uso adecuado de los recursos de IA generativa, los centros educativos deben crear protocolos y adquirir programas que permitan detectar el plagio y la similitud entre los trabajos académicos.

La Sociedad Española de Educación Médica (SEDEM), hace algunas recomendaciones para el uso de la IA, entre las que destacan las siguientes:

Utilícelo como herramienta de apoyo, no como sustituto: esas aplicaciones pueden ser de gran apoyo para buscar información complementaria, ideas o inspiración; sin dejar de poner en práctica el pensamiento crítico y la creatividad.

Entienda sus limitaciones: es importante saber que la respuesta obtenida puede tener incoherencias, por lo que es necesario verificar las informaciones y comparar con fuentes adicionales.

Cite las fuentes: al realizar un trabajo académico no olvide colocar las fuentes consultadas; si utiliza alguna aplicación de IA, especificar que proviene de un modelo de lenguaje generativo.

Mantenga una comunicación abierta con profesores y mentores: informar de manera oportuna a los docentes de la utilización de IA en los trabajos académicos, esto permite una mayor transparencia y que los alumnos puedan recibir orientaciones para el uso adecuado de estas herramientas.

Respete la privacidad y la ética: no utilizar la IA para crear contenidos perjudiciales, o que atenten contra la integridad de otros. Es importante recordar los aspectos éticos del uso de la tecnología.



CONVERSANDO CON FAMILIA QUEZADA SIERRA

¿Tienen alguna dinámica familiar que nos quieran contar?

Al ser una familia relativamente grande (papá, mamá, 3 niños y abuela que vive con nosotros) tenemos varias dinámicas en casa.

Entre nuestras dinámicas, creo que la que más tenemos marcada son las rutinas de las mañanas antes del ir colegio, ya que como familia tratamos en lo posible de aprovechar este momentico como una oportunidad de hablar de los planes para el día, ayudar entre todos con los preparativos del desayuno, y compartir un rato mientras desayunamos, escuchar como razonan nuestros pequeños sobre diferentes temas, que ideas o formas de ver las cosas tiene cada uno y sobre todo la oportunidad de que ellos expresen lo que realmente sienten con relación a cualquier tema que se ponga sobre la mesa.

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

El cumplimiento de las asignaturas escolares ha sido un proceso de aprendizaje para todos y un gran reto en nuestro caso, ambos padres trabajamos fuera de casa y muchas veces fuera de la ciudad, y nos vimos en la necesidad de reconocer que no estaríamos siempre disponible para poder cumplir con estas asignaturas escolares a tiempo, y tuvimos que buscar apoyo externo para el reforzamiento y seguimiento de las clases y asignaciones del colegio en nuestra ausencia, y ya cuando llegamos a casa mamá y/o papá le damos continuidad a los que nuestros hijos aprendieron durante el día.



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

El mayor reto que hemos enfrentado siendo familia Da Vinci fue entrar al colegio con dos niños que provenían de otro colegio y de otra ciudad, a un nuevo sistema de educación y que a los pocos meses, viéramos iniciar la pandemia del COVID 2019.

Esto nos llevó a nuevamente a un nuevo cambio, una nueva metodología de aprendizaje, a adaptarnos como familia a este nuevo estilo de vida y sobre todo a nuestros niños, que sin tener mucha información de lo que estaba pasando a nivel mundial, tuvieran que dejar de ir a sus nuevos salones de clases, , dejar de ver y compartir con sus nuevos familiares, amiguitos y profesoras, con los cuales empezaban a conocer, para cambiar a una virtualidad que era algo totalmente desconocido y que no era opcional.

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

Entendemos que cada una de las familias enfrentan un sinfín de retos diariamente, entre las personalidades individuales de cada miembro, la sociedad y sus nuevas reglas, la modernización, y la misma rutina del día al día, hace que ser buenos padres sea cada vez más difícil y es ahí, donde tratar de pasar los valores con los que nosotros fuimos educados por nuestros padres y adaptar esas crianzas para que nuestros hijos los aprendan en estos tiempos modernos, sea el verdadero reto para nosotros los padres.

Como familia entendemos que la fe en Dios, el amor, la unidad familiar, el respeto, la responsabilidad, el perdón, la amabilidad, la compasión, el acto del servir a los demás, la honestidad, la puntualidad y los buenos modales son valores que no se enseñan en el colegio, que es nuestro deber como padres inculcarlos día a día en nuestros hijos, especialmente con el ejemplo propio, para el día de mañana puedan ser personas de bien, responsables, y sobre todo seres humanos felices que puedan hacer un mundo mejor.



Disciplina efectiva y límites saludables

Paula Tupete Rodríguez, MA, Psicóloga Clínica y de la Salud, Psicoterapeuta Cognitivo Conductual.

La crianza de los hijos en la sociedad actual conlleva una serie de desafíos que son cada vez más exigentes. El rol de un padre conlleva muchas responsabilidades, y dentro estas, una de la más importante y compleja es la educación de los hijos.

Una disciplina efectiva es fundamental para el desarrollo seguro y saludable del hijo, así como para la dinámica social y familiar.

Regularmente, el reto conductual puede ir desde la simple desobediencia o falta de disciplina hasta conductas inapropiadas o de riesgo. En general, es complejo mantener un equilibrio entre disciplinar sin ser autoritario o dejar al libre albedrío; sobre todo sumando los problemas en el manejo de niños que presentan dificultades emocionales, de aprendizaje o biológicas.

Las figuras de autoridad o cuidadores, así como los centros educativos, desempeñan un papel fundamental en la educación y el desarrollo de los niños. **Sin embargo, el punto de partida es el hogar. Los padres o tutores principales son los principales agentes de cambio y, por tanto, debemos combinar la promoción de interacciones positivas con la modificación de interacciones problemáticas.**



Existen principios genéricos de disciplina eficaz que son útiles para utilizar con las familias, tales como:

1 Emplear el respeto y palabras alentadoras, fomentando el diálogo entre las partes basados en la aceptación y comunicación abierta; explicando las consecuencias de las acciones.

2 Cuando se pone en práctica y se mantiene es efectiva a largo plazo, ya que provee límites claros y saludables desde la consistencia. Esto ayuda a que los hijos aprendan a manejar su comportamiento por sí mismos mediante el autocontrol, la autorregulación y la distinción entre lo correcto y lo incorrecto.

3 Desarrollar la autonomía y la autovaloración del hijo, al tiempo que permite a los padres y tutores buscar soluciones o consecuencias correctivas que incentiven el cultivo de los valores en lugar de dar castigos aversivos.

4 Acompañarlos, validar sus emociones y escuchar lo que están sintiendo.

5 Reforzar las conductas apropiadas, de modo que no solo se impongan límites.

6 Enseñar habilidades socioemocionales como: la comunicación efectiva, el respeto, la cooperación, la autodisciplina, el sentido de pertenencia, la resolución de conflictos, etcétera.

En la práctica de una disciplina eficaz entra en juego el establecimiento de límites saludables. La disciplina con autoridad, es decir, actuando cuando los niños infringen las normas, permite establecer límites adecuados sin recurrir a reproches, insultos o amenazas. La crianza segura, con disciplina y límites, implica tomar medidas conscientes como consecuencias inmediatas de las acciones, tanto educativas como significativas. Entre todo esto, un factor externo que incide directamente es lo que define al progenitor más allá de su rol de padre o madre. Es importante cómo los padres o tutores gestionan sus emociones, cómo ponen límites y la forma en que afrontan las situaciones, ya que esto enseña a sus hijos cómo actuar en esas condiciones. La coherencia entre lo que se dice y lo que se hace es muy importante. A la hora de aplicar una disciplina y unos límites eficaces puede resultar difícil establecer qué nivel de libertad dar a los niños, sobre todo a medida que crecen.

Espacio de Reflexión



¿Eres muy estricto a la hora de disciplinar o demasiado permisivo?

¿Cómo es la comunicación con tus hijos?

¿Cómo sería para nuestra familia educar desde la disciplina efectiva?
¿Qué cambios traería?



¿Qué normas de disciplina enseñas en tu hogar? ¿Crees que son efectivas?



¿Cómo afecta el modo en que fui criado en la manera que educo a mis hijos?



APRENDIENDO JUNTOS

Revista especializada para familias

Ahora en la palma de tu mano

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

©ildvinci



CLAVES * * para mejorar el aprendizaje de los niños



Sandra Santos, Lic. en Gerontología, Experta en Bienestar.

Según Healthychildren.org, la mejor forma de aplicar acciones pedagógicas para mejorar el aprendizaje es involucrarse en estas iniciativas: hay que comenzar siendo el ejemplo, pero también el primer motivador a aprender y descubrir nuevas cosas.

Estos son algunos de los consejos que ofrecen los profesionales al momento de trabajar el aprendizaje desde la pedagogía para niños:

A

Practicar técnicas de enseñanza grupal

Una forma de mejorar el aprendizaje es enseñando.

Por eso, los adultos debemos animar a los niños a que se expliquen entre sí, así como a explicarnos a nosotros lo que han comprendido. De esta forma, los conocimientos se interiorizan en mayor medida, a la vez que se ejercitan habilidades blandas en la interacción con otras personas.

B

Enseñar por pasos o partes

Es imposible correr antes de caminar,

y esto hay que tenerlo en cuenta al pensar en el aprendizaje de los niños a partir del preescolar. Es lógico querer que los chicos sepan la mayor cantidad de cosas posibles en el menor tiempo, pero esto suele dificultar el proceso.

Para lograr resultados significativos, lo más recomendable es dividir los temas en pequeñas partes o unidades, para profundizar en cada una hasta que sean comprendidas totalmente.

C Motivar a mejorar siempre

La motivación es la clave en todas las acciones pedagógicas

para mejorar el aprendizaje, ya que fomenta la curiosidad y las ganas de seguir avanzando en el camino del conocimiento y la superación. Aquí el rol de los adultos es fundamental, ya que son los primeros que pueden motivar a los niños, así como enseñarles que los errores también forman parte del proceso y no deben ser vistos como fracasos.

D Aprovechar las tecnologías como herramientas de aprendizaje

Hoy en día, ignorar las tecnologías no solo es desechar buena parte de lo que nos rodea, sino también desaprovechar grandes oportunidades, incluso en el terreno educativo. Desde videos explicativos hasta programas creados especialmente para desarrollar ciertas habilidades cognitivas, estas herramientas son muy útiles, sobre todo para los niños que crecen en una nueva era. De todas maneras, es importante entender que estos dispositivos deben utilizarse como complementos, no como sustitutos de otras técnicas.

E Gestionar situaciones de conflicto y frustración

El conflicto y la frustración son emociones frecuentes

durante el proceso de aprendizaje, pero no deben convertirse en obstáculos permanentes, sino en instancias de superación. Aquí también es importante la influencia de los adultos para que los más chicos comprendan la importancia de aprender a equivocarse o que no todo sale como se espera al primer intento.



Importancia de la salud mental en los niños y adolescentes

Nicole Cantisano Fondeur, Psicóloga Clínica Infantil y Adolescente.

Tener salud mental no es simplemente la ausencia de un trastorno mental. La salud mental debe considerarse como la base primordial para tener una vida sana, desde la primera infancia.

Cuando un niño presenta estabilidad emocional puede alcanzar los indicadores del desarrollo cognitivo, emocional y social de una manera más efectiva. Es capaz de desempeñarse positivamente en el hogar, en la escuela, en la vida cotidiana y en las relaciones con los demás.

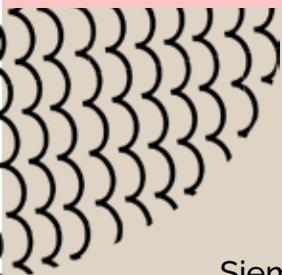
Cuando un niño muestra o se sospecha que presenta algún trastorno mental o situación emocional, frecuentemente se refleja primero en la escuela. Suele mostrar dificultad para aprender, mantenerse controlado, seguir instrucciones, socializar de manera sana con sus compañeros, regular sus emociones y frustraciones. Además, presenta conductas como: irritabilidad, agresividad, aislamiento, desinterés, ansiedad por comer o rechazo a la comida y cambios de humor.



Ocasionalmente, los niños presentan temores y preocupaciones o muestran comportamientos disruptivos. Cuando estos síntomas se convierten en persistentes e interfieren con las actividades en la escuela, la casa y en la vida cotidiana del niño, puede que esté atravesando por algún trastorno.

Es importante saber que no toda situación emocional es un trastorno mental. Para que un niño sea diagnosticado, hay parámetros que se deben de cumplir. Muchas veces, esos síntomas se deben a una disfuncionalidad por la que está atravesando el sistema familiar y los primeros en verse afectados son los niños. Una situación emocional tiene un peso importante que debe ser trabajado para que no se convierta en un estilo de vida o una costumbre.

Trabajar con niños es un importante reto porque, para que el niño pueda sanar vivencias, hacer modificaciones de cómo ve las cosas, manejar las emociones y enfrentar las situaciones cotidianas necesita ayuda del sistema familiar, es decir, de los padres, tutores, hermanos y todo círculo involucrado a que se esté afectando por la situación presente. Vamos a detenernos a identificar cuándo hay un cambio en un niño y por qué se ha producido. Invito a los padres a apoyar a sus niños a ser más felices y poder sanar los secretos familiares que por lealtad se vienen traspasando.



Siempre he considerado lo siguiente:

“Una infancia sana es una adolescencia y adultez feliz”.

Un niño al darse cuenta de que es capaz de tener buena autoestima, mantener una relación sana con los padres y preparado para tomar riesgos y decisiones positivas será un niño feliz.

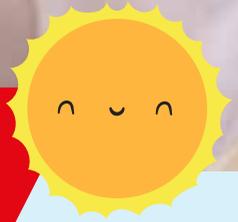




Desarrollo cognitivo de nuestros hijos

Camil Patxot Bernal, M.A, Neuropsicología Clínica.

El desarrollo cognitivo de nuestros hijos es una tarea que no solo se queda en el colegio, sino que también debemos trabajarla en el hogar.

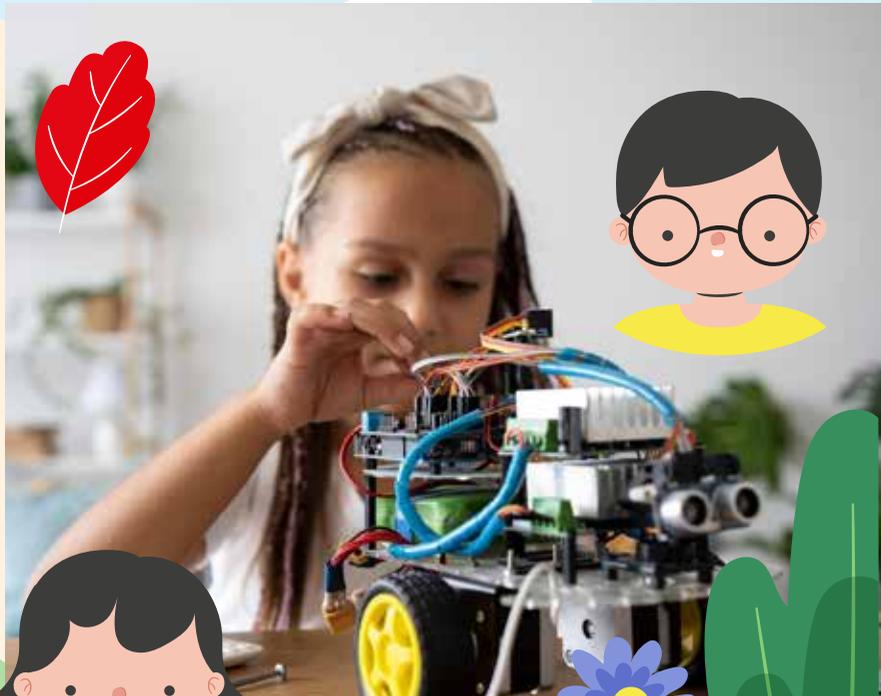


Esto nos deja con la pregunta, ¿cómo podemos estimular de manera oportuna las habilidades relacionadas con el desarrollo cognitivo de nuestros chicos en casa?

Para ello, primero debemos definir qué son las habilidades cognitivas. Éstas son básicamente las encargadas del correcto funcionamiento de una persona en su día a día. Entre ellas encontramos:

- **La memoria.**
- **La atención.**
- **Las funciones ejecutivas (control inhibitorio, planificación, flexibilidad).**
- **El lenguaje.**

Todas ellas pueden moldearse y estimularse directa e indirectamente en casa.



En ese sentido, podemos ponerle, a nuestros chicos y chicas, juegos y actividades que pueden realizar juntos o de manera independiente. Estas actividades deben resultarles cognitivamente retadoras, dependiendo del área que queramos fortalecer; por ejemplo, una buena actividad para la memoria que podemos realizar es **“Simón dice”** o **“memory match”**. Mientras, para ejercitar la atención podemos usar **“¿dónde está Waldo?”**, **“yo lo vi primero”** o **rompecabezas**. Y para las funciones ejecutivas podemos utilizar juegos de mesa como el **“monopolio”**, el **“ajedrez”** y **“gravity maze”**. También podemos hacer uso de actividades extracurriculares como **deportes, manualidades, robótica, música o ballet**, donde nuestros chicos tienen la oportunidad de fortalecer muchas áreas cognitivas de manera divertida.



Puedes poner en práctica estas y otras actividades, muchas de las cuales no siempre requieren el uso de pantalla, aunque hay opciones instaladas en computadoras personales y **“tablets”** que pueden presentar **juegos súper chulos como “Lumosity”** o **“PEAK”**. También podemos ir desarrollando desde el hogar otras habilidades más complejas como la planificación cuando servimos de ejemplo para nuestros chicos a través de nuestro manejo del tiempo y el **uso de agendas o listados**. Recuerda que debe ser un proceso que disfruten tanto tú como tu pequeño, que debe ir acompañado de una buena rutina de sueño, una buena alimentación, mucho amor, cariño y muchas sonrisas.



Ocurrencias infantiles

- A. Si te encontraras una lámpara de un genio mágico, ¿cuáles serían tus tres deseos?
- B. ¿Qué es lo que más te hace reír en el mundo?
- C. ¿Qué cosa nos prepararías para cenar hoy si pudieses?
- D. Si te pudieras convertir un día en un animal, ¿cuál serías y por qué?

Amy Guzmán Arias,
6 años.

- A. Un hermanito, amigos y vacaciones.
- B. Los cuentos.
- C. Avena.
- D. Un perro porque me gustan.

5

Pedro José Fernández Polanco,
5 años.

- A. 10 Spiderman, ir de vacaciones y comer con mi familia.
- B. Los juguetes en mi cuarto.
- C. Espaguetis.
- D. Una vaca porque me gustan.

6

4

Alana Angelina Ventura Vásquez,
6 años.

- A. Cuidar a mi familia, tener dinero y un Iphone.
- B. Los chistes.
- C. Un sushi.
- D. En un lorito porque vuelan.

2

Sebastián Hernández Guzmán,
7 años.

- A. Amigos, una casa y mi familia.
- B. Las cosquillas.
- C. Arroz.
- D. Un caballo porque son rápidos.

3

1



Beneficios de la actividad física y el ejercicio para la salud

Dr. Juan Carlos Rodríguez Polanco,
Nutriólogo Clínico/Deportivo/ Renal, Nutriteamrd, Centro Cardiorenal del Cibao, Santiago

El objetivo del ejercicio es mejorar la salud, la composición corporal y, en general, el estado físico.

Por eso, lo definimos como cualquier movimiento voluntario realizado por los músculos que gasta energía extra, aparte de la energía diaria que consume nuestro cuerpo. Ejemplo de ejercicios son: montar bicicletas, ejercicios en el gimnasio, sean aerobios o anaerobios, practicar un deporte, entre otros.

La actividad física se asocia a la aptitud, definida como un estado de bienestar que permite el desarrollo socioambiental. Hay diferentes actividades que realizamos que ayudan a reducir el estrés y al mismo tiempo queman calorías; aunque cuando se convierten en actividades cotidianas no cuentan como ejercicio, porque el cuerpo se acostumbra a este gasto energético. **Por ejemplo: arreglar el jardín y regar las plantas, limpiar, yoga, trotar, entre otras.**



Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), los adultos deberían realizar entre 150 y 300 minutos extras de ejercicio o actividad física a la semana, valorando previamente el estado fisio-metabólico de cada individuo, y, en el caso de niños y adolescentes, 60 minutos al día. Estas sesiones extras de ejercicio son fundamentales para la vida, ya que suman años de salud.

Dentro de los beneficios tenemos:

Bienestar general
Disminuye el riesgo de enfermedades metabólicas.

Mejora la salud cardíaca, mental y física.

Mejora las capacidades de concentración, razonamiento y desarrollo.

Reduce los síntomas de depresión y ansiedad.



Recomendaciones por edades



Menores de 5 años:

Actividades interactivas (acostado en el suelo o boca abajo- "Tummy time", paseos en coche, masajes, escuchar cuentos, dormir).

Niños y adolescentes:

Leer, hacer deporte, dormir, limitar el sedentarismo



Adultos de 18 en adelante:

Ejercicios, actividad socio-recreativa, dormir, limitar el sedentarismo. Evaluar los videojuegos y tiempo dedicado a ellos, así como el tipo de trabajo o ejercicio que proporcionan.



Niños de 1 – 5 años:

Limitar exposición a pantallas a partir de los 2 años, masajes, narración de cuentos, paseo en coche, dormir, ir al parque.

La OMS alienta a los países a adoptar el plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030; acordando así reducir la inactividad física o el sedentarismo en un 15% para el 2030. La dieta forma parte fundamental en este proceso.



Desarrollar la capacidad de Escucha Activa. Clave para una comunicación asertiva

Cuentos para crecer.

1. ¿Qué es la Escucha Activa?

La escucha activa es nuestra capacidad para escuchar sin evaluar, buscando comprender el mensaje, no evaluarlo. Es una escucha que respeta y acepta al emisor del mensaje y le acompaña. En otras palabras, es una comunicación que acompaña ejerciendo la empatía.

2. ¿Qué beneficios tiene practicar la Escucha Activa?

En el contexto de la escucha activa, dedicamos gran parte de nuestros recursos a intentar entender el mensaje de la persona a la que escuchamos. Además, damos información a nuestro interlocutor sobre si entendemos lo que intenta transmitirnos; por lo tanto, la escucha activa nos ayuda, entre otras cosas, a empatizar y comprender las emociones de los demás.

1

Genera confianza con el otro: Nos ayuda a conocernos mejor y entender a la otra persona. Refuerza el vínculo.

2

Aprendemos del otro: Si aplicamos la escucha activa, llegamos a aprender aspectos de la otra persona que pueden ser útiles para nuestro día a día.

3

Nos ayuda a empatizar: La escucha activa fomenta aspectos como una mayor empatía con los demás, un aspecto indispensable para lograr el éxito en las interacciones sociales.

4

Nos da tiempo para pensar: Respetar los espacios comunicativos tiene la ventaja de darnos el tiempo adecuado para reflexionar sobre nuestra intervención.

3. ¿Cómo practicar la Escucha Activa?

Escuchar de manera activa es, por tanto:

- **Presta atención plena a la conversación.**
- **Es centrarse para COMPRENDER el mensaje.**
- **Tratar de no EVALUAR el mensaje ni al emisor.**

Escrito y sobre papel parece muy sencillo, pero sabemos que no lo es, así que le proponemos estos 4 puntos a modo de lista de comprobación, para que practiquen escuchar activamente en sus conversaciones:



Deja hablar al emisor del mensaje, sin interrumpirle ni adelantarte a su discurso.



Céntrate en el mensaje, en el CONTENIDO (no evalúes)

- Haz preguntas, busca comprensión.
- Valida lo que dice el emisor en señal de que estás entendiendo.
- Resume lo que has comprendido.



Comunica con señales NO-verbales que estás siguiendo la conversación: haz contacto visual 75-80% tiempo de la conversación, sonríe, asiente con la cabeza.



Empatiza, comprende el mensaje y también el estado emocional del interlocutor. Conecta con el emisor compartiendo una situación en la que te hayas sentido igual, etcétera.



CONVERSANDO CON EGRESADOS

RAYNER GUZMÁN ESPAILLAT

Edad: 43 años.

Nombre de promoción: Rastros

Año de graduación: 1998

¿Qué estás haciendo actualmente?

Ejerciendo como Ingeniero Civil.

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

Mi vida escolar no solo marcó un período de mi vida, sino que me dejó una huella imborrable. La etapa del bachillerato se convirtió en un lienzo donde se plasmaron experiencias que me definieron como persona y me impulsaron hacia el futuro. Los años de estudio fueron de muchas emociones y aprendizajes. Disfruté al máximo de la compañía de mis compañeros, forjando amistades genuinas que aún perduran en el tiempo.

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

Desde mi punto de vista como egresado, describiría al Da Vinci como una institución educativa excepcional que no solo me brindó conocimientos académicos, sino que también fomentó mi desarrollo personal y habilidades sociales.



LENISSA ALEXANDRA ESTRELLA

Edad: 35 años

Nombre de promoción: Diex

Año de graduación: 2004

¿Qué estás haciendo actualmente?

Actualmente soy médica Radióloga, en el Instituto Materno Infantil San Martín De Porres.

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

Mi vida escolar me dejó una huella muy grande, durante mis años escolares aprendí mucho sobre la importancia de la disciplina, el autoconocimiento, y descubrir que lo que me hacía feliz a mí no era lo mismo para mis compañeros.

Las metas, los sueños y lo que nos apasiona es diferente para cada uno. Estar o no en la guardia de honor no determina el éxito en la vida profesional o personal, pero la disciplina y la perseverancia que se necesita para pertenecer en ella si te ayuda a lograr tus objetivos.

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

Confieso que fue difícil para mí el cambio de metodología, aptitudes y requisitos académicos al entrar al colegio, sin embargo los agradezco tanto.

Somos diamantes en bruto, que necesitamos la presión y el empuje para ser mejores estudiantes, profesionales y personas.

Ser egresada del Da Vinci me llena de orgullo, porque cuando me comparan con otros egresados, yo sé que toda la exigencia y dedicación que tuvimos de nuestros profesores se ve reflejado en la excelencia y dedicación de nuestro proceder en la universidad y en nuestra vida profesional.

Recordando siempre que sin la dedicación individual y la dedicación de nuestros padres no seríamos quienes somos hoy. El futuro depende de la decisión de ser mejores personas.



LUIS ARTURO HERNÁNDEZ PERALTA

Edad: 36 años.

Nombre de promoción: "BIT".

Año de graduación: 2005.

¿Qué estás haciendo actualmente?

Actualmente laboro en BanReservas como Gerente de Negocios Empresariales en la Zona Norte, abarcando la zona desde Licey, Moca, Gaspar Hernández, Cabarete, Sosua, Puerto Plata e Imbert. Ya con más de 12 años de experiencia en el sector financiero.

También fundador y accionista de la empresa familiar "Agropecuaria Hernández Peralta, AGROHEP", la cual ya con 4 años en el mercado se dedica a la crianza de gallinas para la comercialización de huevos de mesa.

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

Si, marcó en mi un camino de respeto, honestidad, responsabilidad, trabajo en equipo, perseverancia y sobre todo ponerle amor a todo lo que haga; valores que fueron reforzados en mi hogar día a día por mi Padre y mi Madre. Esto me ha llevado hoy a ser la persona que soy.

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

Un Colegio donde no solo te enseñan matemáticas, historia o cualquier otra materia, sino que también es parte de su legado inculcarte valores para que en un futuro puedas ser un profesional completo donde tanto el ámbito académico como emocional y social sean los pilares que te guíen por el buen camino.

También lo describiría como una familia en la que creas lazos de amistad para toda la vida.



LAURA ISABEL VERAS MENA

Edad: 42 años.

Nombre de promoción:
"Marcando el Siglo".

Año de graduación: 1999.

¿Qué estás haciendo actualmente?

Soy médico, Alergista inmunóloga. Trabajo para un grupo médico que se llama Lee Physician Group, en Fort Myers, Florida. También soy facultad del programa de residencia de medicina interna de la universidad "Florida State University", en el hospital de Cape Coral Lee Health.

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

Estudiar en el Da Vinci tuvo un impacto positivo en mi, porque fue un ambiente de mucha aceptación y tolerancia, donde había una cultura que fomentaba la individualidad.

Cuando yo estudié, los cursos tenían muy pocos estudiantes, lo cual hizo que nuestra experiencia fuera muy personalizada y familiar.

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

Diría que el Da Vinci es un colegio muy bueno y con muchas oportunidades.

Tengo muy gratos recuerdos de las electivas que ayudaron a cultivar en mí una apreciación al arte.

Una educación que me preparó muy bien para la universidad y mi futuro desenvolvimiento académico y profesional.

Es un colegio que trabaja de la mejor manera el potencial de cada estudiante de una manera que siente bien individualizado.

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
Creativas

Nivel Primario

7:45 a.m. – 1:30 p.m
Horario extendido de L-J
hasta las 4:00 p.m para programas
deportivos 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 deportivos 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