

Nuestros Hijos®

www.nuestroshijos.do

Entrevista: OLGA ORTÍZ

PROTEGIENDO A MIS
NIÑOS DE LOS VIRUS

Mamá: APRENDE
A VALORAR LO MÁS
IMPORTANTE DE TU VIDA



NuestrosHijos®

MAYO



Shirley Pérez

**Fotografía de portada y
Entrevista Olga Ortiz :**

Vinicio Estrella Photography ©

📷 @vinicio.estrella

Y ha llegado ese mes que celebra a ese ser especial; a nosotras y a quienes nos dieron el mayor de los regalos, nuestras madres. Durante el mes de las madres vemos como se transforma todo, las comunicaciones van dirigidas a ellas, las ofertas y promociones a nivel mundial se enfocan en la mujer que ha dado vida y que cada día se da a sí misma, a sus retoños y al hogar felicidad y seguridad.

En esta edición te compartimos un contenido variado, como siempre, de todo un poco; pero muy en especial compartimos con Larimar y Crystal Fiallo, dos hermanas, madres ambas, que tienen para contarnos sus muy distintas experiencias a la hora de dar a luz y amamantar a sus tesoritos; lo que nos dice que, aunque vengamos del mismo vientre somos tan únicos como nuestras huellas digitales.

En otro orden tuvimos la grata experiencia de compartir con Olga Ortiz de Morales, una madre joven, entregada a su maternidad pero que tiene muy claro que para darles a otros necesita cuidarse ella. Es por esto que Olga lleva una vida de pareja y social activa; idando lo mejor de sí a sus pequeños Santi y Silvana, sin olvidarse que detrás de la madre, hay una mujer!!! Y ese precisamente es mi mensaje a todas las madres que nos leen, recuerda, detrás de esa bella madre que ves en el espejo, hay una mujer, preciosa, capaz, luchadora y con sueños, muchas veces aún por descubrir.



[nuestroshijos.do](https://www.nuestroshijos.do)



[@nuestroshijosrd](https://www.instagram.com/nuestroshijosrd)



[@nhijosrd](https://twitter.com/nhijosrd)

Visita nuestro portal:

www.nuestroshijos.do

Contáctanos: 809-563-2780

Dirección General
Michael Vilalta Soñé

VP Comercial
Shirley Pérez

Editora y RR.PP
Kissauris Tejada

Dirección de Arte
Vismar Pichardo Ubri

Gerencia Corporativa & Publicidad
Eunice Pérez
ventas@nuestroshijos.do

Content y Media Manager
Milagros Feliz

Asistente Comercial
Nancys Liriano

Administración
Marcelle Del Rosario

Logística y Eventos
Nuestros Hijos

Corrección de Estilos
Evelyn Calcano Cepeda

TODO LO BUENO DE LA LECHE SIN NADA DE LACTOSA



*Todas las vitaminas, minerales, proteínas y calcio
que necesitan las personas que sufren de intolerancia a la lactosa.*

NUESTROS COLABORADORES



**ERMA
RUDERT**
Terapeuta Familiar
del GRIP



JEYMI FEBLES
Psicóloga Clínica,
Terapia Familiar
www.jeymifebles.com



PAMELA ALVAREZ
Comunidad Vida
de Madres
IG: @VidaDeMadres



JAVIER VALDEZ
Pastor Consejero
Familiar
809.966.9368
fjvaldez@hotmail.com



ANGY ESTÉVEZ
Directora Ejecutiva
CAME Santo Domingo
a.estevez@solidaridad.gob.do



CESARINA MINIER
Psicóloga Clínica,
Nutricionista.
829.870.7628



EVELYN CALCAÑO
CEPEDA
Consultora Académica
Certificada M.ED



JORGE RISK
Coach de Intervención
Estratégica
info@jorgerisk.com

INDICE

08

¿Estás trabajando para
dejarle un legado a tus hijos?

12

Apps para que tus hijos
desarrollen su propio videojuego.

14

Quiero que el amor y la pasión
permanezcan en mi relación.

16

Crianza en Valores.

32

Construyendo mi
Pirámide Nutricional.

34

¿Qué comer antes y después
de tu rutina de ejercicios?.

Pampers® Loving Bags

¡Felicidades mamá!



Al comprar tus productos Pampers®, te puedes llevar todo lo que necesitas en tus **Pampers® Loving Bags**, unos bolsos con fabulosos diseños.

¡Colecciónalos **GRATIS!**

*Cantidades limitadas. Válido hasta agotar existencia. Búscalo en tus supermercados favoritos.



AROMATIZA TU HOGAR

creando velas aromáticas



Una buena opción para decorar tu hogar son las velas aromáticas y es que no importan en que temporada, siempre quedan lindas y funcionales, las velas de parafina son las más usadas y las que más daño hacen al planeta, por eso te enseñaremos a hacer lindas velas ecológicas para tu hogar y hasta para regalar.

NECESITARÁS

- Cera de Soja
- Fragancia para velas
- Lápiz
- Frasco de vidrio
- Termómetro
- Colorante (Opcional)
- Mecha de Algodón
- Aceite vegetal usado (opcional)

PROCEDIMIENTO

Derrite a baño maría la cera de soja, teniendo en cuenta la temperatura dada por el envase, así que debes utilizar tu termómetro. Revuelve de vez en cuando hasta que la cera esté bien disuelta.

Puedes añadir a la cera, el aceite vegetal usado para freír en la cocina, además añade la fragancia y el colorante y revuelve.

Cuando la tengas lista, colócala en el frasco que hayas elegido, sujetando la mecha sobrante para que se estire. En 24 horas tus velas estarán secas y listas para usarse.



Academia Europea

Nos complace invitarles a participar en nuestro **"SUMMER CAMP 2017"** en donde los niños y jóvenes podrán aprender, reforzar o perfeccionar el idioma que elijan.

Si participa en los dos campamentos (8 semanas de clases y actividades transculturales que vaya con el idioma escogido.) se otorga un 10% de descuento, solo debe pagar los dos campamentos juntos.

Si inscribe 2 niños tendrá

10% de descuento.

Cada día tendremos actividades recreativas y transculturales, todas con el fin de enseñarles el idioma desde un ambiente divertido y diferente.

Contaremos con un acto de graduación en donde entregaremos un diploma de participación.

Pueden inscribirse niños de 4 a 18 años en los idiomas:
Inglés, francés, italiano y alemán.



INSCRÍBETE EN NUESTRO SUMMER CAMP

PROGRAMAS ESPECÍFICOS POR GRUPOS

● **NEW YIPPER!** DE 5 A 7 AÑOS

● **STEP** DE 8 A 12 AÑOS

● **IALS** DE 13 A 18 AÑOS

Horarios
de lunes
a viernes

MAÑANA
de 9 a 12 m
TARDE
de 2 a 5 pm

1ER. INICIO

19 JUN - 14 JUL

2DO. INICIO

17 JUL - 11 AGO



Academia Europea



#1 EN IDIOMAS

PLAZA COMERCIAL MEGACENTRO

MAGO

BELLA VISTA MALL

Tel: 809-891-4656 / 809-596-2747 Tel: 809-732-28-78 / 809-227-3687

Tel: 809- 535-3850



¿ESTÁS TRABAJANDO PARA *dejarle un legado a tus hijos?*

Por: Erna Rudert

La vida es como una carrera de relevos en la que vamos corriendo con una antorcha en la mano que en algún momento tocará traspasar a la siguiente generación.



A esa antorcha le podemos nombrar legado, refiriéndonos al conjunto de costumbres, creencias o ideologías familiares que los padres le transmiten a los hijos y que se va llevando de generación en generación.

De cualquier forma dejamos un legado en nuestros hijos, sea haciendo o no haciendo; siempre dejamos una huella en sus vidas que los marcará por el resto de su historia e impactará las siguientes generaciones.

Por ejemplo un padre que abandona a sus hijos, a través de su ausencia deja un legado de irresponsabilidad, de desconexión emocional y de dolor.

Nos hacemos entonces la gran pregunta: **¿Qué legado estoy dejando a mis hijos? ¿Qué llevará en su interior esa antorcha que me tocará entregarles en un momento de la vida?**

Para poder responder a estas preguntas debes tener claridad acerca de los valores sobre los que gira tu familia, es decir, conocer las realidades que en tu familia se consideran valiosas; puede ser la integridad, la responsabilidad, la devoción a Dios, la solidaridad, entre otros.

Debemos entender que la huella que queremos dejar en nuestros hijos se comienza a construir de una forma silente, el primer recurso para construir un legado es entender que tenemos el reto de vivir cada día de forma coherente con el mismo, es decir, debemos modelarle a los hijos aquellas conductas que nos interesa que ellos repliquen, por ejemplo, si queremos que sigan una vida de piedad, entonces también como padres tenemos que vivir como tal.

Háblalos de forma expresa! Más allá del modelo también debe haber un espacio dedicado a la conversación de esos valores.

De manera expresa e intencional los padres deben tener momentos para conversar sobre aquellos valores que identifican a la familia y poder proporcionar ejemplos personales que los motiven a vivirlos.

De esta manera, cuando en medio de la carrera sientas que tus fuerzas disminuyan, que no puedas continuar con la antorcha y consideres que ha llegado el momento de pasarla a la siguiente generación (suele suceder en la transición de la adolescencia a la adultez) sepas que tu siguiente corredor ya está listo para llevarla en alto, exhibiendo ante los demás lo valioso que es pertenecer a tu familia.



En este rol tan importante en tu vida, el de ser Mamá, donde eres responsable de otro ser humano al cual, cuidarás, y acompañarás en su crecimiento, puede ocurrir que olvides cuidar y valorar lo más importante, y esa eres TÚ.

¿POR QUÉ?

- Porque entiendes que tus hijos son más importantes y necesitan todo de ti.
- Porque te entregas tanto a ellos, que olvidas que necesitas cuidarte y amarte.
- Porque nunca has dado importancia a lo necesario que es, que te sepas VALORAR como persona.

Valorarte es tener la capacidad de ver y reconocer quien eres en todas tus dimensiones, y a partir de ahí aceptarte tal cual.

¿QUÉ NECESITAS?

Expresarte: dejar a un lado la idea de que debes ser fuerte por tus hijos y que no es necesario expresar tus ideas, pensamientos y sentimientos. TÚ necesitas decir lo que sientes.

Perdonarte: por los errores que cometes en el camino. Muchas madres sienten que cuando se equivocan le están fallando a sus hijos y sienten mucha culpa. Recuerda que errar es de humanos y que lo importante es cómo enfrentes este error.

Valorarte: Reconocer quién eres, tus gustos, tus disgustos, tus emociones, tus pensamientos. Poder sentarte y hablar contigo misma y reconocer lo extraordinaria que TÚ eres.

Enfocarte: en todas las cosas buenas y maravillosas que tienes, porque aunque a veces no lo creas es así. **TÚ eres maravillosa Mamá.**



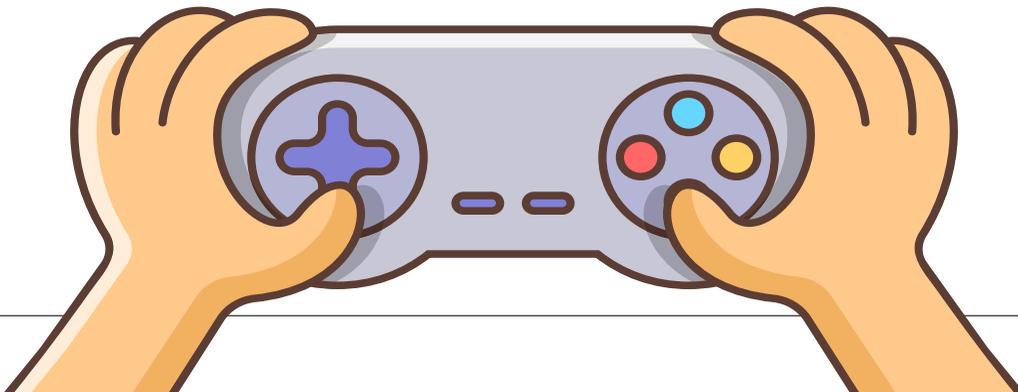
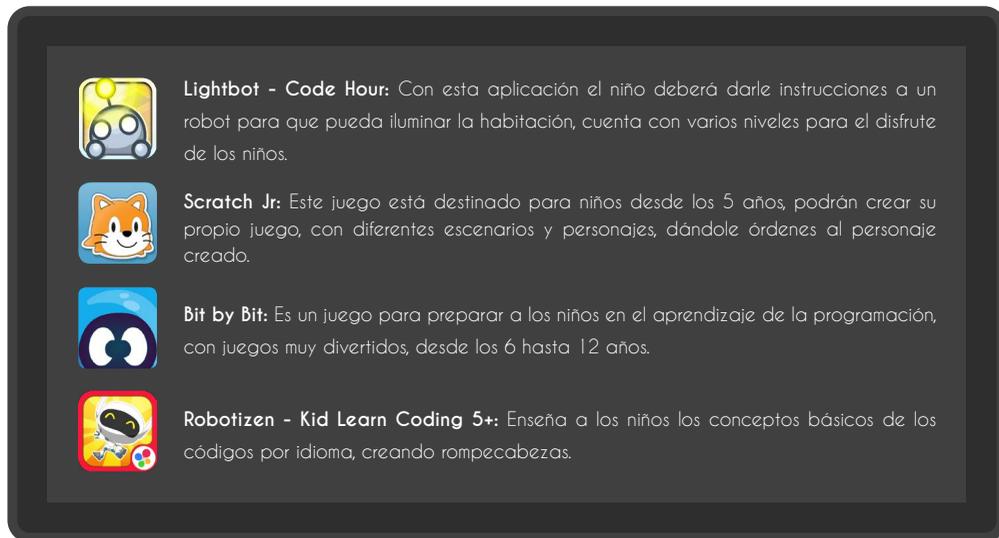
OPTICA
LOPEZ

Lincoln • Ácropolis • Ágora • Bella Vista • Bolivar • Galería 360 • Plaza C • Jumbo • Megacentro
Sirena Churchill & Venezuela • Sánchez • Santiago • La Vega • San Francisco • Romana • Bávaro



desarrollen su propio VIDEOJUEGO

La tecnología se está apoderando de todos y para los niños es aún más atractiva con todos los juegos que pueden descubrir. Los videojuegos están día a día en el entretenimiento de nuestros hijos y ¿qué tal si mientras juegan aprendan a programar? Con estas aplicaciones tu hijo se podrá convertir en el propio creador de sus videojuegos.





the
nailbar
beauty lounge

Spa para Mamá

Ella se merece lo
mejor en su día.

Deposita tus facturas desde el 2 de mayo,
sorteo el 26 de mayo 2017

Algunas restricciones aplican.

EPS

El mundo a un click



"Quiero que el amor y la pasión PERMANEZCA EN MI RELACIÓN"

Por: Javier Valdez

Este es el deseo, sin temor a equivocarme, de la totalidad de aquellos que de manera sincera están involucrados en una relación. Es curioso como muchos tendemos a utilizar ambas palabras: amor y pasión, de forma casi sinónima, donde en la realidad se complementan una a la otra, pero de igual manera una puede estar presente en una relación sin la condición de que esté la otra. Cuando pienso en pasión, es imposible no tener la imagen volcánica de emociones desbordadas hacia una dirección específica; pero como todo volcán no siempre habrá erupción, y cuando vengan los tiempos de ausencia de la misma, el volcán sigue siendo volcán, conservando sus propiedades y con la capacidad de en cualquier momento pueda tener una erupción con tal fuerza que podría hacer olvidar las erupciones anteriores.

Sin embargo el amor trasciende las eventualidades; cimentándose en una convicción que a la vez tiene la capacidad de producir emociones agradables al corazón y fortaleza al mismo cuando se enfrentan los tiempos difíciles. **"Las muchas aguas no pueden apagar el amor, ni los ríos lo ahogarán". Cantares 8:7**



Una de las maneras para lograr la permanencia del amor es tener la cultura del buen jardinero; el cual no sólo espera disfrutar de su jardín, sino que asume el compromiso de:

A) Sembrar: Esto conlleva a la preparación del terreno (corazón de la pareja), así como de la selección correcta de las semillas (acciones y palabras).

B) Proteger: Así como las malezas, plagas o personas mal intencionadas pueden dañar lo sembrado, en una relación existen enemigos visibles e invisibles, externos y aquellos que provienen de la naturaleza o patrones de los involucrados.

C) Podar: Estar dispuesto a cortar con aquellas cosas o personas que pudieran afectar la relación y finalmente

D) Cosechar: Lo cual implica aprender a celebrar los logros, inspirar al otro y siempre estar dispuesto a dar y recibir los elogios de nuestra pareja. El ciclo se repite una y otra vez. **“Y no nos cansemos de hacer el bien, pues a su tiempo, si no nos cansamos, segaremos”.** Gálatas 6:9

“Las muchas aguas no pueden apagar el amor, ni los ríos lo ahogarán”. Cantares 8:7

En cuanto a la pasión no quiero desmotivarles, pero es prácticamente imposible que la misma se mantenga alta todo el tiempo; sin embargo, si es posible identificar aquellas cosas que pueden propiciarla y cuales pudieran afectarla, para así poder actuar en la dirección correcta.

Es una responsabilidad de ambos y en caso de que una de las partes no valore lo suficiente este aspecto, lo sabio sería recurrir al amor, el cual, al no ser egoísta, le llevaría a hacer aquello que, aunque necesariamente no es lo que le guste, pero es lo que a su pareja que ama le produce satisfacción y agrado. Es el diseño de nuestro Dios; no sólo la unión o vínculo del hombre con la mujer, sino que además puedan experimentar la plenitud en todas las áreas de sus vidas y su relación.



CRIANZA EN *Valores*

Por: Angy Estévez

La crianza de los hijos es una ardua labor que debe ser asumido por los padres y/o tutores de manera responsable, de esta forma dependerá su conducta a futuro.

Es importante tomar en consideración el ejemplo que suministramos, pues este será el protagonista de la formación que queramos inculcar en ellos. Una crianza basada en valores sustenta varios elementos:

Establezca amor y límites, es muy importante demostrarle amor a nuestros hijos como también establecer reglas claras, esto va a permitir que se genere confianza y una sana convivencia.

Sea un modelo a seguir, de nada sirve prohibir a nuestros hijos una conducta negativa cuando nuestros actos indican lo contrario.

Fomente la espiritualidad, habla acerca de tu Fe, esto le ayudará a crear las bases que le auxiliarán en el manejo de situaciones tanto difíciles como satisfactorias.

Dedique tiempo a sus hijos, converse con ellos de temas que estos disfruten y deje lo que está haciendo, préstele atención.

Participe de las actividades escolares, demuestre a su hijo que él es importante para usted, revise sus tareas, ayúdelo y motívelo a seguir adelante.

Sea flexible, no existe un libro para educar a nuestros hijos y educarlos basado en nuestra propia experiencia, si tiene que modificar la forma de educar hágalo, ser tan rígidos y autoritarios tiene consecuencias no muy agradables.

Estimule su autoestima, una autoestima sana es la que protegerá a su hijo de los factores de riesgos que existen.

Recuerde que los valores se construyen en casa y usted como padre tiene la responsabilidad de sembrarlos en sus hijos.

Mientras Te Espero

LA MEJOR VIDA CRECE DENTRO DE TI, MAMÁ!

Por: Pamela Alvarez

Así, hermosa y mágicamente sientes cómo se agita en tu interior ese ser tan especial, el único que sabe realmente como late tu corazón por dentro, que con pataditas juguetonas te hace recordar que son los grandes protagonistas de un amor sin fecha de vencimiento, un amor que cada día crece más de manera incondicional aun con posibles marcas o algunas partes de tu cuerpo cambiadas e hinchadas, un caminar diferente, gustos extraños nunca antes pensado y con las hormonas revueltas que te hacen muchas veces dudar de tu capacidad natural para ser y ejercer ese maravilloso y bendecido rol de mamá.

Cuando llegue ese día tan esperado, de conocer esos ojos brillantes y ansiosos de amor para recibir y darte sabrás que ser mamá es una aventura maravillosa, un tanto caótica pero te enseñará y regalará los mejores años de tu vida con sus sonrisas, sus ocurrencias y su inocencia vivirás día tras día el verdadero sentido de la felicidad y lo que es realmente valioso en la vida.

Por eso amiga, no idealices, ni condenes tu maternidad a ser perfecta, simplemente sé esa madre que con dulzura y esmero riega cariño, espera con ilusión y disfruta ver crecer a su bebé sirviendo de guía y protectora de su vida.

¿Cómo? Siendo la mejor versión de ti misma. Tomando siempre en cuenta que, no habrá mejor madre para tu bebé que tú. **Disfruta cada etapa desde que está en tu bella pancita y de plasmar todos esos hermosos recuerdos que vives en este dulce momento:**
Mientras Te Espero





CELEBRA EL DÍA DE LAS *Madres*

Ya casi llega el día de las madres, y es una excelente excusa para hacer planes en familia, y hacer sentir a mamá muy especial por ser ese ser que tanto quiere y cuida a todos. Por eso **#NUESTROSHIJOS** trae para ti divertidas ideas:

DÍA DE FIESTA: Pueden organizar un baile en casa, ponerse ropa divertida, comprar comida y bailar, con momentos como este pueden hacer un álbum de foto para que sean recordados

MANUALIDADES: Hagan manualidades juntos, una muy fácil y linda es hacer tarjetas 3D; para hacerlo necesitarás: Hojas de papel de seda, pintura, pegamento y tijeras. Pintan las hojas de papel como más les guste, cuando estén secas, pueden comenzar a recortar, en caso de que vayan a hacer una flor, recorten los pétalos y denle la forma para empezar a pegar.

SALIDA FAMILIAR: Puedes ir a comer fuera de casa todos juntos.

PARQUE: Ir a un lugar al aire libre es una gran idea ya que se dispersa la mente, realizando así diferentes juegos como son: Colocados en círculo, cada participante debe escribir en un papel el nombre de un personaje, papel que entregará al que tiene a su derecha, el cual se colocará el papel en la frente, pero sin ver el nombre. Cada participante tendrá que descubrir, haciendo preguntas (una por ronda), el personaje que le ha tocado.





Dejando una huella verde:

ADQUIERE UN ESTILO DE VIDA GOING GREEN

Ser ecoamigable no es una tarea que se realiza de la noche a la mañana y es algo que se construye día a día con pequeñas acciones que le devuelven un poco de vida a nuestra madre tierra. Te damos algunos consejos que te ayudarán a lograr un cambio positivo que deje una huella verde para nuestras futuras generaciones:

PLANTA UN ÁRBOL: Puede ser en tu casa o que sean plantas adaptables al espacio donde vives; éstas además de oxigenar nuestros hogares, también embellecen tus espacios.

COMPRA AGUA EN BOTELLAS RECICLABLES: Esto nos permite economizar recursos que en materia de producción y daños a nuestro medio ambiente en extremo, afectan nuestra salud y la vida en general de los seres vivos.

TENER UNA TAZA PERSONAL: Si bien no lo sabías al utilizar una copa de papel para tomar café o agua estas apoyando la destrucción de árboles de forma inconsciente.

DONAR: Antes de arrojar ropa que ya no te queda, muebles, libros entre otros considera donarlo a un centro de acopio de tu localidad. Nunca se sabe si alguien podría considerar esto que ya tienes en desuso como un tesoro.

EVITA EL CONSUMO EXCESIVO DE ENERGÍA: ¿En realidad necesitas tener todos los bombillos encendidos? Es recomendable que creamos conciencia del uso y consumo de energía en todos los lugares que frecuentamos. Utiliza bombillas de halógenos o LED ya que ahorrando algunos segundos o minutos de esta podemos generar un impacto positivo en nuestro planeta.

PROTEGIENDO A MIS NIÑOS DE LOS VIRUS

La buena higiene, la alimentación saludable, vacunas, son medidas de protección que se debe tener para cuidar a los niños de cualquier enfermedad, especialmente en estas épocas de lluvias, en las que se propagan más rápido virus y bacterias.

Tenemos la posibilidad como padres de prevenir el contagio de estas enfermedades, y ayudar a que nuestros niños se enfermen con menos frecuencia, para que disfruten de una vida saludable, pero recordando que no es 100% garantizado, ya que los virus están hasta en el aire y no hay lugar seguro para ellos, ya que están en la escuela, salen a jugar y hasta en la casa.



Ayúdalos a lograr el

100%

+ protección
nutrición

VIRUS MÁS COMUNES EN LOS NIÑOS:

Adenovirus: Son aquellos que provocan infecciones respiratorias, en su mayoría aparecen en los tiempos de lluvia, entre las enfermedades están: Bronquilitis, bronquitis, neumonía, también van acompañados de síntomas gastrointestinales.

Rotavirus: Son responsables de las diarreas, ya que estos virus se alojan en el intestino.

Virus de la influenza: Estos virus son los causantes de la gripe.

Rinovirus: Al igual que los adenovirus son aquellos que provocan infecciones respiratorias, con diagnósticos como son la rinitis, resfriado, bronquitis, asma.

¿CÓMO PREVENIR LOS VIRUS?

- Vacunas. Comenta con su doctor de las vacunas necesarias para su etapa.
- Procura que se lave las manos constantemente y siempre tenga a mano un anti-bacterial.
- Limpia sus juguetes y habitaciones constantemente.
- Eviten los cambios bruscos de temperatura.
- Mantén a los niños alejados de personas enfermas lo más posible.
- Incluye en su alimentación frutas y verduras.
- Enséñele a cubrirse la boca al estornudar y toser, con el brazo (codo), no con la mano.
- Comenta en el lugar donde lo cuidan, para que los padres de los demás niños también adopten medidas de protección y si un niño está enfermo, no lo envíen.



**Contribuye a
proteger su
sistema inmune**

Olga Ortiz

VIDA MATERNA,
UNA DIVERTIDA
LABOR CON MÁS DE 24 HORAS.



Cuando el fotógrafo y yo llegamos a casa de Olga encontramos a una Olguita muy relajada en anchoas, "la maquillista nunca llegó" (nos dijo entre risas) nos invitó a sentarnos mientras se daba un toque de maquillaje, cuando la belleza es interna, el exterior no necesita mucho. Mientras se daba los toquecitos, me deleité admirando las piezas de arte que conforman su hogar, junto a Ramón Ernesto Morales, Santi y Sylvana. Olguita compartió con nosotros un momento muy tranquilo estilo Zen, su paz interior nos permitió un espacio íntimo y de total relajación.

Shirley Pérez



1. CUÉNTANOS UN POCO SOBRE TI, ¿A QUÉ TE DEDICAS, QUÉ APASIONA A OLGA ORTÍZ?

En mis inicios me incliné mucho por el mundo de los niños, comencé trabajando de asistente y profesora en un preescolar y con el tiempo llegué a tener el mío propio en el que trabaje por varios años. Recientemente lo vendí ya que deseaba dedicarle más tiempo a mi familia y a mi vida personal y en ese momento con mi amiga Ginna surgió asociación para la tienda Alterego; un trabajo que me encanta ya que admiro la ropa y la selección de cada pieza de Alterego; la siento como una obra de arte.

Disfruto vestir la mujer dominicana para que resalte y se sienta diferente al resto, también debo decir que soy una persona que aprecia mucho el arte en todas sus formas y en la actualidad formo parte de un grupo fabuloso llamado @lamesaredonda un conjunto de mujeres maravillosas que disfrutamos de ser aprendices del arte en su máxima expresión así como de la literatura y del mundo en su máximo esplendor.

2. NOS COMENTASTE QUE TIENES DOS MARAVILLOSOS NIÑOS, EL PRIMERO NACIÓ A TUS 20 Y TANTOS Y LA SEGUNDA A LOS 30, ¿CUÉNTANOS QUÉ FUE DIFERENTE EN ESTAS DOS ETAPAS DE TU VIDA COMO MAMÁ.?

Creo que no es tanto un tema de edad, ha sido más bien un tema de experiencia. Con mi hijo Santiago que es un niño muy divertido y cariñoso, yo lo experimenté todoooooo lo puse en todo tipo de clases porque quería que aprendiera de todo y muy rápido. Sin embargo la llegada de mi hija Silvana ocurrió en un momento de gran tristeza en mi vida ya que mi madre recién había fallecido para ese tiempo y experimenté muchos sentimientos encontrados. La verdad es que me hacía una gran ilusión tener una niña y con la llegada de Silvana he disfrutado el amor relajado, sin miedos o los sobresaltos, producto de la falta de experiencia; por eso la dejo que ella crezca y aprenda lo que quiera sin presión, lo que si te puedo decir es que es igual en cuanto a sentimiento; ya que como madre dentro de mi corazón no existe ninguna diferencia con mis hijos: por ambos siento el mismo sentimiento que yo definiría como mi amor más grande.



3. HÁBLANOS UN POCO DE TU FAMILIA, ¿QUÉ ES LO QUE MÁS DISFRUTAS DE TUS HIJOS Y PAREJA?

Mi familia es muy pintoresca ya que son: los tuyos, el mío y la nuestra. Gracias a Dios nos adoramos entre todos y los hermanos se quieren y se protegen, somos una familia que disfrutamos compartir juntos, cocinar con amistades, armar fiestas, ir a la playa, siempre con mucha música y sobre todo amamos a Dios, valoramos y agradecemos todo lo bueno que él nos ha dado por eso nos consideramos muy dichosos de tenernos.



4. ¿CÓMO ES UN DÍA NORMAL EN LA VIDA DE OLGA ORTÍZ?

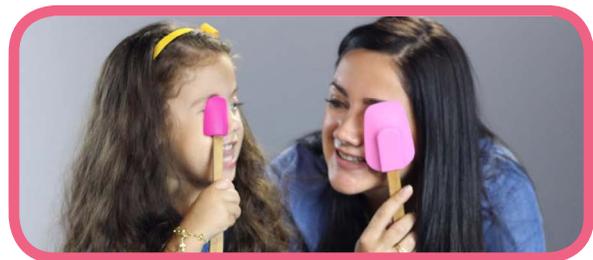
Un día en mi vida es diferente uno del otro, no me gustan los días iguales porque me aburro; si te puedo decir que se hacer de todo un poco y lo disfruto; desde hacer ejercicios, cocinar, armar fiestecitas para mis hijos o cenitas para adultos, hasta jugar soccer en el pasillo de mi casa, jugar a la casita, choferear cuando me toca; hacer concursos de cosquillas (risas), comer pizza, mucha lectura y ver películas de calidad... en fin hay de todo en mi día lo único que a veces me gustaría que fueran 24 horas más. (Risas).

Agradecemos a Olga por abrirnos las puertas de su hogar, pero sobre todo de su corazón.

LARIMAR Y CRYSTAL FIALLO

2 madres, distintas experiencias

Celebramos a todas las madres luchadoras y esforzadas. Pues sabemos que ser madres es más que un privilegio por esto te reconocemos con afecto mamá en este mes y queremos compartirte estas historias de amor que con alguna de ellas sabemos te identificarás.



1- HÁBLANOS DE LA *experiencia* AL ENTERARTE QUE ESTABAS EMBARAZADA.

LARIMAR: En mi caso nosotros estábamos buscando y este era nuestro segundo intento, irónicamente tomó 8 pruebas de embarazo caseras para que yo entendiera que Si estaba embarazada, lllore por 6 horas del miedo, tanto así que el papá de Jimena me pregunto: "Estás arrepentida de tener un hijo conmigo? Me estas asustando" dijo.

CRYSTAL: Cuando me enteré que estaba embarazada de Salomé fue una sorpresa cargada de emociones: felicidad, miedo, incertidumbre, preguntas. Creía que estaba preparada para ser madre, hasta que llegó la noticia jejeje.

2- ¿QUÉ ES LO MÁS *divertido* DE SER MAMÁ PARA TI?

LARIMAR: Pues yo disfruto mucho hacer cosas para Jimena, me divierte hacer cosas de mamá en general, siempre soñé con esta etapa de mi vida.

CRYSTAL: Mi complicidad con Salomé. Hablamos el mismo idioma, nos entendemos solo con el tono de nuestras voces, y nos encanta jugar, leer e inventarnos historias.

3- EL AMOR DE UNA madre NO SE COMPARA CON NADA EN EL MUNDO POR ESO YO...

LARIMAR: Me aseguro día a día de estar 100% involucrada en todo lo que tiene que ver con mi hija, aunque contamos con ayuda y co-criadores que son nuestro apoyo.

CRYSTAL: Amo ser mamá y siempre le digo a la generación de mujeres empoderadas como yo, que no le tengan miedo a la maternidad: que la abracen y disfruten, en su debido momento por supuesto.

4- COMO MADRE ¿CUÁL HA SIDO EL MOMENTO MÁS emotivo PARA TI?

LARIMAR: Aún lo vivo todos los días, no sé si a otras madres le pasa igual, pero a mí cuando Jimena me grita de una habitación a otra o simplemente me llama diciendo "Mamá!" se me aflojan las piernas.

CRYSTAL: Son muchos, pero sin duda dos momentos marcaron mi vida: cuando me la pegaron a la cara justo al salir de mi vientre; y la primera vez que se pegó a mi seno.

5- FUE DIFÍCIL PARA TI CONCEBIR... ¿QUÉ TE ANIMÓ A NUNCA RENDIRTE EN LA BÚSQUEDA DE UN BEBÉ?

LARIMAR: Como mencioné antes nosotros buscamos dos meses, el primero no quedamos y al segundo si, se y estoy consciente que eso es una historia de éxito y mi corazón siempre ha estado con aquellas mujeres que desean ser mamás y no pueden.

CRYSTAL: No fue difícil. De hecho, fue una sorpresa para mi esposo y para mí. Teníamos poco de casados; quedamos embarazados como a los 2 meses y algo después: nos llegó de sorpresa: una bendición.



6- CUÉNTANOS UN POCO DE TU parto Y PROCESO DE lactancia ¿FUE UN RETO PARA TI?

LARIMAR: UFF SI! Ambas cosas, les cuento... Mi cuerpo hizo un "shut down" en el parto, no pude caminar por 4 días y todos los músculos de mi cuerpo se habían bloqueado, para colmo para evitar el dolor me tenían muy medicada por el "no pain policy" que hay en USA donde di a luz lo cual rechacé ya que no me sentía que podía cuidar bien de Jimena en ese estado así que decidí cancelar los fármacos fuertes y aunque con mucho dolor estar consciente y con mi hija.

Entonces quedaba mi deseo el de lactar a Jimena, para el cual me preparé todo mi embarazo, leí toda la literatura impresa y digital actualizada que había, leí cada panfleto, tengo que haber visto 1,000 videos de Youtube, masajee mis senos los últimos meses, pasaba una esponja porosa por mis pezones para irlos preparando para cualquier irritación o desgarre, todo esto hice porque sabía que ya mis senos venían con una desventaja, si, mis senos ya me los había reducido dos veces por todos mis problemas de hernias en la espalda, así que sabía hace años que lactar sería un reto aun mayor para mí, tuve que destetar a Jimena, solo pude lactar dos meses y medio, nunca produje más de 2 onzas de leche de ambos senos en todo un día, así que debí tomar la decisión difícil de usar formula.

De igual manera Jimena fue una bebé muy saludable y esos pocos meses la inmunizaron por todo su primer año, no me arrepiento de nada, lo haría todo otra vez.

CRYSTAL: Cuando me trazo una meta, a la gente que se quite del medio que pa' lla' voy jejeje, pregúntenle a mi doctor. Soy pro natural en todoooo. Siempre quise que mi parto fuera natural y así me pasé mis más de 40 semanas con ese plan. Mis condiciones no eran las mejores: pelvis no tan favorable, la bebé aparecía en las sonografías como una bebé macrosómica (exceso de tamaño de un feto), y la bebé aún no encajaba en la pelvis correctamente.

Tuve que someterme a una cesárea el 2 de junio 2015 y la bebé apenas nació de 7.5 libras; me sentí frustrada, triste, sabía que había podido parirla natural. Tuve que superar mi frustración y pensar que la decisión fue la mejor ante un cuadro clínico como el mio. Gracias a mi doctor porque él siempre quiso hacer lo mejor para ambas.

En cuanto a la lactancia, llevo casi dos años lactando a Salomé y ha sido la mejor decisión que he tomado en mi vida. Al principio fue muyyy difícil. La primera pegada de Salomé en el hospital fue lograda gracias a mi hermana Larimar y a mi esposo. Sangré mucho el primer mes de ambos pezones; fue súper difícil mantenerme firme, pero lo logramos.

"Dos madres que unidas por la sangre nos han compartido de forma diferente sus historias de maternidad y lactancia, las cuales esperamos les sirvan de apoyo e inspiración a lo largo del hermoso camino que es la maternidad".



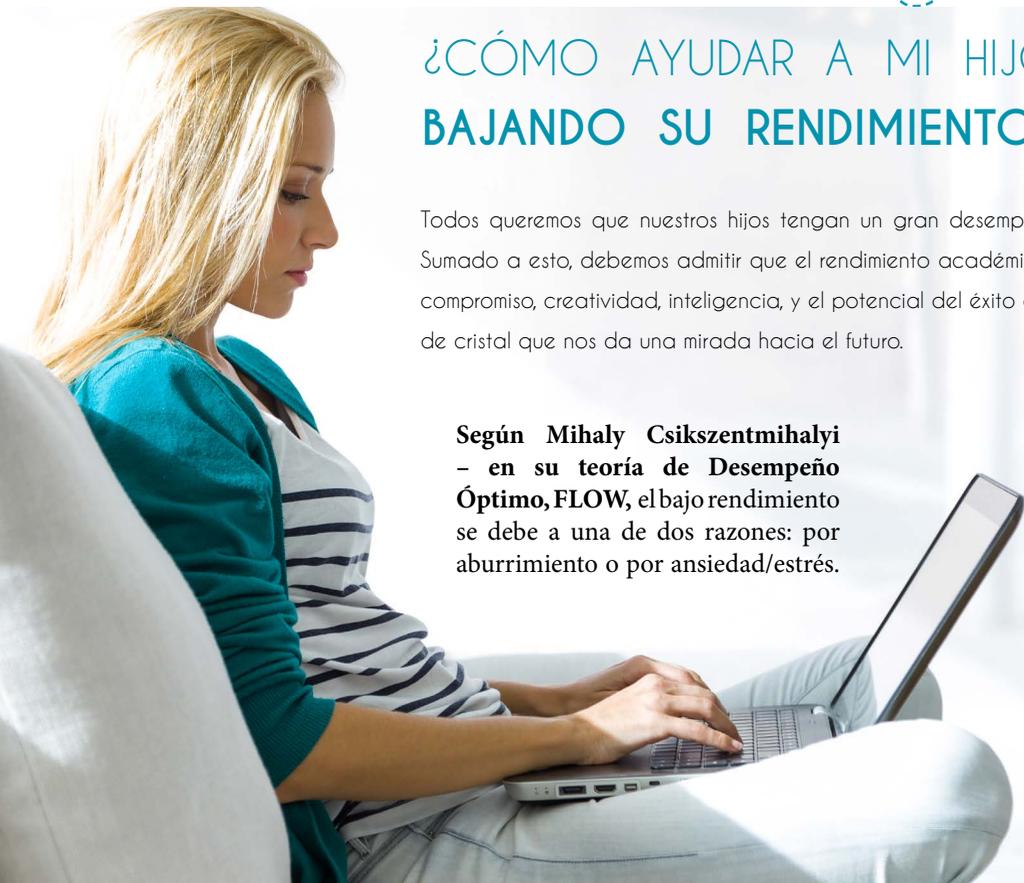
¿CÓMO AYUDAR A MI HIJO ADOLESCENTE SI ESTÁ BAJANDO SU RENDIMIENTO ESCOLAR? Por: Jorge Risk

Todos queremos que nuestros hijos tengan un gran desempeño en cualquier actividad que se dispongan a hacer. Sumado a esto, debemos admitir que el rendimiento académico se ha convertido en un medidor que dicta el nivel de compromiso, creatividad, inteligencia, y el potencial del éxito que tendrá un joven en su futuro. Algo así como una bola de cristal que nos da una mirada hacia el futuro.

Según Mihaly Csikszentmihalyi
– en su teoría de **Desempeño Óptimo, FLOW**, el bajo rendimiento se debe a una de dos razones: por aburrimiento o por ansiedad/estrés.

Esta creencia alimenta que los padres salten de inmediato a la acción para resolver este dilema, con mucha frecuencia, asumiendo que saben la razón detrás del bajo rendimiento. Antes de accionar, no obstante, debemos entender el problema a fondo.

No quiero darte una guía de acción con una serie de pasos rígidos y esperar que cada padre/madre/ adolescente encaje en ese perfil. En ese approach está demostrado no funciona a la larga. Más bien quiero abundar en las razones que están detrás del bajo rendimiento y despertar tu creatividad para que puedas encontrar tu método de acción.





El aburrimiento se debe a que el estudiante se considera mejor que la actividad que hace y ya no encuentra ningún tipo de novedad en ella. Luego de mucho éxito, es el momento que más nos relajamos y somos más vulnerables a tener nuestro próximo fracaso.

Pero siendo realista, y conociendo el sílabo actual que enfrentan nuestros hijos, mis apuestas están en que la razón más común es la segunda: ansiedad/estrés.

Esto ocurre cuando el estudiante no se siente capaz de llevar a cabo las actividades que son requeridas de él/ella. Las razones que los llevan ahí son variadas: perfeccionismo, carga de trabajo excesivo, o simplemente falta de conocimiento o capacidad.

Al final, nuestro trabajo debe enfocarse en 3 áreas para contrarrestar esto:

1. Conectar el tema de estudio con nuestra pasión.
2. Identificar objetivos y su prioridad.
3. Hacer el aprendizaje divertido.

Cada persona es un mundo y las razones que nos mueven a la acción son totalmente intrínsecas. Cuando un tema conecta con nuestra pasión interna tenemos garantizado que encontraremos la forma de estudiarlo, entenderlo y trabajarlo con esfuerzo y dedicación.

Les pido de corazón que no recurran al castigo externo. Podrá funcionar a corto, incluso mediano plazo para subir las notas, pero no logrará despertar la mente de nuestros hijos.

Recuerdo cuando estudiaba Mecánica en la universidad y no entendía nada. El profesor nos invitó a hacer un trabajo que conecte la materia con alguna pasión nuestra. Yo elegí estudiar las artes marciales (Judo) a través de la mecánica.

Este trabajo despertó en mí un interés que antes no veía. Entendí la ciencia que ocurre detrás de cada lance, el por qué y cómo funciona el Judo. Como resultado, mi rendimiento mejoró substancialmente.

"Conversemos con nuestros hijos y conéctenos con su pasión. El mejor legado que podemos dejarle a ellos es la pasión por el aprendizaje".

INVERSIÓN: SU DINERO CUENTA

Por: Evelyn Calcaño Cepeda

El principio que debe movernos a realizar buenas inversiones nos dice: "El sabio ahorra para el futuro, pero el necio derrocha cuanto obtiene".

Nuestra responsabilidad como seres humanos es ser mayordomos de los recursos económicos, así como también de pertenencias, trabajos, estudios, manejo adecuado de relaciones, manejo de nuestro hogar, entre otras, que tenemos y en la que hemos invertido durante años.

La palabra mayordomo se interpreta como administrador y supervisor. El papel de un mayordomo es de gran responsabilidad. Un buen mayordomo sabe invertir y usar adecuadamente los recursos que Dios ha puesto en sus manos. Es por tal razón que todos los recursos que recibimos y las posesiones que obtenemos y tenemos debemos manejarlas con fidelidad.

"El trabajo tenaz da prosperidad mientras que la especulación apresurada empobrece."

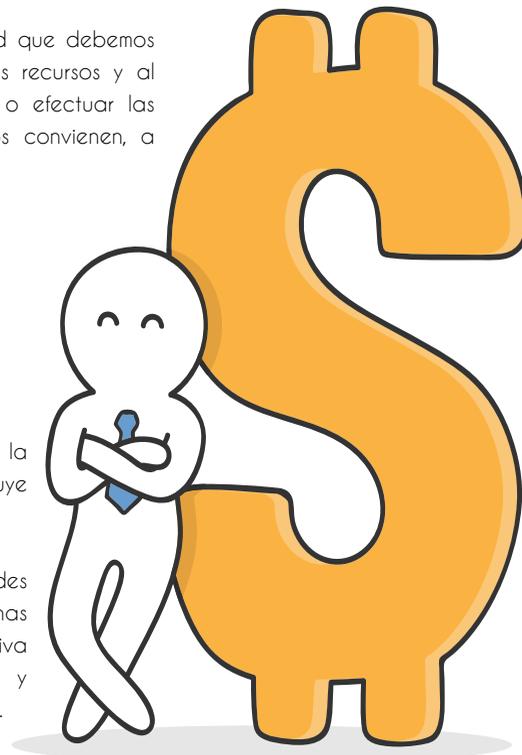
Hay varios elementos importantes de la fidelidad que debemos comprender y tomar en cuenta al usar nuestros recursos y al momento de invertir, para luego poder hacer o efectuar las inversiones adecuadas y que mejor y más nos convienen, a nosotros y a los que nos rodean.

Veamos los siguientes elementos:

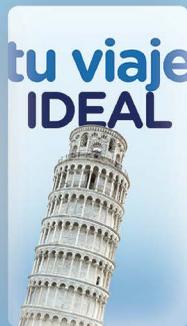
- 1. Fidelidad con todos nuestros recursos**
- 2. Fidelidad en nuestros manejos**
- 3. Fidelidad en las cosas pequeñas**
- 4. Fidelidad con las posesiones de otros**

Luego de ver estos elementos, cabe señalar que la fidelidad nos lleva al contentamiento y construye nuestro carácter.

Los principios y firmes convicciones dicen: sólo puedes estar contento y hacer buenas inversiones si has sido fiel manejando el dinero desde la perspectiva correcta. Seamos fieles en todo, ahorremos y evaluemos bien antes de realizar alguna inversión.



MAMÁ GANA \$1,000,000 CON LAS TARJETAS DE CRÉDITO APAP



ADEMÁS, TODOS LOS FINES DE SEMANA DE MAYO
CASHBACK EN COMERCIOS SELECCIONADOS.



Por cada RD\$500 de consumo o su equivalente en dólares, del 2 al 31 de mayo, generas un boleto electrónico para participar en el sorteo de **1 MILLÓN DE PESOS**, para un único ganador.

¡Mientras más uses tu tarjeta APAP, más oportunidades tienes de ganar! Más información en nuestra web.





CONSTRUYENDO MI *Pirámide Nutricional*

Por: Cesarina Minier

A cualquier edad una alimentación saludable permite un desarrollo óptimo del organismo, así como la realización de las actividades cotidianas y la prevención y/o manejo de muchas enfermedades físicas y mentales, incluyendo las que se relacionan con los estilos de alimentación.

Esta debe incluir alimentos de todos los grupos y en la cantidad adecuada. Por ejemplo necesita contener: frutas, vegetales, cereales integrales, granos enteros, carnes y pescados magros y agua. Además de evitar alimentos ricos en grasas saturadas, sal, azúcares refinados, colorantes, preservantes y saborizantes.

Para tener y mantener una alimentación saludable o construir nuestra pirámide nutricional, es necesario conocer nuestras necesidades nutricionales, las cuales dependen de la edad, el sexo, la estatura, el peso, las actividades que se realizan y el estado general de salud.

Así mismo como identificar posibles alergias y/o intolerancias alimentarias, los alimentos preferidos y los que no, así como los recursos económicos y sociales disponibles y las costumbres y tradiciones de la cultura a la que pertenecemos.

En el caso de los niños, y más o menos los adolescentes, los padres son los responsables de elegir los alimentos, las comidas y bebidas más saludables para ellos y que se adapten a sus requerimientos particulares. En el caso de los adultos que no conocen sus necesidades nutricionales, tienen la opción de buscar información relacionada en fuentes confiables como profesionales de la salud o materiales impresos o digitales certificados sobre salud y bienestar. La alimentación saludable implica conocimiento, disciplina y apoyo de manera constante.



¿POR QUÉ RUGE EL ESTÓMAGO?

A todos nos ha pasado que estamos en una reunión, con la familia, en el banco, y reina un poco de silencio y en ese momento nuestro estomago ruge, lo primero que nos llega a la mente, es que tenemos hambre, pero que crees si te digo que no siempre es por hambre, por eso explicaremos diferentes causas y qué hacer para evitarlo.

Aún no se esté comiendo el intestino sigue trabajando, así que el gruñido es el pase de gases y el movimiento normal de los intestinos. Algo que debemos tener claro es que los intestinos siempre están rugiendo, lo que en algunos momentos son más altos que otros.

CAUSAS:

- Las situaciones de estrés, nerviosismo o ansiedad aumentan los movimientos, aumentando así el ruido.
- El más común de todos, por hambre, y es que el estómago produce hormonas que estimulan los nervios y envía mensaje al cerebro de que necesita comer.
- Las dietas muy estrictas es otra de las causas, cuando el cuerpo siente que no está ingiriendo lo suficiente, ruge.
- Una mala absorción a los nutrientes, como es el caso de la intolerancia a lactosa.

¿CÓMO EVITARLO?

- Mastica más los alimentos, así se procesa mejor lo sólido para que se mezcle con lo líquido.
- Una infusión de menta ayuda a calmar el estómago, luego de comer.
- No respires profundamente mientras comes, así evitas ingerir aire.
- No hables mientras comes.





¿QUÉ COMER ANTES Y DESPUÉS DE TU RUTINA DE EJERCICIOS?

ANTES DE TU RUTINA DE EJERCICIOS



BANANAS



MANTEQUILLA DE MANÍ



FRUTOS SECOS



NUECES



GRANOLA

DESPUÉS DE TU RUTINA DE EJERCICIOS



BATIDO DE PROTEÍNAS Y FRUTAS



VEGETALES



FRUTAS



QUESO COTTAGE



HUEVOS



POLLO



PESCADOS Y MARISCOS

YOGURT GRIEGO





Pentatlón Moderno

Edades 9-14 años

Gimnasia Rítmica

Edades 4-15 años



Disponibles en Body Shop Naco



809.541.0101

• CLUB BODYSHOP.COM •





“Sin importar lo lejos
que llegue, siempre
querré que estés ahí
para recibirme”.

Adquiere tu Mercedes-Benz en AUTOZAMA durante el mes de mayo y participas para ganar un crucero por el Caribe para dos personas.

Mercedes-Benz
The best or nothing.

