

Nuestros Hijos[®]

www.nuestroshijos.do

LA EDUCACIÓN EMOCIONAL
EN LA ESCUELA Y EN EL HOGAR

CUIDADOS EN LA PIEL
DE TU HIJO EN *Verano*

¿QUÉ ENSEÑANZA LES DAMOS
A NUESTROS HIJOS CUANDO
LE PEDIMOS PERDÓN?



ENTREVISTA:

*Santiago
Tejedor*

PÁG. 26



Shirley Pérez

Y ciertamente ya el verano está aquí nueva vez. Unas merecidas vacaciones para nuestros hijos y por qué no, para nosotros también; así sea que nos escapemos un fin de semana en familia o con nuestra pareja, es importante sacar tiempo para desconectarnos y mirar todo en nuestras vidas desde una perspectiva fresca y renovada!!!!

El pasado mes estuvimos bastantes activos en NuestrosHijos; tuvimos nuestra tradicional Feria de Campamentos y también tuvimos a Santiago Tejedor, conferencista internacional que nos visitó desde Barcelona para apoyarnos, a que como padres podamos tener un uso del internet más seguro para con nuestros hijos.

Y a propósito de este tema, en esta edición te traemos un término que quizás no conozcas pero que está muy de moda en nuestros chicos adolescentes y no tan adolescentes, es el llamado "vamping" es bueno que te edifiques en cuanto a este término ya que tu adolescente puede estar teniendo ojeras debido a él.

Y no menos importante veremos, que pasa con nuestros hijos cuando les pedimos perdón por algo que reconocemos que hemos fallado. Puedo decirles de manera muy personal que pedirle perdón a mis hijos cuando veo una falla en mí, ha permitido que ellos mismos estén más abiertos a ofrecer sus disculpas cuando les toca, y a la vez tienen una imagen más real de mí, su mami no es perfecta; a diferencia de mí, que descubrí lo mismo de mis propios padres de una manera más cruda y a una edad más avanzada.

 nuestroshijos.do

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

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

Fotografía de portada: www.123REF.com

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 Ulbri

**Gerencia Corporativa
& Publicidad**

Eunice Pérez
ventas@nuestroshijos.do

Content y Media Manager
Milagros Feliz

Asistente Comercial
Nancy Liriano

Administración
Marcelle Del Rosario

Logística y Eventos
Nuestros Hijos



SÓLO EN CINES



A PARTIR DE AHORA, TODO CAMBIARÁ

LLÉVATE TODA LA EMOCIÓN DE CARS 3
DE **DISNEY · PIXAR** CON MILEX



POR LA COMPRA DE UNA MILEX
PARTICIPANTE, RECIBES UN ARTÍCULO
COLECCIONABLE DE CARS 3.

VASOS



ROMPECABEZAS



Promoción válida en puntos participantes y hasta agotar existencia.

NUESTROS COLABORADORES



KIRSSY LORENZO
Coach
809.481.3508
www.kirssylorenzo.com



HÉCTOR RODRÍGUEZ
Psicólogo Atención de
Niños y Parejas
hmanuel.riguez@claro.net.do



ROSA RIJO
Estratega en
Marketing Digital
rosamrijo@gmail.com



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



LIZA RIVAS
Psicóloga Clínica
Parental Coach
rivasliza@hotmail.com



PAOLA TINEO
Doctora, Diseñadora,
Ambientalista
www.paolatineo.com

INDICE

06

Manteniendo el equilibrio.

12

El Vamping:
Adolescentes sin control.

16

8 recomendaciones para
tomar decisiones en pareja.

24

DIY: Lámparas creativas
para el hogar.

28

5 alimentos que no debes
ingerir en la cena.

38

Ejercicio después de los 40.



Pampers[®]
swaddlers[™]

Amor a
primera
vista



#1

Preferido
por los hospitales
de EEUU*

* basado en ventas de pañales para recién nacidos en hospitales de EEUU



MANTENIENDO EL Equilibrio

Por: Kirssy Lorenzo

Nuestra inserción en la vida laboral, seguir con el rol de creadoras de vida, responsables del hogar, hijas, hermanas y esposas son solo algunos de los roles que se entremezclan en nuestro día a día que sigue a la fecha, y al final disfrutar se vuelve stress.

Definitivamente hemos demostrado ser fuertes. Nos hemos ajustado a estas circunstancias y bien no nos quitamos el sombrero de madres, tenemos que ponernos el de hermana, hija, empresaria, esposa... a fin de que nuestro mundo siga funcionando y que todos estén contentos con nosotras. En este proceso muchas hemos sacrificado a la persona más importante en nuestras vidas: nosotras mismas.

En los últimos años han surgido alternativas para minimizar dicho impacto, vamos al spa, gimnasio, centros de recreo, clubes, viajes, y al menos engañamos a quienes nos observan de lejos, pues bien de cerca, puedes darte cuenta que hasta relajarnos y mimarnos, lo hemos convertido en un trabajo más.

Para cubrir estos gustos trabajamos horas extras o tenemos otro empleo. Le pagamos a alguien para que cuide a nuestros hijos y al final es disfrutar se vuelve stress.

En el balance está la solución. **¿Qué estás haciendo hoy exquisitamente que no tiene que ser hecho?**

Jesús decía que la verdad os hará libre, y aquí te comparto un ejercicio para que te empoderes y como mujer disfrutes más el estar en tu piel:

¿Cuáles roles juegas en tu vida hoy? madre, esposa, empleada o empresaria, gym power, hija, hermana, política, figura pública, profesora, bloguera, estudiante, administradora del hogar...trata de que no se te quede ninguno fuera.

Piensa en qué es lo más importante para ti, y haz una lista de ellos. Ahora compara la proporción de tiempo que cada rol te toma y tu lista. Muchas veces no le dedicamos más atención a lo que es más importante, ni a lo que nos da real sentido, sino a aquellas actividades o personas que son posibles fuentes de dolor o angustia.

Nuestro cerebro funciona de la siguiente manera: Busca placer y evita sentir dolor. Así, muchas de nosotras nos encontramos atrapadas en actividades que más que hacernos felices nos alejan de un posible dolor emocional (que es para el cerebro tan doloroso como un dolor físico).

Ocurre con mucha frecuencia que en esta descripción de roles, solemos olvidar de alimentar aquel que significa el sostén de todos los demás: el rol de mujer. **¿Qué necesitas qué ocurra, cómo y cuándo?**, para llenarte de la energía, paz, abundancia y amor, que te permitirán dar a todos, eso a lo que los has acostumbrado a costa de sacrificios. No puedes dar lo que no tienes, y como bien dijo Jesús: "Ama al prójimo como a ti mismo".



LA EDUCACIÓN *emocional* EN LA ESCUELA Y EN EL HOGAR

Por: Héctor Rodríguez

En la actualidad tanto la familia como las escuelas públicas y colegios privados están altamente preocupados por los casos de violencia generalizada, el maltrato, la desintegración de las buenas costumbres y la falta de respeto a los demás, tanto en el ámbito familiar como en el escolar y en la sociedad.

Estas noticias reflejan ampliamente que existen cada vez más emociones fuera de control en la vida de los niños, jóvenes y adultos y el medio donde se desenvuelven. Hay que ir más allá de la simple lamentación y tomar acciones efectivas. Y esto deberá hacerlo tanto la escuela como la familia.

Frente a esta realidad, hay que prevenir y evitar una amplia lista de emociones negativas que conducen a la **"enfermedad emocional"**, a la **"deficiencia moral"** y al **"analfabetismo emocional"** tales como: el egoísmo, la imprudencia, la desesperación, la hostilidad, la crueldad, la ira, el pesimismo, la depresión, el resentimiento, la falta de compasión, los celos, envidia, engaño, petulancia, desvergüenza, falta de escrúpulos, el consumismo, la agresividad y la ruindad espiritual que corrompe los propios valores y el concepto del bien y la convivencia con los demás.

Es responsabilidad, tanto de la familia como de la escuela, el enseñar, exigir, guiar y alentar un conjunto de emociones sanas y positivas que están vinculadas a la "salud emocional", a la "inteligencia emocional", a la felicidad, a la convivencia armónica y la solidaridad. Entre estas emociones sanas figuran la autoestima, la compasión, la benevolencia, la generosidad, el amor, la bondad, la verdad, la responsabilidad, la justicia, la honestidad, el respeto a la diversidad, la cortesía y las buenas costumbres.

Esta necesidad se vuelve más imperiosa en la medida que las investigaciones han demostrado que "la emoción es un elemento importante y decisivo pensamiento eficaz", tanto en la toma de decisiones como en el simple hecho de pensar con claridad.

Cuando un niño, joven o adulto tiene un repertorio emocional empobrecido o se siente emocionalmente alterado "no puede pensar y actuar correctamente", y la perturbación emocional constante puede crear comportamientos desajustados en las capacidades intelectuales de un niño, adolescente o adulto "deteriorando la capacidad de aprender" y colocarlo en situaciones de riesgo como el fracaso escolar, las drogas, el bullying y hasta la criminalidad.

Tanto la escuela como la familia deben considerar una obligación ineludible el "alfabetizar emocionalmente", el "educar las emociones", el promover el desarrollo de la "inteligencia emocional", el "educar el corazón", el "educar para el bien", el "educar para el buen vivir", el "educar para lo bueno, lo justo y lo bello". Y para hacerlo, y hacerlo bien, los padres y los profesores deberán ser, a su vez, "emocionalmente competentes", "emocionalmente inteligentes", "emocionalmente equilibrados". Padres y maestros tienen la gran oportunidad de educar para la felicidad. ¡Ojalá que lo hagan siempre!

Hay que prevenir y evitar una amplia lista de emociones negativas que conducen a la "enfermedad emocional".





DEJANDO EL HÁBITO DE *Postergar*

Sabes que debes hacer algo pero no lo haces, prefieres salir con tus amigos, ver televisión o simplemente sentarte a ver redes sociales, y dejas las cosas para último momento ¿Te suena conocido?

Este mal hábito es muy común y nos mantiene atrapados, perdiendo tiempo y oportunidades que podrían hacer un gran cambio en nuestra vida, generando así estrés, problemas y limitando el desarrollo pleno.

¿POR QUÉ POSPONEMOS?

- La tarea te genera ansiedad.
- Ya se volvió un hábito
- Miedo a fracasar.
- Lo aprendiste desde pequeño.
- No estás motivado a hacer la tarea.

¿QUÉ PUEDO HACER?

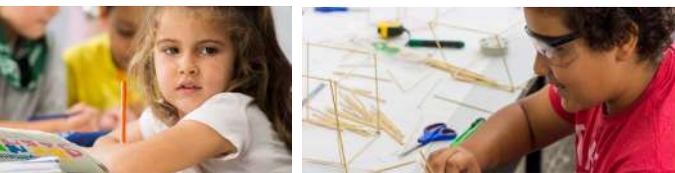
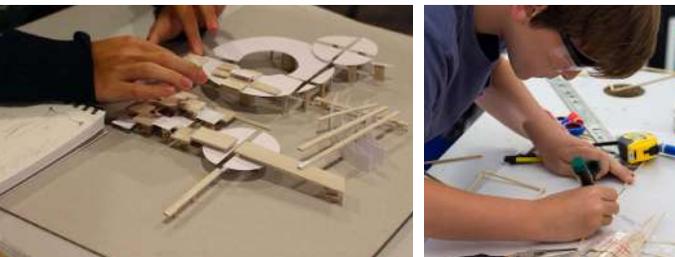
- Lo primero que debes hacer es reconocer que estás posponiendo.
- Piensa como afecta tu vida este hábito, esto ayudará a comprender porque lo haces.
- Organiza cada tarea, puedes hacer un calendario.
- Busca un lugar de trabajo que te de tranquilidad, sin distracciones, así completarás más rápido cada tarea.
- Sé paciente, el cambio no sucederá de la noche a la mañana.





CHAVÓN

LA ESCUELA DE DISEÑO



Chavón | La Escuela de Diseño viene desarrollando desde hace más de 1 década "Chavón Kids & Teens", un programa especial para las edades de 4 a 17 años.

Del 26 de junio al 28 de julio, en su campus de Santo Domingo, desarrollará su campamento de verano con el objetivo de promover y estimular el desarrollo del pensamiento creativo en los niños. Durante 5 divertidas semanas los niños y niñas de 4 a 12 años participarán en actividades que le permitirán desarrollar su creatividad, imaginación y autonomía. En este programa de verano para los niños, los padres tienen la oportunidad de escoger las semanas de participación:

Semana 1: El Arte en la Naturaleza

Semana 2: Semana Gaudi

Semana 3: Arte, Ciencia y Tecnología

Semana 4: Creo Arte con mi Cuerpo

Semana 5: Grandes Artistas del Mundo

Estos talleres se enfocan en la apreciación artística. Las clases están diseñadas de manera tal que el niño no sólo aprende acerca de un artista destacado y sus técnicas sino que aprende también a establecer comparaciones y a criticar de manera objetiva los elementos dentro de una pieza artística. En Chavón Teens los jóvenes de 13 a 17 años de edad durante 4 semanas obtienen una visión amplia de distintas áreas del arte y el diseño tales como:

Dibujo y Pintura

Arquitectura e Interiores

Diseño Gráfico y Publicidad

Diseño de Modas

Fotografía

Los adolescentes, obtienen un conocimiento sólido y amplio de los temas tratados, participando en la realización de ejercicios prácticos y en el desarrollo de proyectos personales, donde llevará a cabo todo el proceso de diseño desde la concepción hasta la ejecución de una idea.

Para información, pueden llamar al 809.563.2802 o visitar www.altosdechavon.edu.do



EL VAMPING:

ADOLESCENTES SIN CONTROL EN LA RED

Por: Rosa Rijo



Cada día son más los adolescentes que se desvelan por estar conectados utilizando sus redes sociales, desarrollando un mal hábito de pérdida de sueño que puede causarles diversos problemas de salud.

Esta costumbre que se ha convertido en moda de muchos, se le llama Vamping, caracterizándose por publicar hashtags como **#Vamping** **#desvelados** a altas horas de la noche.

Las redes sociales vienen a sustituir a la televisión que en otros tiempos era la causante de los desvelos en los adolescentes, estas conversaciones nocturnas se realizan sin interrupciones y en la intimidad de la habitación.

El sueño es un descanso necesario, los adolescentes que se traspasan conectados al día siguiente se sienten fatigados, irritables y no se concentran en sus estudios y labores diarias. Desvelarse frente a la computadora o el móvil todos los días o el uso excesivo de Internet podría ser indicio de adicción a Internet, produciendo en los adolescentes: ansiedad, nerviosismo, irritabilidad e aislamiento social.

Los vampiros de las redes sociales están mucho más expuestos a los peligros de la red como grooming, sexting, o cyberbullying. Si tienes hijos adolescentes debes promover un uso responsable de la tecnología, establece normas y horarios que les permita realizar otras actividades presenciales.

Estas normas deben ser cumplidas por toda la familia, usando controles parentales o limitando el uso en áreas comunes. Muchos jóvenes y adolescentes prefieren menos horas de sueño a cambio de más horas de conexión a Internet, los padres debemos darle la importancia que merece.

QUE PAQUETE TE TRAEMOS



NUEVOS BENEFICIOS
¿ERES SOCIO?

EPS PREMIA TU LEALTAD Y POR EL TIEMPO
QUE TENGAS CON NOSOTROS RECIBES UN
DESCUENTO FIJO CON TU

* PLAN DE ANTIGÜEDAD
ACTÍVATE • PIDE • AHORRA

*Disponible en Santo Domingo y Santiago

EPS

www.eps-int.com

EL SÍNDROME DEL NIDO: *¡Ya casi viene el bebé!*

Llegó la recta final de tu embarazo y te sientes con mucha energía y nerviosismo, así que quieres limpiar toda la casa, terminar la habitación del bebé, deseas tener todo listo para la llegada del bebé, esto es lo que se conoce como el síndrome del nido.

Es más común de lo que pensamos, a pesar de que la barriga no permite hacer muchos movimientos la futura mamá tiene todas las energías del mundo.

La principal pregunta que se hacen las madres es, **¿Por qué me ocurre esto?**

- La principal es la ansiedad, ya que faltan pocos días para el parto la mujer podría sentirse nerviosa, y hacer diferentes actividades puede calmarla.
- Mamá quiere tener todo listo para cuando llegue el bebé.

Aunque sientas que tienes mucha energía lo más recomendable es que descanses ya que necesitarás estar con ánimos para el día del parto y todo lo que vendrá después.





Impulsa su Desarrollo Mental desde el Embarazo



DHA*
Para apoyar el desarrollo
del sistema nervioso

**Enfamil® MamaCare® con NEUROCOMPLETE
y 200 mg de DHA†, contribuye a una nutrición
integral desde el inicio de la gestación y hasta
la etapa de lactancia.****

*Ácido docosahexaenoico. †100 mg por cada vaso de 8 oz.

**Como parte de una dieta correcta. Por cada 2 vasos de 8 oz. de Enfamil® MamaCare® al día, la embarazada alcanza las recomendaciones globales de ingesta de la European Food Safety Authority (EFSA).





8 RECOMENDACIONES PARA TOMAR DECISIONES

en Pareja

Por: Jeymi Febles

La primera decisión que toman dos personas que van a conformar una relación es la de ser pareja, es decir tomar la decisión de comenzar a vivir la experiencia de ya no solo pensar en sí mismos, sino también en el otro, de no tomar decisiones sin primero pensar en cómo puede afectar a su pareja, de saber que la vida en pareja implica cambios, pruebas a superar, nuevas actividades, costumbres y rutinas.

En este proceso la pareja debe aprender a tomar decisiones tanto, las relacionadas directamente con la relación, como las que no están relacionadas directamente con la relación, los DOS juntos.





¿Por qué?

1. Porque en todas las relaciones de pareja deben existir reglas claras y acuerdos en común.
2. Porque en la relación existirán conflictos y situaciones donde ambos deberán saber comunicarse, llegar acuerdos, tener la habilidad de negociar y expresarse de manera asertiva.
3. Porque el tema de las decisiones implica que se presentarán intereses propios de cada persona, donde ambos deben aprender a manejarlas, tomando en cuenta lo que es más beneficioso para los dos. Tomar una decisión de pareja es algo que debe realizarse desde la libertad de acciones, evaluando y analizando todas las circunstancias y escenarios posibles y EVITANDO por todos los medios tomar decisiones a la ligera y bajo presión.

¿CÓMO PUEDE LA PAREJA LOGRAR TOMAR DECISIONES JUNTOS?

1. TENIENDO CLARIDAD DE PENSAMIENTO. Es necesario conocer y tener la información necesaria en relación al tema sobre el cual van a tomar la decisión.

2. ESTAR PREPARADOS. Tomar no solo una decisión, sino una buena decisión, requiere estar preparados, desde pensar cómo afectaría sus vidas, hasta investigar, pedir orientaciones, leer libros.

3. TOMARSE SU TIEMPO. No existe una regla sobre un tiempo específico para tomar decisiones, tómense todo el tiempo que necesiten.

4. TENER EN CUENTA QUE SON PERSONAS DIFERENTES Y CON IDEAS DIFERENTES. Es importante que lo reconozcan y que recuerden que ambos pondrán en una balanza esas ideas, para luego a través de la comunicación llegar acuerdos en común.

5. EVITAR CREAR EXPECTATIVAS. El hecho de que en algunas situaciones tomar decisiones se haga fácil para ustedes, no quiere decir que siempre pasará, evita crear altas expectativas de este proceso para así evitar decepciones. Porque no siempre tomar decisiones será fácil.

6. NUNCA ASUMAS. Lo que quiere o piensa tu pareja, y desde ahí incluso tomar una decisión sin comentarla antes a tu pareja, entendiendo que sabías que él o ella estaba de acuerdo contigo.

7. RESPETA EL PUNTO DE VISTA DE TU PAREJA. Criticar y juzgar las opiniones de tu pareja pueden ser un obstáculo para la toma de decisiones.

8. GRADO DE COMPROMISO. El éxito de la decisión dependerá del grado de compromiso de cada miembro. Por ejemplo: si ambos tomaron una decisión que exige ciertas acciones específicas de y uno de los miembros no cumple con esas acciones, pues esta decisión se verá afectada por esta falta de compromiso.



¿QUÉ ENSEÑANZA LES DAMOS A NUESTROS HIJOS

cuando le pedimos Perdón?

Por: Liza Rivas

La capacidad de perdonar es un ejercicio de humildad y madurez. Cuando la figura de autoridad reconoce cuando comete un error delante de su hijo, está forjando los siguientes valores: la humildad, la comunicación, la aceptación y las relaciones humanas. El mayor valor modelado al pedir perdón, es el respeto al otro. Al pedir perdón se le enseña al niño a reconocer sus propios errores y crear empatía con los demás.

El aceptar los errores es una forma de crear seguridad y modelar cómo se manejan las faltas. Lo que indica la capacidad de reconocer lo que no está bien, responsabilizarse por sus acciones y buscar soluciones. El reconocer los errores no es signo de debilidad, sino que permite un mejor desarrollo del auto-estima ya que el identificar las fortalezas es importante para un buen auto-concepto, pero aun más importante es el admitir las debilidades.

El pedir perdón tampoco muestra falta de autoridad. La autoridad se maneja mejor cuando se definen bien las reglas, se siguen y se crean demandas y exigencias para llevarlas a cabo; al igual que las consecuencias. La mejor forma de educar es por medio del modelo a seguir. El ser humano aprende más por las vivencias. Al pedir perdón no deja el adulto de asumir su postura de autoridad; sino que por el ejemplo, enseña al hijo, a reconocer cuando no tiene la razón.

El pedir perdón a un hijo, cuando la acción va en contra a lo que el padre verbaliza, modela consistentemente y exige; les enseña que se puede retomar las acciones erradas e iniciar nuevamente. El solo pedir perdón sin haber un seguimiento coherente de lo que se quiere enseñar, no presenta una misma validez, que un perdón con intención y seguimiento a la palabra.





ALUMNOS SEK LAS AMÉRICAS EN GUADALAJARA, MÉXICO

Una de las ventajas de pertenecer a la Institución Internacional SEK, es poder participar de intercambios internacionales en 23 colegios, de 15 países distintos.

El pasado mes de mayo, un grupo de diecisiete alumnos del Colegio Internacional SEK Las Américas, vivió la experiencia de viajar a otro país y compartir con 120 alumnos SEK de todo el mundo, durante el InterSEK Deportivo Mundial 2017. Los alumnos, conocieron sobre la cultura, gastronomía, patrimonios históricos y la gente de México.

Participaron en diferentes competiciones deportivas, como son: natación, acuatlón, baloncesto, voleibol, fútbol y atletismo; mientras compartían con alumnos de España, Costa Rica, Estados Unidos, Inglaterra, Hungría, Sudáfrica, Chile, Ecuador y Paraguay.

“Lo mejor de todo fueron las amistades que hicimos con nuestros compañeros de los colegios SEK de todo el mundo y con las familias mexicanas que nos acogieron. Aprendí mucho sobre la cultura de distintos países, pero también tuve la oportunidad de dar a conocer sobre la cultura dominicana. Fue una experiencia que estoy segura ninguno de nosotros jamás olvidará”.

Alicia H, Alumna 8º de Básico



Ayúdalos a lograr el
100%
**+ protección
nutrición**

CUIDADOS EN LA PIEL DE TU HIJO EN

Verano

El sol está siendo protagonista de nuestros días, comenzaron las vacaciones así que las salidas al aire libre son más comunes, esta es la época del año en que más debemos cuidarnos.

Al ser la piel el órgano más delgado y sensible en las personas, su cuidado debe ser constante para así evitar problemas mayores a corto y largo plazo.

Las quemaduras en la piel, la deshidratación, insolación, manchas en la piel, cáncer de piel, son algunos de los efectos de la sobreexposición al sol.





CONSEJOS

HIDRATACIÓN. Los niños tienden a deshidratarse más que los adultos, ya que la proporción de agua en su cuerpo es mayor y equilibrio más débil. Perder mucho líquido para un niño puede tener graves consecuencias, por esto se debe tener mayor precaución.

PROTECTOR SOLAR. Antes de los 6 meses no es recomendable poner protector solar al bebé, en caso de exposición al sol aconsejamos consultar con su pediatra para que recomiende un producto para el bebé. Ya pasado los 6 meses puedes buscar un protector solar adecuado para su tipo de piel, puedes asesorarte bien y estar muy pendiente por si tiene alguna reacción alérgica.

HORARIOS. Los horarios recomendados para exponer un niño al sol es antes de las 10:00am y en la tarde después de las 3:00pm.

APLICACIÓN. Se recomienda poner la loción 30 minutos antes de ir al aire libre.

ROPA CON FILTRO UVA Y UVB. En el mercado puedes encontrar ropas adecuadas para el sol, mientras más gruesa mejor, también puedes ponerle gafas de sol y gorros.



**Contribuye a
proteger su
sistema inmune**

APOYA el amor propio EN TUS HIJOS

Cuando un niño se ama a sí mismo puede también amar y respetar a los que le rodea, el amor propio significa sentirse bien con los logros realizados y con su forma de ser.

Como padres es un deber fomentar cualidades y fortaleza en los niños, para trabajar su autoestima, además de conocer los defectos y debilidades, para lograr un autoconocimiento completo.

¿CÓMO FOMENTAR EL AMOR PROPIO DE TU HIJO?

- Reconoce sus fortalezas.
- Enseña a tu niño cómo escoger buenos valores.
- Sé su ejemplo, si tu hijo no ve en ti ese positivismo y pasión por las cosas que haces, nunca lo hará por sí mismo.
- Convéncelo que está bien ser diferente, evita las comparaciones y respeta siempre su manera de ser y de hacer las cosas, claro siempre dándole límites y reglas claras.
- Explicale que no siempre las cosas le saldrán bien, sino que los fracasos están ahí para enseñarle a seguir adelante.
- El ambiente que los rodea debe ser un lugar positivo, donde puedan disfrutar la vida.





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 YIPPEE!** 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

Tel: 809-591-4658 / 809-596-2747

NACO

Tel: 809-732-28-78 / 809-227-3687

BELLA VISTA MALL

Tel: 809- 535-3850



DIY

Lámparas Creativas Para el Hogar

Con poco dinero, pero mucha diversión y creatividad, podrás darle un toque diferente a tu hogar, en casa todos tenemos objetos que no estamos utilizando pero que no queremos desechar porque tal vez algún día lo podamos necesitar, hoy es el día.

Inspírate con estas lámparas hechas de materiales reciclados y dale un cambio a tu hogar. Lo mejor de todo es que podrás recibir ayuda de los más pequeños de la casa para algunos de estos DIY.





Centro Académico de Formación Musical Roraima (CAFMR), llega a Santo Domingo (Naco), para brindarle la oportunidad a todos los niños y jóvenes de la República Dominicana de crecer, soñar, tener confianza en sí mismos, al igual que esperanzas para un mejor futuro a través de la musical.

Para sus directivos, los profesores Efraín Lara y Javier Abi Harb la misión es sistematizar la educación musical y promover la práctica colectiva de la música a través de agrupaciones populares y académicas, para así ayudar a los niños y jóvenes a alcanzar su pleno potencial y adquirir valores que favorezcan su crecimiento intelectual y, de esa manera tengan un impacto positivo en sus vidas y en la sociedad. Igualmente queremos convertirnos en un modelo educativo comprometido con el desarrollo social, cultural y económico de la República Dominicana a través de un innovador programa de educación musical que se distingue por su excelencia y por tener un impacto positivo en los individuos y sociedades en las que se implementa.

Para este verano y para el año escolar 2017-2018 contamos con diferentes planes de estudios pensados en todas las edades y horarios. Estamos conscientes de la importancia de la educación musical, por eso brindamos una óptima planificación y programación, estableciendo estrategias debidamente secuenciadas y organizadas que conducen tras de sí al desarrollo de nuestros alumnos, potenciando aprendizajes positivos para su formación y garantizando significativos avances.

Nuestras inscripciones ya están abiertas, en horario de lunes a viernes de **9:00 a.m. a 12:00 m y de 2:00 p.m. a 7:00 p.m.** y los sábados de **9:00 a.m. a 3:00 p.m.** Estamos ubicados en la calle Mustafá Kemal Atatürk esquina Luis Scheker (al lado del Banco Reserva de la 27 de febrero). Teléfono. **809.784.6755**. Visita nuestra web www.centromusical.roraima.do Síguenos en Instagram [@cafmroraime](https://www.instagram.com/cafmroraime). Visítanos o comunícate con nosotros y aprovecha nuestras ofertas por inauguración.



Santiago Tejedor:

Viajes, Aventuras y Periodismo

Durante el mes de mayo Santiago Tejedor destacado Periodista que nos visitó desde Barcelona, estuvo de visita en nuestro país, impartiendo conferencias para nuestra comunidad de padres, con el auspicio de UNEATLANTICO y FUNIBER. Compartir la historia de Santiago Tejedor, puede inspirarnos a todos a lograr aquellos sueños que nos parecen difíciles o hasta lejanos.

1. CUÉNTANOS UN POCO SOBRE TI, ¿A QUÉ TE DEDICAS Y CUÁL ES TU MOTIVACIÓN?

Me dedico a la docencia y a la investigación. Trabajo sobre los escenarios donde se cruza la comunicación, la educación y los viajes. Y, especialmente, me apasiona buscar y coleccionar historias para luego contarlas. Imparto conferencias por América Latina justamente compartiendo las experiencias vistas y vividas. Coordino un grupo de investigación, doy clase en grado, postgrado y doctorado. Soy co-director de un Máster en Periodismo de Viajes. Y además viajo con mis alumnos cada año a un país del mundo. Y organizo también anualmente una expedición de gente mayor para buscar la esencia y la magia de los lugares. Dirijo un portal de periodismo y aventura (www.tuaventura.org) y, por encima de todo, viajo.

2. ¿CÓMO EMPEZASTE EN EL MUNDO DEL PERIODISMO DE VIAJES?

Se trata de un aspecto vocacional que, desde muy pequeño, me ha llevado a tener interés por los pueblos originarios de diferentes lugares del planeta, especialmente, de América. Cuando todo el mundo miraba a Europa o EEUU para sus intercambios académicos, yo decidí pasar un año como estudiante en una universidad de Ecuador. Fue mi "bautizo americano".

Después regresé a este continente cada año. Y, a veces, cada mes. Me hice asiduo de aeropuertos y salas de espera. Me dieron todas las tarjetas VIP de las compañías aéreas. Pero faltaba algo. Contarlo. Entendí que viajar es la mejor escuela.



Con la ayuda de otros colegas organizamos una expedición académica para invitar a nuestros estudiantes a viajar de otra manera. Y años después, creamos el Máster en Periodismo de Viajes. Y seguimos pensando nuevos proyectos alrededor de ese verbo mágico: Viajar.

3. MIS PROPÓSITOS CON LAS CONFERENCIAS QUE HAGO ALREDEDOR DEL MUNDO SON PARA...

Aprender. De los que asisten. Compartir. Lo visto y lo vivido en otros lugares. Y, a veces, aportar un pequeño grano de arena a proyectos o escenarios que demandan de miradas y reflexiones. En todas ellas, mientras las "construyo", me propongo que todos los que asistan (incluido yo, el que habla) salgan con muchas dudas, muchas preguntas y muchos interrogantes. Esa es la clave. Tengo la certeza que aún no he sabido ni logrado impartir mi mejor conferencia. Quizás en el próximo viaje...



5 ALIMENTOS QUE NO DEBES INGERIR EN LA CENA

La cena es una comida muy importante al igual que las demás, de ella depende el buen descanso, la energía del día siguiente y el buen funcionamiento digestivo.

Si se ingiere alimentos indebidos o en muchas cantidades puede que te sientas con malestar estomacal, insomnio, pesadez, por eso te recomendamos evitar estos alimentos:



CARNES ROJAS

Tarda más en digerir así que podría mantener a al cuerpo el día completo trabajando, gracias a sus proteínas y grasas.



CAFEÍNA

Los refrescos, el café, el té y hasta el chocolate, pueden provocar insomnio, por su alto contenido en estimulantes del sistema nervioso.



FRUTAS

Las frutas a pesar de su alto contenido en vitaminas poseen alto contenido en azúcares que no contribuyen al sueño.



LÁCTEOS

Gracias a su alto contenido en lactosa puede provocar problemas digestivos, como es el exceso de ácido y reflujo estomacal.



CEREALES

Contiene altas cantidades de azúcar que no son adecuadas para ingerir en las noches.



REGRESO A CLASES

EL REGRESO A CLASES YA
NO SERÁ COMPLICADO...

Regístrate en nuestro CLUB DE PADRES
y te estaremos enviando toda
la información a tu correo.

www.nuestroshijos.do/clubdepadres

 809.563.2780

NuestrosHijos

RETOMANDO MIS METAS financieras de este año



Ya es mitad de año ¿te haz detenido a analizar tus finanzas? ¿No?

¡Es tiempo de accionar para lograr tus metas financieras en este 2017!

Producir cambios en nuestras finanzas es similar a hacer ejercicio, si no lo prácticas a diario no se va a notar el cambio. Es importante que reforcemos ese hábito y dejar las excusas a un lado. Muchas veces escuchamos de personas que dicen que el dinero no le alcanza para ahorrar, pero si no dispones de metas claras y las llevas a la acción ¿cómo puedes lograrlo?

Te proponemos algunos consejos a tomar en cuenta al momento de hacer tus revisiones financieras.

Reevalúa los costos en los que estas invirtiendo cada mes ¿son necesarios?

Crea un plan de acción: que te permita generar ingresos extras. La necesidad de reinventarnos nos vuelve creativos y esto da grandes resultados.

Ahorra: no crees excusas de que no tienes suficiente porque la verdad es que si te está ocurriendo esto es porque no ahorras.

Invierte: Identifica en que cosas vale la pena invertir tus recursos económicos: viajes, educación, inmuebles, entre otros.

Administra tus ingresos: separa los gastos comunes que debes cubrir y así reduces los gastos hormigas que afectan tus metas financieras.

En esta época de verano donde la familia va de vacaciones es importante tener claro que no podemos agotar todos los fondos familiares durante nuestra estadía ya que esto también puede hacernos retroceder en lo que habiamos construido durante los primeros meses del año. **Recuerda llevar a la práctica estos consejos y asúmelos como un estilo de vida para que el camino hacia el éxito financiero sea funcional y logres tus metas en este 2017.**

CREEMOS EN EL PODER DEL AHORRO PORQUE TE DA UN COLCHÓN PARA EL FUTURO

Ciertas restricciones aplican.



¡Tu ahorro
te puede premiar!

Participa con cada RD\$500 que
incrementes en tu cuenta.

Entra a www.apap.com.do
y contáctanos vía CitasAPAP para obtener más información.

Válido desde 22 de mayo al 7 de julio de 2017.





Beneficio de la Mascota

PARA NUESTROS HIJOS

Tu hijo tiene meses pidiéndote una mascota, pero te niegas rotundamente, piensas que eso solo será una carga para todos. Continúa leyendo y descubre las razones por la que deberías comprarle una mascota a tu hijo.

BENEFICIOS DE TENER UNA MASCOTA:

- Disminuye el estrés, tener una mascota hace que los niños estén más felices.
- Darle a los niños la tarea de alimentar, cepillar y cuidar a su mascota hará que aumente el valor de la responsabilidad.
- Son más seguros de sí mismo, ya que se ven capaces de cuidar de otro ser viviente.
- Disminuye los problemas respiratorios, en especial los perros ayudan a limitar el desarrollo de posibles alergias y asma en los niños.
- Los ayuda con sus impulsos y evita sus sentimientos negativos, mejorando así sus habilidades sociales.





EL NO ES TAN RUDO COMO CREE QUE ES

Entre todos los mamíferos, el canino es el más pequeño por peso corporal. En español llano, particularmente los cachorros, tienen menos tiempo en digerir los nutrientes de la comida común. Es por esto que ROYAL CANIN Junior, no es solo fácil de digerir, sino que también contiene una fórmula única para mejorar la digestión de su cachorro, otorgándole una fuente saludable para un magnífico futuro.

Cuando se trata de nutrición, cada detalle cuenta. Royal Canin , Increíble en cada detalle.





¿CÓMO HACER NUESTRO PROPIO ABONO

Orgánico?

Por: Paola Tineo

La composta es un maravilloso abono orgánico rico en nutrientes. Proviene de residuos orgánicos que desechamos en nuestros hogares. Podemos utilizarla en plantas ornamentales, patio o si tienen un huerto. Ayuda a mejorar el desarrollo de plantas y conservar la humedad. Contribuye a reducir residuos orgánicos, que si van a un vertedero solo producen metano y ayudan a aumentar el cambio climático. Los fertilizantes con químicos además matan la flora bacteriana del suelo.

RESIDUOS PARA HACER COMPOSTA:

- Frutas y vegetales crudos
- Bolsitas de papel de té
- Servilletas usadas.
- Borra de café
- Filtros de café de papel
- Cáscaras de huevo
- Periódico
- Ramas y hojas verdes o secas

NO SE PUEDE INCLUIR:

- Carnes, huesos, lácteos y derivados
- Frutas y vegetales cocidos
- Comida condimentada
- Grasas y aceites vegetales y animales
- Heces de gatos y perros
- Dulces
- Papel de revista, catálogos y facturas

¿CÓMO HACER NUESTRO PROPIO ABONO ORGÁNICO?

Recipiente de plástico o madera, tamaño práctico. Con tapa si lo tendrás dentro de la casa o apartamento. En el recipiente coloca 2 cms aprox. de tierra o humus, una capa igual de hojas o material seco. Luego los residuos que indicamos arriba que puedes utilizar. Por último agrega otra capa de tierra o humus, y humedece.

Necesitas una pala o palo para remover y acceso a agua para mantener la humedad. Irriga y remueve 1 vez a la semana. La descomposición dura 1-3 meses. Cuando tengas tu composta úsala directamente en jardineras, patio, pequeño huerto. Si sobra comparte con alguien o almacena en cubetas o sacos hasta que necesites nuevamente.



Premiamos Tu Embarazo

#FUTURAMAMI TÚ PUEDES SER UNA DE NUESTRAS PRÓXIMAS GANADORAS.

PARTICIPA EN LA RIFA MENSUAL DE UN COCHE PARA TÚ BEBÉ

COMPLETA TUS DATOS

www.nuestroshijos.do/premiamostuembarazo

Para más inf. 809.563.2780





TIPS PARA EVITAR LOS RONQUIDOS

Los ronquidos ocurren cuando algo impide que al dormir los músculos de la nariz y boca se relajen, impidiendo así el flujo de aire.

Las causas de los ronquidos son muy diversas, entre estas están el tener sobrepeso, algunos medicamentos, el resfriado causa congestión produciendo así ronquidos, posturas inadecuadas al dormir, el consumo de alcohol, un tabique nasal torcido o doblado,

inflamación de adenoides y amígdalas que bloquee las vías respiratorias, la lengua más grande de lo normal, también está la apnea del sueño, entre otras causas.

¿CÓMO REDUCIR LOS RONQUIDOS?

- Evite ingerir alcohol.
- No consuma medicinas que puedan causar somnolencia a la hora de acostarse.
- Mantenga su peso ideal.
- Evite cenas difíciles de ingerir, te recomendamos cenas ligeras.
- No beba infusiones o té de manzanillas antes de dormir.
- Si la causa es por apnea del sueño, puede preguntar sobre la máscara de CPAP.
- Mantenga su habitación húmeda.
- Dormir en posición correcta, debe dormir de costado y evitar el uso de almohadas altas.
- Puedes hacer ejercicios para la garganta y boca, como es cantar o tocar algún instrumento.



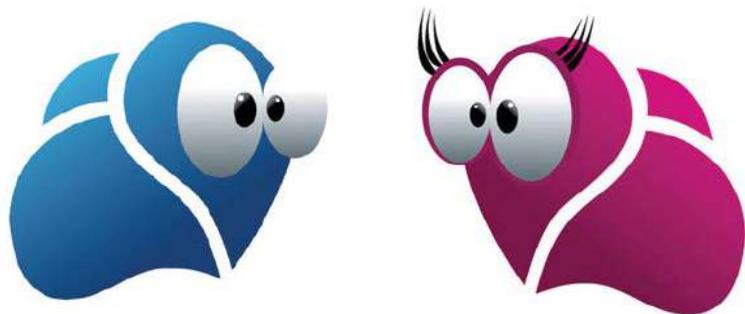


SUSCRÍBETE GRATIS
PARTICIPA EN TALLERES, CONCURSOS
DESCUENTOS PREFERENCIALES

**Y MUCHO
MÁS**

<http://www.nuestroshijos.do/clubdepadres>

Para más inf. 809.563.2780





EJERCICIO DESPUÉS DE LOS 40

Para mantenerse en forma no hay edad y es que los beneficios que ofrece hacer ejercicio son muchos, ayudan a reducir enfermedades cardíacas, la diabetes, enfermedades del hígado, controla el peso, ayuda a verse y sentirte más joven.

Una vez se pasa a los 40 el cuerpo no vuelve a ser el mismo, se pierde tono muscular y la fuerza de los huesos, así que es momento de comenzar a preparar al cuerpo para esta nueva etapa con ejercicios que beneficien tu salud física y mental.

EJERCICIOS RECOMENDADOS

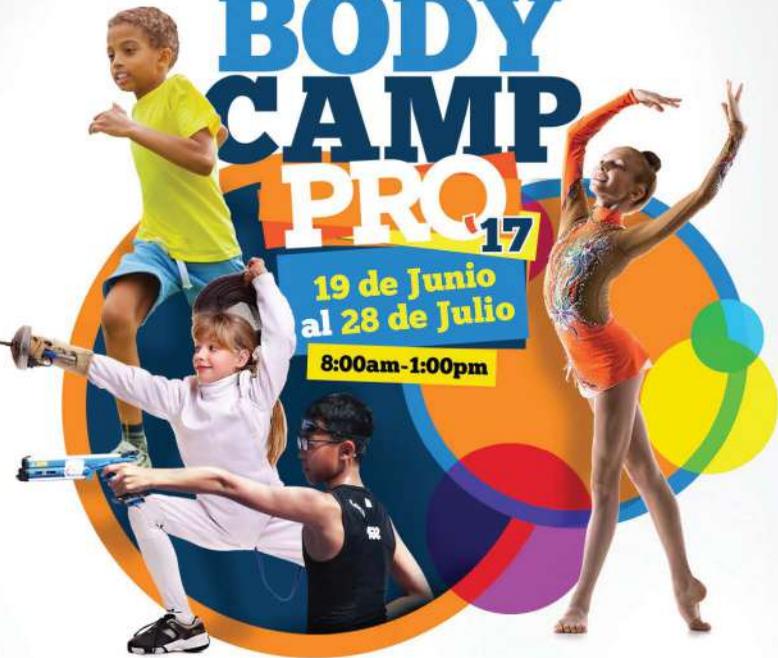
- Los ejercicios cardiovasculares son los mejores para comenzar una rutina de ejercicio.
- Caminar tiene muchas ventajas, camina cada día durante 30 minutos.
- El yoga podrá ayudarte a tener mayor flexibilidad, tonifica tus músculos y es un gran terapeuta emocional.
- Puedes hacer aeróbicos, ya sea desde casa o en algún parque o gimnasio que te quede cerca, es uno de los mejores ya que ayudan a el corazón.
- Bailar, puedes aprender un nuevo estilo de baile o disfrutar del que más te gusta.



BODY CAMP PRO '17

19 de Junio
al 28 de Julio

8:00am-1:00pm



Pentatlón Moderno

Edades 9-14 años

Gimnasia Rítmica

Edades 4-15 años



809.541.0101 • C L U B B O D Y S H O P . C O M •



Este producto no es un sucedáneo de la leche materna.
Producto para niños mayores de 2 años... Ley 8-95



2 a 5 años



Contribuye a proteger su sistema inmune

NIDO RD
WWW.NIDO.DO



A partir de los 5 años



Fortalece su desarrollo

Ayúdalos a lograr el
100%
de nutrición
en cada etapa de su vida.

NIDO. Tu amor. Su futuro.™



A gusto con la vida