



Nuestros Hijos

www.nuestroshijos.do

PROTEGE A TUS HIJOS DE LOS

Trastornos Emocionales

MANUALIDADES PARA EL

Día del Padre

DESARROLLANDO *Valores*
SIGNIFICATIVOS EN NUESTROS
HIJOS DE 3 - 7 AÑOS DE EDAD



Shirley Pérez

Ha llegado el verano y la mayoría de nuestros hijos están en algún campamento, trabajo temporal o actividades de voluntariado, y es sumamente importante ocupar a nuestros hijos en este tiempo con actividades divertidas, que les aporten y les permita sentirse útiles.

Nosotros los padres no nos quedamos atrás. Para muchos todo sigue igual a nivel laboral con excepción de que ahora los chicos están en otras actividades que no son las acostumbradas escolares. Para los padres que decidimos viajar en familia y emprendemos ese gran reto de amor, compromiso, entrega y diversión, les otra cosa, totalmente! Es conveniente delimitar alguna estructura aun cuando estemos fuera de nuestro entorno diario ya que eso nos proporciona seguridad dentro de un nuevo ambiente.

Este mes celebramos a ese ser tan especial, a nuestros padres!!! Desde la perspectiva de hija pienso que cada padre tiene un rol que cumplir y este aunque no es reemplazable, lo cumple solo quien asume su rol.

iiiFelicidades a todos los papás, abuelos y futuros padres!!!



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 Ulbrí

**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



Crece tu
Fuerza

f LecheMilex
i MilexRD
rdcrececonmilex.com



El ejercicio combinado con **Milex Slim** te brindan los beneficios para tener mejor salud.

wa Grupo
Mejía Arcalá
Desde 1954



vive lo bueno en ti

NUESTROS COLABORADORES



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



FÉNIX PÉREZ
Life & Business Coach
Keynote Speaker
fenix@fenixperez.com



ROSA RIJO
Estratega en
Marketing Digital
rosamrijo@gmail.com



MARTA RODRÍGUEZ
M.A Psicóloga Clínica,
Terapeuta Familiar
y de Pareja.



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



JENNIFER NÚÑEZ
Ideas de meriendas
saludables
merienbox@gmail.com



RUTH CASTILLO
Psicóloga y
Coach Parental
829.719.4342
rcastillo@serintegral.com.do



CESARINA MINIER
Psicóloga Clínica,
Nutricionista
@cesarinaminier1
829.870.7628



JORGE RISK
Coach de Intervención
Estratégica
info@jorgerisk.com

INDICE

06

Organización: Ideas para
organizar la habitación de
los niños.

08

Formación: Enseñar y aprender a
escuchar para la buena comunicación
en el hogar, en la escuela y en la vida.

12

Tecnología: Supervisando las
actividades de mis hijos en las redes.

18

Recetas: Bizcocho de fresas.

24

Nutrición: Hábitos para una
vida saludable.

30

Vive Verde: Cultivando
topiarios para ambientar el hogar.

La Revista Nuestros Hijos no se hace responsable de informaciones u opiniones emitidas por anunciantes y colaboradores. NHD utiliza imágenes de fuentes externas en sus ediciones impresas. Queda prohibida la reproducción total o parcial de los textos, fotografías, artes o ilustraciones de esta publicación sin la autorización de los editores.

Nuestros Hijos Dominicana S.R.L. 2017.



SUSCRÍBETE GRATIS

PARTICIPA EN TALLERES, CONCURSOS
DESCUENTOS PREFERENCIALES
Y MUCHO MÁS

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

Para más inf. 809.563.2780



Premiamos Tu Embarazo

PARTICIPA EN LA
RIFA MENSUAL DE UN
COCHE PARA TU BEBÉ

COMPLETA TUS DATOS

www.nuestroshijos.do/premiamostuembarazo

Más inf. 809.563.2780



Pampers.

Bio-Oil Nuestros Hijos



IDEAS PARA ORGANIZAR *la Habitación de los Niños*

Mantener la casa organizada con niños nos puede parecer una misión imposible, pero la verdad es que, si es posible, la organización nos ayuda a mantener una buena salud mental y enseña a los niños su importancia.

La habitación de los niños siempre está llena de juguetes y en muchas ocasiones deben ir jugar a otros lugares, así que harán más desorden, por eso te daremos ideas para que puedan organizar su habitación y sea además su salón de juegos.

MUEBLES DE DOBLE USO

Muchas camas poseen un doble uso como es, que poseen cajones debajo, donde tendrán más espacio para guardar y de fácil acceso para los niños.

PIENSA EN LO ALTO

Puedes poner estanterías en las paredes, así los niños podrán tener más espacio para jugar.

CAJAS

Las cajas ayudan mucho a la organización no solo la de la habitación sino de toda la casa, algo muy positivo en estos cajones es que los niños podrán guardar ellos mismos sus juguetes.

ESTANTERÍAS

Los muebles con diferentes departamentos son muy útiles podrán guardar ropas, juguetes, accesorios y libros.

EJEMPLO

Sé su ejemplo, que vea tu habitación siempre ordenada, así imitará tu comportamiento.



CATHEDRAL COMMUNITY SCHOOL



MISIÓN

Cathedral Community School está comprometido con la excelencia académica, basado en un currículo en inglés con estándares internacionales. Nuestros alumnos se desarrollan en un ambiente estimulante, innovador y creativo fomentando así su desarrollo personal, tecnológico, científico y cultural permitiéndoles responder con éxito los retos de una sociedad globalizada.

VISIÓN

Ser reconocidos a nivel nacional e internacional como líderes en la educación, promoviendo la innovación tecnológica, los deportes y el desarrollo íntegro de nuestros educandos, permitiéndoles potencializar sus capacidades, fomentando una conciencia social, ética y competitiva para enfrentar los desafíos del siglo XXI.

NUESTROS PROGRAMAS DE VALORES: CULTURA 3 R'S

Respeto a los derechos inalienables del ser humano, a la libertad de pensamiento, a la preservación de la vida, y el respeto debido a las Autoridades Académicas y Administrativas.

Responsabilidad de ser disciplinado en las actuaciones personales y grupales.

Resultados se evidencian al demostrar una actitud proactiva que le motiva a generar nuevas propuestas y tomar iniciativas innovadoras para bien suyo y de los demás.

COLOR OF HOPE (COLOR ESPERANZA)

Color of Hope es un programa de labor social en el que nuestros estudiantes tienen la oportunidad de ayudar, compartir y convivir con estudiantes de comunidades de escasos recursos e instituciones de educación especial, fomentando el desarrollo integral de nuestros alumnos y los valores de: solidaridad, sensibilidad, equidad, respeto, cooperación y responsabilidad.



ENSEÑAR Y APRENDER A ESCUCHAR PARA LA BUENA COMUNICACIÓN EN EL HOGAR, EN LA ESCUELA Y EN LA VIDA.

Por: Héctor Rodríguez

Dentro del listado de aprendizajes para tener éxito en la vida está el saber escuchar. Este aprendizaje debe comenzar desde temprana edad y supone una buena valoración del otro, del qué “que habla”, así como la comprensión de su mensaje y una respuesta verbal o gestual sobre lo escuchado. Se trata de escuchar para tener qué decir o qué hacer.

Escuchar adecuadamente es también señal de respeto y comprensión del otro así como como muestra de poseer una “inteligencia comunicacional” que hace posible entenderse con los demás, ya sea mediante el diálogo amistoso o mediante el debate respetuoso de las ideas de cada quien.

Se “aprende” y se “enseña a escuchar” para convivir con los demás. Si escucho al otro, éste estará obligado a escucharme. Los padres y maestros “enseñan a escuchar” escuchando siempre a sus hijos y estudiantes. Dejarlos hablar y escucharlos con atención es una manera de conocer sus ideas, sentimientos, miedos, valores e intereses y de servir como modelo del buen hablar y del buen escuchar.

Tanto los padres como los profesores deben procurar tener “buenas relaciones”, “buena comunicación con sus hijos y estudiantes”. Y las buenas relaciones comienzan por escucharlos. Escucharlos es una manera de respetarlos, de amarlos y de conocerlos.

Ser escuchado es un derecho de la persona. De ahí que los padres y profesores tienen el deber de escuchar a sus hijos y estudiantes siempre.



¿CÓMO DESARROLLAR LA COMPETENCIA DE ESCUCHAR Y HACERSE ESCUCHAR EN LA FAMILIA Y EN LA ESCUELA?

Nunca castigue imponiendo un tiempo de silencio ni individual ni colectivamente. Escuche primero y procure que el niño escuche de usted razones para tomar la decisión de escuchar a su vez atentamente.

01

Nunca mande a callar a sus niños o a sus alumnos en público ni en privado, se considera una humillación y un boicot al diálogo. A medida que aumenta la edad aumenta el impacto psicológico de la humillación.

02

Jamás utilice la expresión "quítate de mi vista que no quiero verte ni escuchar tus payasadas". Algunas payasadas son expresión de alegría, otras de necesidad de orientación.

03

04

Evite sermonear. Los niños y los jóvenes "aprenden a no escuchar" cuando se le sermonea.

05

Evite decir las mismas cosas muchas veces. Esto no les enseña los comportamientos que se quiere que aprendan. Persuada, motive, fije límites con ecuanimidad, dulzura e inteligencia.

06

Hacer que el niño escuche cosas serias no es sinónimo de ofensa o de regaño. También los padres y profesores deben enseñar a dialogar y a hacerse escuchar sin ofender, humillar o perder la cabeza.

07

Fomente la práctica del diálogo en la familia y en la escuela. Hacerse escuchar no significa infundir temor o miedo. Realice reuniones familiares y escolares para practicar la "escucha activa, comprensiva y educada".



El cambio empieza por ti

Por: Fénix Pérez

Para lograr cambios en mi vida me tocó concentrarme, enfocarme. La verdad que algunos de los cambios que “quería” lograr no eran del todo sinceros. Sabía con mi parte consciente que eran cambios necesarios, que eran cambios prudentes y convenientes, pero no estaba lista para llevarlos a cabo.

Había cierta resistencia “invisible”:

- O no estaba segura de que lo podía conseguir.
- O no sabía realmente para qué, cuál era la ventaja o el beneficio de “fajarme” para lograr “eso”.
- O no estaba dispuesta, inconscientemente, a hacer lo que había que hacer.
- O no me visualizaba lográndolo.
- O en el fondo no quería. No me gustaban las consecuencias (buenas o no) de lograr eso.

Puedo poner un ejemplo un poco raro de un hábito dañino: la ira. Yo sabía que los arranques de ira no me convenían, éstos comenzaban con un simple “no me hables así” y terminaban en dolorosas y costosas consecuencias. No me convenían pero pero pero, en el fondo me gustaba que me tuvieran miedo, en el fondo me gustaba que me dejaran tranquila, en el fondo me gustaba que no invadieran y que me dejaran hacer lo que yo quisiera. Abandonar este hábito, me traería como consecuencia: estar más disponible para los demás, participar algunas decisiones en las que antes no participaba, (es decir, asumir responsabilidad en la toma de decisión), reportarme, en fin...

Finalmente cuando las molestias de continuar con la conducta o hábito eran tan terribles que me tocó definitivamente trabajar este aspecto, tomé los siguientes pasos:

- **Visualicé**, usando mi imaginación, momentos felices sin ira. Disfrutando los beneficios de vivir sin ira. Creé escenarios verdaderamente atractivos para mí. Los creé con mi imaginación y con la de mi familia.
- **Acepté** que ese aspecto (la ira) tendría que desaparecer para poder disfrutar de esos escenarios.
- **Comencé** a detectar los disparadores y disolverlos antes de que se “apropiaran” de mí.

*Para lograr cambios en la vida nos
toca concentrarnos y enfocarnos*

EN RESUMEN:

- **Visualízate** con la conducta que sí quieres. No te enfoques en lo que quieres abandonar, sino en lo que sí quieres construir.
 - **Acéptate** como eres ahora. Y prepárate a cambiar. Pues vas a cambiar. Haz una lista de las cosas que hay que hacer para convertirte en esa persona feliz y sin ese hábito dañino.
 - **Obsérvate**. Observa tu conducta alrededor de lo que quieres cambiar. ¿Qué pasa cuando recaes? ¿Cuál es el estímulo que detona que vuelvas a la conducta que quieres dejar atrás?
 - Cuando recaigas, **retoma**. No importa. **Retoma** lo que comenzaste. No te rindas. No te desesperees contigo.
 - Determina los KPI, es decir los **indicadores** de éxito. ¿Cómo sabrás que lo lograste? Esto es para que puedas premiarte y reconocerte.
 - Identifica quienes participan en esta meta, quienes pueden apoyarte y quienes definitivamente se ven “afectados”.
- Toma las riendas de lo que sí quieres. Y trabájalo. Busca ayuda si la necesitas. No tienes por que ser un súper héroe.



SUPERVISANDO LAS ACTIVIDADES DE *mis hijos en las redes* **Por: Rosa Rijo**

Son muchos los niños que hoy en día mienten sobre su edad para poder abrir una cuenta de Facebook, Instagram, Twitter o las demás redes sociales. Los padres no podemos ser indiferentes ante un entorno digital inevitable, debemos estar atentos y conocer que están haciendo nuestros hijos conectados en internet tantas horas.

La manera más adecuada de supervisar las actividades que hacen nuestros hijos en las redes sociales es a través de una buena comunicación familiar, hablar con ellos detenidamente, dejando reglas claras respecto a su uso y que tipo de supervisión ejerceremos.

Si desde un principio demostramos estar abiertos a conversar y navegamos en las redes con ellos, es más fácil que nos tengan confianza, por eso la importancia de conocer el mundo de las redes sociales para poder entender el idioma que hoy en día hablan nuestros hijos y ser parte de él.

Otra opción es recurrir a descargar aplicaciones de control parental que nos permiten monitorear la navegación de nuestros hijos en varios dispositivos a la vez, tales como: Qustodio, Kidplace, Kidlogger y Life 360.

En el caso de los adolescentes es un poco más difícil, debido a que cada vez demandan más privacidad y quieren vivir en su propio mundo, no obstante, son aún menores de edad y sigue siendo nuestra responsabilidad supervisar sus actividades. Puede ser de mucha ayuda establecer algunas normas como: No hablar con desconocidos, no dar datos personales, no publicar fotos íntimas, entre otros.

*Acompañemos a nuestros hijos en
 su experiencia digital, enseñándoles
 cómo utilizar las redes sociales de
 manera sana y responsable.*



eps int'l 
epsintl 
epsintl 



PA' QUE TE
ENFRÍE CON EL

SPA PARA EL CARRO
DE PAPÁ

*Retira tu paquete, participa y
gana un spa para el carro de papá*

** Promoción Valida para Santo Domingo, Santiago, La Romana,
San Pedro de Macorís, Hato Mayor hasta el 28 de Julio 2017*

EPS
www.eps-int.com



Construyendo el amor:

EL AMOR SE CONSTRUYE ENTRE DOS

Por: **Marta Rodríguez**

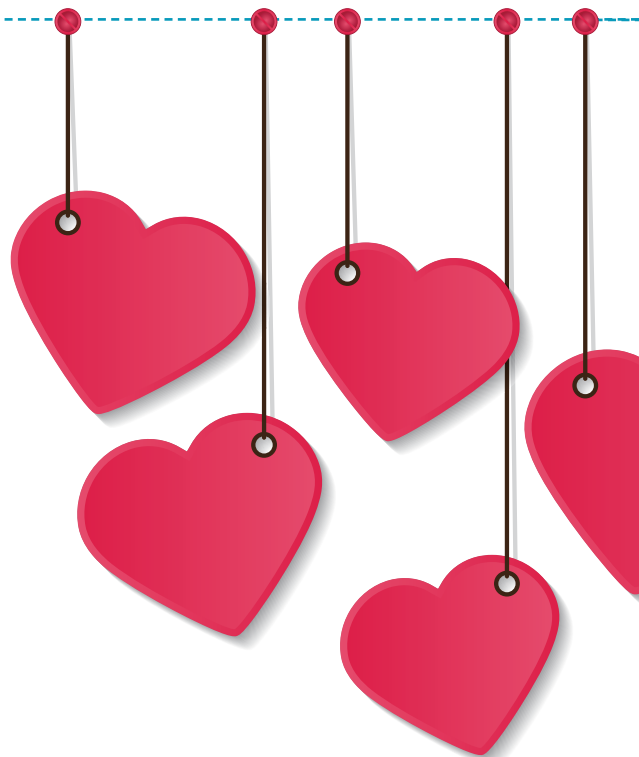
La felicidad se decide en el amor, en amar y ser amado. Nadie puede ser feliz sin referencia al amor. El amor es la vocación del hombre, aquello que nos hace felices.

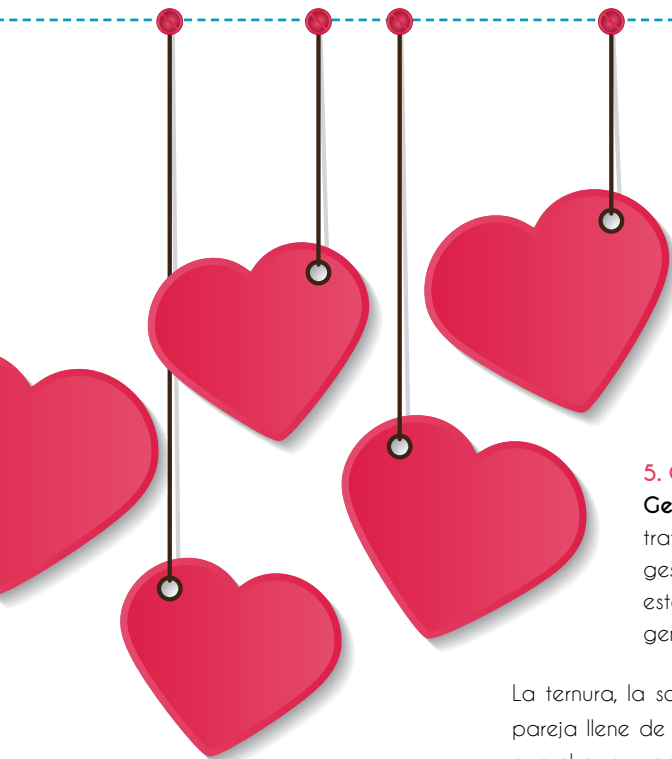
El hombre no puede vivir sin amor, su vida carece de sentido si no se le revela el amor, si no se encuentra con el amor, si no lo experimenta y lo hace propio, si no participa en él vivamente.

El amor conyugal se convierte entonces en el acto de mayor perfección del amor en la pareja, porque parte de una donación de sí mismo. Una pareja de novio se puede querer en locura, pero en el matrimonio donde uno sirve y voluntariamente se dona, se da por entero al otro.

¿QUÉ VIAJE QUEREMOS HACER?

Construir el amor en pareja es una responsabilidad de dos, que se asemeja a hacer un viaje con un compañero (a) a nuestro lado y que nos llevará a un destino final, según como alimentamos nuestro matrimonio, las reglas que sigamos, nuestro comportamiento tendremos una relación funcional o disfuncional.





1. DEBE HABER AMISTAD.

Genera: Confianza. Se trata de fomentar la sensación de estar a gusto compartiendo juntos.

3. EL DOMINIO DE SÍ MISMO.

Genera: Fortaleza. El deseo incontrolado de quien no quiere ni puede asumir las responsabilidades de una convivencia, lleva a convertir al otro en objeto y material en uso.

5. CUIDAR EL CONTENIDO INTERIOR.

Genera: Transparencia y Fidelidad. Para tratar a la pareja con justicia y amor los gestos deben ser sinceros, puesto que estos gestos son los que posibilitan la unión generosa, entrega mutua y la fidelidad.

La ternura, la sonrisa y los toques físicos hacen que una pareja llene de detalles sencillos la vida juntos, haciendo que el amor madure y perdure.

Esa complicidad que se genera es una afirmación del otro que se da cuenta de que su presencia es valorada.

2. LA ENTREGA BÁSICA

Genera: Generosidad, una entrega total de sí mismo. El deseo de la pareja no puede consistir en buscar el propio bien.

4. EL AMOR ES UNA DECISIÓN.

Amar es ante todo un acto de voluntad y libertad. Yo voluntariamente y libremente he decidido amar a mi pareja.

Y finalmente...

Dejarse amar por Dios, si ponemos este sentido de amor recibido por el altísimo seremos capaces de amar y perdonar como él lo hace con nosotros todos los días de nuestras vida. Esa certeza nos mantiene unidos, en paz y en un gozo interior que nada externo lo puede derribar.



DESARROLLANDO VALORES

Significativos en Nuestros Hijos

DE 3 A 7 AÑOS

Por: **Angy Estevez**

La familia asume un papel esencial en propagar los valores en sus hijos pues estos son modelos de conductas de los cuales proviene el comportamiento.

Contar con una buena formación en valores favorecerá a nuestros hijos a tener una convivencia adecuada con los demás, igualmente a partir de los 3 años el niño empieza a desarrollarse rápido tanto físico como intelectualmente conjuntamente se integra a una etapa muy importante de su vida que es a la educación escolar de manera que se convierte en un elemento social muy significativo pues buscan relacionarse con otros niños y experimentan sus capacidades y destrezas de manera que si los padres no colaboran con las preguntas que tienen sus hijos estos pueden generar sentimientos de culpabilidad ya que las inquietudes que tienen contribuyen en la expansión de su imaginación.





En esta fase también los niños están en la edad del juego y sienten mucha energía, además pretenden realizar diversas actividades por su propio esfuerzo que del mismo modo es necesario el apoyo y la estimulación positiva por parte de los padres de no ser así el niño puede desarrollar sentimientos de inferioridad y sentirse inseguro es por tal motivo que es muy importante evitar las comparaciones con otros niños.

Existen múltiples valores significativos que podemos inculcar en nuestros hijos como son:

- Prudencia
- Bondad
- Respeto
- Tolerancia
- Humildad
- Empatía
- Solidaridad
- Honestidad
- Compasión
- Integridad

a) Integre en su modelo de crianza amor y límites, (no grite, juzgue o amenace) más bien elogie las buenas acciones y sancione las inadecuadas y converse con él acerca de la situación.

b) Escoja tareas características de su edad, de ser difíciles puede incomodarle.

c) Realizar una labor social donde le involucre permitirá sensibilizarle y observar que otros necesitan de la colaboración de los demás.

d) Cuiden juntos las plantas y los animales (póngale responsabilidades) de manera que tenga conocimiento que merecen atención y respeto.

e) Refuerce sus acciones positivas y acompañe en sus frustraciones o errores, hacerlo le otorgará mayor seguridad en sí mismo y reconocer que si cae puede levantarse las veces que quiera.

f) Escúchelo con paciencia y no le interrumpa, esto permitirá que respete cuando los demás estén hablando y sepa esperar su turno además de respetar las posturas de los demás.

g) Converse sobre las normas positivas y negativas de convivencia, de este modo las conocerá y tendrá conocimiento de causas y consecuencias.

h) Lea cuentos con él, permitirá despertar su imaginación y su interés en la lectura también.

i) Hágame preguntas acerca de sus intereses esto le hará sentir que a usted le importa y tendrá la confianza de expresarle otras situaciones mas adelante.

Recuerde que criar a nuestros hijos estableciendo amor y límites a la vez que ser modelos o ejemplos de buenas acciones permitirá que impulsemos en ellos valores significativos que perduren para siempre.



Biscocho de Fresas

INGREDIENTES:

- 1 Taza de Harina de Trigo
- 1 Cda de Polvo de Hornear
- 1/4 Cda de sal
- 1 Taza de Fresas cortada en cuadritos
- 2 Huevos
- 1/3 de miel de abeja o endulzante
- 1/2 Taza de yogurt
- 3 Cda de aceite de coco

PREPARACIÓN:

1. Precalienta el horno a 220 grados.
2. En un recipiente o maquina de bizcochos, mezcle los huevos, el yogurt, la miel de abeja o endulzante, las fresas y el aceite de coco y remueva bien.
3. Luego agregue la harina, la sal y vuelva a mezclar hasta que la masa no tenga grumos.
4. Coloque la mezcla en un envase apto para horno, previamente engrasado y lleve al horno por 25 -30 minutos o hasta que al introducir un palito, salga completamente seco.
5. Retire, deje enfriar y córtelo en las porciones deseadas!

NOTA: La miel de abeja es recomendada para mayores de 2 años.



Petit

SE DISFRUTA
EN FAMILIA

CALIDAD
AL MEJOR PRECIO



"Protege a tus hijos de los trastornos emocionales"

Por: Ruth Castillo

Los Trastornos Emocionales son estados de ánimo negativos, persistentes y prolongados, que pueden interferir negativamente con muchos aspectos de la vida de una persona adulta e Infanto- Juvenil.

En este artículo nos estaremos enfocando en los trastornos emocionales que afectan el desarrollo cognitivo-emocional de nuestros hijos.

Todos los niños en algún momento de su infancia pueden presentar un problema emocional, puesto que deben aprender a gestionar sus emociones, canalizarlas, identificarlas y sobre todo a aprender a controlarlas para que no sean ellas las tengan el poder sobre el infante.

Estudios realizados por diferentes instituciones no han podido determinar exactamente la causa de los trastornos emocionales. Pero, se presentan muchas situaciones que no son agradables para los niños; como las discusiones constantes de sus padres, el

autoritarismo de sus mayores, problemas en el colegio, la separación de sus padres, la violencia, el abandono, etc. Pero no sólo factores externos pueden influir, ya que también la herencia y los desordenes mentales influyen mucho en la causa de los mismos.

Los trastornos emocionales pueden llevar a serias alteraciones de comportamiento en los niños, que pueden afectar su rendimiento escolar, su relación con sus padres, con su entorno, incluso su ánimo de pasear y jugar.

Los problemas emocionales más comunes en los niños son: la ansiedad, la depresión, baja tolerancia a la frustración, retraimiento, somatización, atención-hiperactividad, dificultades en el aprendizaje, conducta perturbadora, fobia social, apatía, inmadurez, mutismo, baja autoestima.

Ayúdalos a lograr el

100%

**+ protección
nutrición**

NIDO. Tu amor. Su futuro.™

Es muy importante que los padres busquen apoyo de un profesional de la conducta de manera tal, que los ayuden a comprender la condición de sus hijos y puedan trabajarla de manera efectiva, ya que los infantes pueden desarrollar alteraciones emocionales que los pueden llevar a tener una adolescencia muy complicada, o a arrastrar traumas en su vida adulta y situaciones pendientes que los llevarán a ser infelices. Si se trata a tiempo se podrá evitar que avance alguna alteración y puedan tener una vida equilibrada.

*"Los trastornos
emocionales pueden llevar
a serias alteraciones de
comportamiento en los niños".*



**Contribuye a
proteger su
sistema inmune**



Manualidades para el *Día del Padre*



ROMPECABEZAS HECHO EN CASA

Para hacer este regalo necesitarás:

- Una hoja impresa con una foto de papá y los niños
- Pegamento
- Palitos de paleta
- Tijeras

Imprime la hoja, agrupa los palitos de manera lineal y permite a tu hijo pegar la foto sobre ellos y solo faltaría cortar las piezas de la fotografía.



TARJETAS 3D

Para hacer este regalo necesitarás:

- Hojas de colores
- Cinta adhesiva doble cara
- Tijeras

Para hacer una tarjeta 3d, solo deben seleccionar un motivo para hacerlo, puede ser un súper héroe, la profesión de papá, lo que más les convenga, pueden poner una hoja base y seleccionar los elementos que podrán en 3d, para darle este efecto solo deben pegarlo con los elementos seleccionados, y ahí tendrán una linda tarjeta 3d para papá.



SUSCRÍBETE Y PARTICIPA
PARA GANAR LOS ÚTILES
ESCOLARES DE TUS HIJOS

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

www.nuestroshijos.do/clubdepadres

NuestrosHijos



Hábitos para una Vida Saludable

Por: Cesarina Minier

Un estilo de vida saludable es aquel en el cual tenemos y mantenemos un estado de completo bienestar físico, emocional, social y espiritual. Para ello es importante conocer nuestras necesidades cotidianas, características particulares y recursos disponibles de manera que podamos satisfacernos plenamente. Las acciones que repetimos con frecuencia se convierten en hábitos que nos definen, nos ayudan a crecer y nos protegen en las adversidades.

A nivel **físico**, necesitamos desarrollar el hábito de manera saludable, realizar algún ejercicio o deporte físico, dormir lo suficiente y cuidar la salud para que nuestro organismo funcione de manera eficiente.

A nivel **emocional** es importante aprender a controlar el estrés, expresar asertivamente nuestras emociones y sentimientos y tener pensamientos positivos sobre nosotros mismos, sobre el mundo y sobre la vida.

En el plano **social** convertir en un hábito el realizar un oficio o actividad que nos resulte placentera y gratificante, contar con la compañía y el apoyo de familiares y amigos y tener una actitud solidaria y generosa con las demás personas y con la naturaleza, resulta beneficioso para la salud.

Estar en **paz, equilibrio y armonía** con nosotros mismos además de todo lo que nos rodea y tener un propósito de vida también es un hábito que podemos cultivar para mantener un estilo de vida saludable. En cuanto más estables y satisfactorios son los diferentes aspectos de nuestra vida, más feliz y saludable estaremos. Y este mismo bienestar nos servirá de retroalimentación y lo transmitiremos a nuestros allegados.



**ACTIVIDADES
PARA DISFRUTAR CON
los abuelos**

Los abuelos son una de las compañías favoritas de los niños, ellos le dan amor, paz y tienen mucha paciencia para pasar tiempo de calidad con ellos y ser excelentes compañeros de juego. Para los niños la figura de los abuelos es el que siempre los va a defender, les dirá que sí en mucha de sus ocurrencias.



Con estas actividades podrán divertirse y fortalecer su relación:

- Contar historias juntos. Los abuelos son los mejores contando cuentos inventados o no.
- Ver los álbumes de foto. Es muy divertido para todos recordar buenos momentos.
- ¿Qué tal si hacen postres? Y así van aprendiendo las recetas secretas de la abuela.
- Plantar algunos árboles. Ayudan al planeta y además se divierten.
- Juegos de mesa. Puede ser cartas, parchis y muchos juegos que los abuelos pueden enseñar a sus nietos.
- Arreglar algo. A los niños les encanta ayudar en casa y los abuelos siempre están en búsqueda de algo que arreglar.
- Visitar a sus amigos.

SALDANDO DEUDAS DE FORMA *EFFECTIVA*

Las malas decisiones financieras crean inestabilidad de diversos tipos: económicas, en nuestro hogar, emocional, además no te permiten tener un plan de ahorro en caso de emergencias. Si te parece imposible saldar las deudas que has acumulado durante años, pues no lo es, a pesar de que es difícil, es posible emerger de aquellas deudas y comenzar a ahorrar.

Lo primero que debes hacer es **aceptar que tienes deudas**, algunos indicativos de que estás en problemas financieros son: a mitad de quincena te quedas sin dinero, solo puedes pagar el pago mínimo de la tarjeta de crédito, pides prestado para pagar, si te identificas con esto debes estar consciente que necesitas ayuda.

Registra todos tus gastos, por mínimo que te parezcan contribuyen a conocer en que estás gastando el dinero que no tienes.

Clasifica los gastos, gastos menores, son aquellos mínimos los cuales se recomienda que pagues primero para liberar un poco del estrés que pueden causarte, alguno de los gastos mínimos son los de las tarjetas de créditos, y los gastos mayores, que son aquellos que te llevan más tiempo como es el financiamiento de un vehículo.

Clasifica tus necesidades, las necesidades se presentan en tres tipos que son: prescindibles, son aquellas que no necesitas de manera obligatoria como es ropa nueva mensualmente, este es un tipo de gastos que no necesitas, pero que si mejoran tu vida. Deseables, son aquellos gastos que quieres, como son unos nuevos zapatos que viste en un catálogo y por último los gastos imprescindibles son aquellos que son realmente necesarios como es el pago de la luz, pago de la tarjeta de crédito.

Limita tus productos de crédito las tarjetas te hacen sentir que tienes el mundo en tus manos, pero realmente son la principal causa de deudas, así que cancela aquellas tarjetas que no te permiten comenzar a ahorrar.





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.



MI HIJO Y YO *chocamos* MUCHO ¿QUÉ PODEMOS HACER PARA LLEARNOS MEJOR?

Por: **Jorge Risk**

Hemos olvidado lo que es ser adolescente. Hemos olvidado el estrés, la adrenalina, las experiencias, la dinámica. No me refiero a que no recordamos la adolescencia. Sino que, al recordarla, no la vemos igual que cuando la vivimos.

Tu hijo/a está en una etapa de cambios. Un momento en el cual refuerza o debilita creencias importantes. No siempre tiene la respuesta de por qué actúa de la forma en que lo hace, y principalmente busca el amor a través de ser visto y escuchado. Cada adolescente busca una manera diferente de recibir amor y resulta un reto descifrar esta fórmula.

Pero voy a concentrarme el resto de este breve artículo en ti. Madre, padre... El dilema de los conflictos con tu hijo/a proviene de dos fuentes principales:

- Lo que entiendes que debería ser, no es igual a lo que es.
- Estás cansada/o.

Tu hijo/a necesita paciencia y necesita pocas reglas. Reglas importantes, sí. Reglas que sirvan para forjar valores y carácter, sí. Pero pocas. De lo contrario, no tendrá espacio para tropezar y levantarse. Y al romper cada pequeña regla habrá un conflicto más por el cual pelear.

La paciencia la ejercerás específicamente preguntando y escuchando con atención. Cuando estés listo para responder la pregunta que hacen o dar la orden correcta, mejor pregunta. En vez de asumir, pregunta. Y pregunta hasta que él/ella se sienta que de verdad estás escuchando.





Decía **Carl Jung** que lo que más nos irrita en el otro son comportamientos con los cuales no hemos lidiado dentro de nosotros mismos. **Fritz Perls** decía que “los hemos negado” y que hemos separado de nosotros mismos. Si estás teniendo conflictos muy frecuentes con tu hijo/a, puede ser que se deba específicamente a que hace algo que nunca harías o hace algo que tú mismo/a haces... frecuentemente.

Para que puedas entrar con el mindset correcto, sácate de la cabeza dos creencias:

QUE CONOCES A TU HIJO/A COMPLETAMENTE. Esto hará que los veas en una nueva luz. Con la intención de descubrir y no de asumir.

QUE LOS CONFLICTOS SON ALGO MALO. Esto disminuirá en gran medida tu cansancio. Pues verás los conflictos como oportunidades.

Aprende a entrar en su mundo. Esto no se trata de aprender a “leerlos”. Sino de sentir la emoción principal que expresan al comunicarse contigo.

Aprende a preguntar y ser paciente para esperar la respuesta. Hasta que entiendas la intención positiva de sus acciones – siempre la hay... a veces muy oculta, pero está ahí en el fondo –.

Asegúrate de no tener demasiadas reglas. Tres o cuatro es lo ideal. Reglas importantes que reflejen los valores de la casa. De modo que ellos puedan tener espacio para discernir entre los comportamientos que son coherentes las mismas y los que no.

Y lo más importante, trabaja contigo misma/o. Saca de 10 a 20 minutos al día para meditar y explorar tus emociones.

**“Si no tienes 10 minutos para ti,
no tienes una vida”**





CULTIVANDO TOPIARIOS PARA *Ambientar el Hogar*

Los topiarios son una gran decoración en jardines públicos, y por qué no en nuestro jardín, aunque parezca difícil cultivarlo, te enseñaremos el paso a paso para que veas lo fácil de hacer y el gran toque que le darán a tu jardín. Para hacer el topiarios necesitarás: sustrato, perlitas, tijeras para podar y fertilizante.

- Elige el arbusto que deseas utilizar, puede ser boj, tejo, aligustre, romero, hortensias, fucsias, tienes muchos arbustos donde elegir, procura que seas hojas anchas y perdurables.
- El segundo paso es ver la forma que le querrás poner.
- Rellena en una maceta 50% de sustrato y 50% de perlita, y planta el arbusto que hayas elegido, agrega el fertilizante y déjala crecer por unos meses.
- Puedes ponerle un armazón de alambres para darle la forma que quieras a tu topiario.
- Luego que tu arbusto tenga el tamaño que has deseado puedes comenzar a recortarlo.

¡ESPERAMOS QUE TU TOPIARIO QUEDE DE MARAVILLA!



En esta ocasión NuestrosHijos tuvo la oportunidad de conversar con Delores Sánchez quien preside y es la fundadora de la Fundación Avanzare.



1. ¿CUÁL FUE LA INQUIETUD PRINCIPAL POR LA QUE NACIÓ AVANZARE?

Saber que hay cientos de familias desesperanzadas en nuestra sociedad, que sienten que no tienen futuro. Entendemos que la educación y la salud son las vías seguras para un futuro esperanzador.

2. ¿CUÁL ES EL PROPÓSITO O MISIÓN PRINCIPAL DE LA FUNDACIÓN?

Lograr que los niños, jóvenes y adultos auspiciados por nuestra fundación tengan acceso a una formación que les permita potencializar sus habilidades en las diferentes áreas del saber. En el área de la salud, contribuimos a través de charlas educativas, campañas preventivas, operativos médicos, y apoyo directo en casos clínicos de alta complejidad.

3. ¿QUÉ TIPO DE INICIATIVAS DESARROLLA LA FUNDACIÓN?

Desarrollamos diferentes tipos de programas, tales como: intervenciones psicológicas y pedagógicas, Tecnología (diseño de pág. web), programa de inglés como segunda lengua, charlas para el desarrollo personal y familiar, programas culturales como arte, pintura, escultura, fotografía, entre otros. Hemos creado una alianza con la Academia de Música Patricia Logroño para dar clases a niños que tengan talento. Entregamos además útiles escolares y uniformes a los niños y jóvenes auspiciados por la fundación. Actualmente estamos terminando la reconstrucción y remozamiento de la Iglesia Manasés Pentecostal "Divino Alfarero" del Sector La Ureña, SDE.

4. ¿DÓNDE VEN LA FUNDACIÓN DE AQUÍ A 5 AÑOS?

Veo nuestra fundación con diferentes centros de capacitación en lugares marginados de nuestra sociedad, con jóvenes y familias con habilidades y competencias que les permitan mejorar su calidad de vida.

5. ¿CUÁL HA SIDO EL MAYOR RETO DE PRESIDIR UNA FUNDACIÓN?

Generar la confianza de todos los miembros, empresas patrocinadoras y voluntarios para que este proyecto sea una realidad.

6. ¿QUÉ MENSAJE TE GUSTARÍA DARLE A TODAS LAS FAMILIAS QUE NOS LEEN DE PARTE DE AVANZARE?

Decirles que no hay mayor satisfacción humana que hacer el bien, y por consiguiente cumplir con un propósito divino, e invitarlos a que se unan ya sea como colaboradores, patrocinadores o voluntarios a este hermoso proyecto.





Insectolandia:

Un mundo mágico para los más pequeños

Cuando llegan las vacaciones todos los padres piensan en como entretener sanamente a sus hijos y como pueden compartir con ellos actividades en las que además de disfrutar puedan desarrollar habilidades y conocimientos. Es precisamente que ante esta preocupación de Gustavo Pacheco, un empresario consagrado al desarrollo de atracciones infantiles creó junto a Sambil Santo Domingo, InsectolandiaPark.

Esta novedosa atracción toma el nivel Kennedy de Sambil para que los más pequeños de la casa vivan una aventura en la que podrán descubrir divertidos insectos gigantes que además de estar realizados con mucho detalle, cuentan con leyendas educativas que permiten conocer sobre su diversidad y características.

Arañas, escarabajos, abejas y hormigas fueron trabajadas durante meses por un equipo multidisciplinario que no descuidó ningún detalle y que incluso, a alguno de estos insectos les dio movilidad.



El parque temático más grande del Caribe está en Santo Domingo abierto para todo público. 2400 metros cuadrados totalmente tematizados, presentan la vida de los insectos de una manera más divertida con alternativas originales y variadas para divertir y educar a los pequeños en verano.

El ambiente climatizado también tiene el popular "brinca brinca" o trampolín y un tren animado en el que los padres pueden subir junto a los más pequeños o que puede apreciarse desde la comodidad de mesas tematizadas.

Según los creadores de este parque de diversiones, el objetivo también está directamente enfocado en el cuidado del medio ambiente de la mano de herramientas interactivas y de fantasía. El espacio está dividido en islas en las que se exponen 14 especies de insectos de tamaño descomunal, con atracciones mecánicas, área de Food Truck y celebraciones de cumpleaños para el disfrute de toda la familia.

Boletas: La entrada tiene un costo de \$150 pesos para el adulto y \$200 para el niño. Incluye 3 atracciones ilimitadas por el tiempo que esté en el parque. Horario de 2:00pm hasta las 10:00pm, de lunes a sábado y domingos de 11:00am hasta las 10:00pm.

Más detalles en: [@insectolandiapark/](#) [@tusambildo](#)



WORKOUT PARA PAPÁ

Si lo que quieres es lograr un cuerpo firme, no basta con una dieta saludable, debes incluir una rutina de ejercicio que te ayude a ganar masa muscular y perder grasa, por eso te enseñaremos la rutina **FULL-BODY**, perfecta para hacer tanto en casa como en el gym. Lo recomendable es hacer de tres a cuatro circuitos, cada circuito consta de seis ejercicios que trabajarán los bíceps, espalda, hombros, pectoral, tríceps, abdomen y el tren inferior.

EJERCICIOS

12 repeticiones de Sentadillas.

12 repeticiones de Flexiones.

10 repeticiones de Press de hombro.

8 repeticiones de Curl de bíceps.

Abdominales tipo plancha, manteniendo por 20 segundos la posición.

12 repeticiones de remo.

CROSS TRAINING KIDS



Para los pequeños de la casa

CROSS TRAINING KIDS

Es una forma de desarrollar su educación de manera *física y pedagógica*.

El entrenamiento será **VARIADO, DIVERTIDO**, con **DISCIPLINA** y lleno de **SORPRESAS**, ofreciendo beneficios para siempre.



3-5PM



3 DIAS
POR SEMANA



4-12 AÑOS

GRUPOS DE 4-6 AÑOS

GRUPOS DE 7-12 AÑOS

BENEFICIOS

AGILIDAD

FUERZA

FLEXIBILIDAD

POTENCIA

VELOCIDAD

BALANCE

PRECISIÓN

COORDINACIÓN

TRABAJO
EN EQUIPO

AYUDA A UNA
COMUNIDAD
SALUDABLE

809.541.0101

CLUBBODYSHOP.COM



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



Contribuye a proteger su sistema inmune

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



Fortalece su desarrollo

A partir de los **5 años**

© NIDO RD
WWW.NIDO.DO

NIDO. Tu amor. Su futuro.™

