



Aprendiendo Juntos



Un año Mas Acompañando a nuestra Comunidad...

Fasciculo N *10

Mayo 2011

Así Participan Nuestras Familias...



Decorando el Jardin



Bailando "El gato"



Los alimentos-vacunas

Los alimentos-vacunas. Podemos prevenir ciertas enfermedades con alimentos naturales; por ejemplo una prevención con alimentos verdes, en este caso es el apio, col y perejil.

Alimentos verdes:

Las verduras de color verde oscuro, como el apio, la col, y el perejil son las que tienen mejores propiedades para prevenir los males del frío.

Prepare un caldo con las hojas más oscuras, tres ramas de apio, dos hojas de col, y un poco de perejil, agregue dos cebollas, déjelo hervir 20 minutos, cuélelo, y tome un bol de este caldo con el jugo del limón.

Consejo: Si se toma este caldo media hora antes de las comidas del mediodía, es una buena manera de inmunizarnos.



Cebollas y ajos:

Tanto éstos dos alimentos como, en menor grado, los rábanos y los puerros, contienen unos compuestos sulfurosos que actúan como antibióticos.

La mejor forma es consumirlos crudos, en ensaladas, pero tampoco hay que descartar las sopas.

Consejos: Aderece las ensaladas y verduras con una pizca de ajo y perejil; a las ventajas antibióticas del primero hay que añadir la riqueza en vitaminas C del segundo.

Ponga un diente aplastado dentro de la aceitera para condimentar las ensaladas, el aceite obtiene así un aroma y un sabor deliciosos.



Uso y abuso de los videojuegos



En los últimos años, han aparecido en las consultas de los psicólogos una nueva generación de problemas relacionados con el abuso de las nuevas tecnologías –móviles, chats, videojuegos-. Estos últimos tienen un gran poder de atracción para los niños y adolescentes, si no se hace de ellos un uso adecuado puede derivar en problemas de aislamiento, dolores de cabeza, vista cansada, agresividad... Pero los videojuegos también pueden servir al aprendizaje, agilizar la visión, mejorar la memoria, enseñar a aceptar las reglas y, bien usados, incluso reforzar la unión y comunicación con los amigos y entre padres e hijos.

Sintomas de adicción a la videoconsola

Existen señales que pueden indicarnos si nuestro hijo está volviéndose un adicto a los videojuegos. Si observas alguna de ellas en tu hogar debes tomar medidas inmediatas.

- Tiene la necesidad de jugar a diario, prescinde de otras actividades, aunque sean de su agrado, si eso supone no poder jugar ese día.
- Se aísla para jugar y lo prefiere a jugar con otros niños.
- Las conversaciones con sus amigos giran casi exclusivamente alrededor de este tema.
- Miente con tal de poder jugar.
- Su primer interés al llegar a casa es encender la videoconsola o la computadora.
- Si se le priva de la posibilidad de jugar, se muestra ansioso, irritable o incluso violento.

Evita el abuso

1. Ve con él a comprar los juegos para asegurarte de que son apropiados. Conviene que elijas juegos que sirvan tanto en solitario como para jugar con otras personas.
2. Participa de vez en cuando en el juego, así, además de conocer mejor el contenido, podrás utilizar estos ratos como una forma de acercamiento a tu hijo.
3. Controla el tiempo que le dedica. Algunos expertos ponen el límite en 4 horas semanales, pero esto dependerá de muchos factores que tú debes analizar como si tiene tu hijo otras aficiones, cuál es su grado de madurez, cómo va en los estudios, cumple con sus obligaciones, está de vacaciones o es época escolar...

Las nuevas generaciones de videoconsolas han permitido la aparición de juegos que reducen el sedentarismo –baile, tenis...– lo cual es muy positivo ya que los hace más saludables, no obstante nunca deben considerarse como un sustituto del deporte y de las salidas al parque.

Los niños sobreprotegidos sufren tanto daño como los abandonados

Los niños sobreprotegidos sufren tanto daño como los abandonados,

Profesores y psicólogos afirman que cuando los padres intervienen directamente, excusan a su hijo continuamente, y ven el problema siempre en los otros, no se suelen solucionar los conflictos, más bien al contrario, se magnifican y acaban normalmente enrareciendo el ambiente de grupo.

"Lógicamente, nuestra mayor aspiración es que nuestros hijos sean felices y para ello deseamos evitarles sufrimientos "innecesarios", pero ahorrarles todo tipo de problemas interviniendo en sus vidas cada vez que surge una dificultad, es privarles de un aprendizaje necesario".



ENCONTRAR SOLUCIONES

"Enseñar a nuestros hijos a resolver problemas es enseñarles a buscar soluciones y luego enseñarles a encajar con humildad y alegría sus éxitos y a aceptar sus fracasos cuando no consiguen sus objetivos. Tenemos que estar cerca del niño y supervisar respetuosamente sus acciones, su hacer. Para ello, hay que confiar en él, en su capacidad para encontrar las soluciones".