

zonafamiliar

FAMILIA: A PUNTO DE TERMINAR EL AÑO ESCOLAR, LOS PADRES YA PIENSAN EN LAS ACTIVIDADES QUE PUEDEN HACER LOS NIÑOS DURANTE LOS MESES DE VACACIONES. CONOZCA LOS INTERESES DE SUS HIJOS Y CONSIDERE SUS OPINIONES AL MOMENTO DE ELEGIR ALGÚN TALLER

NO LES IMPONGA TALLERES QUE NO LES ATRAEN

¿Qué hacer en las vacaciones?

Llegan las vacaciones y los padres ya están pensando en cómo ocuparán sus hijos el tiempo libre durante esos meses. Las vacaciones son una oportunidad para estimular en los niños habilidades y talentos, pero respetando y considerando sus gustos e intereses.

“Primero conozca bien a su hijo. Esto implica saber cuáles son sus intereses e identificar qué necesidades deseamos cubrir. Por ejemplo, algunos niños requieren reforzar sus destrezas físicas-motrices, otros sus habilidades cognitivas y otros fortalecer aspectos socioemocionales. De acuerdo con esto, podemos buscar, dentro de las diversas opciones, talleres apropiados que los estimulen y fortalezcan”, aconseja Sandra Grández, psicóloga del Centro Arcade.

A veces se comete el error de poner a los niños en un sinfín de cursos, lo que termina agotando al pequeño. Permítalos también tener momentos de ocio, recuerde que han pasado 10 meses estudiando en el colegio.



DIVERTIRSE. Procure que el niño realice actividades lúdicas y estimulantes durante el tiempo libre de las vacaciones escolares.

Carol Wong, educadora y coordinadora pedagógica de la ludoteca Time for Kids, refiere que también es necesario proveer a los chicos de espacios en el hogar donde puedan jugar espontáneamente, sin la presión de cumplir horarios y rutinas.

“Los pequeños—añade Wong—deben sentir que tienen un espacio de juego propio en la casa. Por ejemplo, una pared de mayólicas

donde puedan pintar, un área con material reciclable como cajas, conos, vasos descartables para transformar”.

Asimismo, no es apropiado presionarlos para hacer actividades que no les atraen. “Obligarlos a ello—explica Grández— genera desmotivación del niño, boicot de las sesiones, enfado y resentimiento con los padres por no considerarlo o deserción del taller”.

PUNTO DE VISTA



DR. JESÚS CALIZAYA
Psiquiatra de la clínica
Ricardo Palma

Evite saturarlos de actividades

Si bien hay una variedad de cursos para desarrollar las habilidades de los niños, es fundamental que los padres comprendan que estos no son guarderías ni centros para mantener ocupados a los chicos durante el verano.

Ellos deben tener tiempo para jugar, relajarse y aprender en casa. Los papás también deben organizar sus horarios, de manera tal que todos los días puedan jugar y divertirse con sus niños. Si por motivos laborales no pueden incrementar el tiempo de compartir, se recomienda que los niños hagan talleres donde puedan jugar y aprender a la vez. Cuide de no saturarlos porque, como cualquier persona, se agotan y pueden adquirir una conducta irascible o ansiosa.

PARA TENER EN CUENTA

Considere su opinión

Recuerde que lo que le agrada a usted no necesariamente les atrae a sus hijos. Es esencial, por eso, que considere la opinión de los chicos, pues finalmente son ellos quienes realizarán las actividades y deben estar motivados.

Sandra Grández, psicóloga del centro Arcade, señala que al escuchar a los hijos y darles opciones para elegir se les enseña a tomar decisiones y a sentirse valorados.

No olvide que el fin de las vacaciones es el descanso del trajín escolar. No sature a los niños con actividades como repasos. No obstante, si el desempeño escolar no fue óptimo, destine un pequeño tiempo para reforzar hábitos de estudio.

DATOS DE UTILIDAD

Centro de Desarrollo de Talentos Arcade:
www.arcadepetu.com
Ludoteca Time for Kids:
www.timeforkids.com.pe

RECETA DEL MIÉRCOLES

Pota oriental y salsa agrídulce

RINDE: 4 PORCIONES

INGREDIENTES
½ kg de pota, 4 cdas. de vinagre blanco, 4 cdas. de aceite de ajonjolí, 4 cdas. de pasta de tomate, 2 rodajas de piña, 2 duraznos, 1 cda. de azúcar, 1 cda. de chuño, ½ taza de maicena, sillao, 1 pimiento, 1 cebolla, ¾ taza de aceite y sal.

PREPARACIÓN
Retire la piel de la pota, corte en trozos pequeños, sazón con sal y sillao, pásela por maicena y fríala. Licúe una rodaja de piña. Corte el pimiento y la cebolla en trozos grandes y fría hasta dorar. Vierta en una sartén el vinagre y hierva por un minuto; añada agua, ½ taza de jugo de piña, azúcar, sal, pasta de tomate, chuño disuelto en agua y aceite de ajonjolí. Deje hervir por 3 minutos. Añada la pota y las verduras en esta salsa, la piña y durazno cortados en cubos pequeños; mezcle todo y deje hervir por 3 minutos.

Receta del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

Limaexpress

CASO UTOPIA

Audiencia final contra North será mañana

En la Sala Penal Permanente de la Corte Suprema se realizará mañana la última audiencia contra Percy North por el Caso Utopía. North era administrador de dicha discoteca en la que murieron 29 jóvenes el 2002 a causa de un incendio. En esta instancia inapelable se definirá si la sentencia contra North sigue siendo por homicidio culposo o varía a doloso.

DE EE.UU. AL PERÚ

Donan 53 vehículos para lucha antidrogas

La embajadora de los Estados Unidos en Lima, Rose M. Likins, entregó ayer al ministro del Interior, Miguel Hidalgo, 53 vehículos (49 camionetas, dos ambulancias y dos camiones) donados por el gobierno de su país para reforzar la lucha contra el narcotráfico en el Perú. Los vehículos serán enviados a Ucayali, Madre de Dios, Huánuco y Ayacucho.

SEGÚN CIUDADANOS AL DÍA

Pocos visitan web de entidades públicas

El estudio RankinCAD de Acceso a la Información Pública, realizado por Ciudadanos al Día entre 15.500 encuestados en todo el país, revela que la mitad de peruanos conoce la existencia de las páginas web de las entidades públicas que visita físicamente, y que el 35% acude a dichas instituciones a pedir información que existe en las mencionadas páginas.

90%

de avance registran las obras del tren eléctrico, dijo ayer el ministro de Transportes y Comunicaciones, Enrique Cornejo.

2

galerías comerciales de la cuadra 8 del jirón Andahuaylas, en Mesa Redonda, fueron clausuradas ayer por el Concejo de Lima por no cumplir con las normas de seguridad.

AFECTAN TRÁNSITO PEATONAL

Defensoría pide a San Isidro revisar obras

Tras recoger las quejas y versiones de varios vecinos, la Defensoría del Pueblo recomendó ayer al alcalde de San Isidro, Antonio Meier, tomar medidas para mejorar el libre tránsito peatonal en su distrito, que se ha visto afectado tras la ejecución de las obras de remodelación de veredas y semaforización en las principales avenidas.

LA VICTORIA

Roban panetones durante intervención

La Dirección General de Salud Ambiental (Digesa) incautó ayer en el Cercado de Lima y La Victoria 720 panetones 'bamba' inmovilizados temporalmente otros 252. Sin embargo, durante la intervención unos 400 panetones fueron robados por malhechores que agredieron a personal de Digesa, la fiscalía y la PNP en la Prolongación Huamanga (La Victoria).



TOYOTA SIEMPRE TE DA MÁS YARIS CON S/. 4,500 DE REGALO

R E G R E S Ó



Foto referencial

TOYOTA SIEMPRE TE DA MAS

Compra un Yaris XLi o un Yaris XLi 2AB y llévatelo con una tarjeta con S/. 4,500 del BBVA Banco Continental de regalo. Aprovecha el Toyotathon durante el mes de diciembre del 2010 y obtén grandes beneficios en tus compras de fin de año. Visita nuestra red de concesionarios a nivel nacional.



Una vida de confianza
www.toyotaperu.com.pe

Promoción de tarjeta de regalo del BBVA Banco Continental de S/. 4,500 cada una para el modelo Yaris 2010 versión 1.3 XLi (stock mínimo de 80 unidades) y versión 1.3 XLi 2AB (stock mínimo de 20 unidades). Validez de la campaña desde el 1 hasta el 31 de diciembre de 2010. No válido para flotas ni endosos. No aplica en conjunto con otras promociones. Para mayor información y condiciones, visite www.toyotaperu.com.pe RD: 8502-2010-IN-1501