

Editorial

¿La habitación de tu hijo es apta para estudiar?

Cuando nos ponemos manos a la obra a dar forma a una habitación de estudio hay un concepto clave que destaca por encima del resto: la distribución. En realidad, da igual que la zona de estudio esté pensada para un niño o niña en edad escolar o para un adulto inmerso en alguna actividad formativa. En ambos casos, es esencial crear un espacio que cumpla determinadas premisas, ¿Cómo? Atendiendo a cuestiones como la distribución, el mobiliario o la iluminación. En el apartado del mobiliario destaca por ejemplo la importancia de contar con sillas de ordenador eraonómicas.

Hacer de la habitación un espacio apto para el estudio es algo directamente relacionado con la concentración y el rendimiento. En el caso de los más pequeños, si el cuarto van a compartirlo dos o más niños hay que delimitar el área de trabajo de cada uno. En cualquier caso, el escritorio ha de ser lo más amplio posible, con todo el material a mano y espacio suficiente para poder colocar un ordenador o una impresora, dispositivos que hoy día son casi imprescindibles.

En el caso de los niños de menos edad, la zona de estudio tiene aue servir para pintar, jugar y hasta para hacer experimentos. Por eso el mobiliario ha de ser funcional y con una encimera fácil de limpiar. Además, no podemos sobrecargar la zona de estudio con muebles. De hecho, es buena idea dejar una pared libre para colocar una pizarra o un corcho.

Las estanterías pueden colocarse a lo largo de toda la pared, con distintas soluciones de almacenamiento para accesorios de escritorio, hojas, cuadernos o libros. Si el espacio disponible es pequeño,

lo meior será una decoración minimalista. Las paredes pueden pintarse de tonalidades blancas para generar sensación de amplitud.

Mención especial merece la silla que coloquemos en la zona de estudio. Hacer la elección acertada no es solo importante para la espalda, sino también para las articulaciones o la circulación sanauínea.

LA IMPORTANCIA DE LA ILUMINACIÓN

Está claro que es importante preparar la zona de estudio para fomentar la concentración. Y ahí juega un papel destacado la iluminación. Si es posible, el escritorio ha de quedar próximo a una ventana para aprovechar al máximo la luz natural. De todos modos, procura que la pantalla del ordenador no quede justo en frente de la ventana para evitar reflejos indeseados.

En cuanto a la luz de techo, cerciórate de que ilumina toda la habitación y de que no provoca deslumbramientos. Lo mejor es una lámpara que emita luz blanca, con una temperatura de color de unos 4000°K y con un amplio ángulo de apertura. La luz blanca mejora la concentración y la productividad. Otra opción es instalar un plafón LED porque aporta una luz muy homogénea y de aran calidad que queda repartida por toda la habitación. Además de la de techo, necesitamos iluminación puntual en forma de un flexo o una lámpara de mesa. La luz directa de estas lámparas ayuda a reducir los reflejos y las sombras del ordenador y los muebles.

> Extracto nota www.elmundo.es

Efemérides:





01 de Mayo

El Presidente Carlos Ibáñez del Campo firma un decreto mediante el cual se declaraferiado el día 1º de mayo, como homenaje a la fiesta del trabajo. "El Día del Trabajador" es celebrado cada 1º de mayo en casi todos los países del mundo incluido Chile, va que otros países como Estados Unidos y Canadá, curiosamente celebran el primer lunes de septiembre, mientras que en Nueva Zelanda, el cuarto lunes de octubre.

Buenos modales: Si tu hijo no quiere saludar, ¿qué puedes hacer?

cuatro pautas que te ayudarán a gestionar esta situación, que, por otra parte, es bastante frecuente:

1. No utilices etiquetas

Para excusar su comportamien-to, es habitual hacer comentarios del tipo 'es que es muy tímida'. Sin embargo, el problema de etiquetar es que es posible que tu hija acabe interiorizando esa característica y convenciéndose a sí misma de que es así, lo cual podría suponer más dificultades para un futuro cambio.

En su lugar, conviene que hables con ella, y únicamente de la conducta, sin poner adjetivos. Dile, por ejemplo: "Me he fijado en que cuando te saludan te escondes. ¿Lo haces porque es un juego para ti o porque quie-res que te dejen tranquila? Si

es por lo segundo, recuerda que le puedes decir que ahora no te apetece hablar"

Al ofrecer una alternativa al comportamiento, aunque en el corto plazo igual no consigas que cam-bie, sí estás enseñando ciertas habilidades a las que podrá recurrir en siguientes ocasiones.

2. No fuerces la situación

Al principio, su negativa puede deberse al propio temperamento o a no tener suficientes recursos para hacerlo con seguridad. Sin embargo, cuando optamos por obligar a los niños a saludar, con el tiempo podríamos acabar generando una lucha de poder. En estos casos es muy posible que decidan no hacerlo solo como forma de ejercer un dominio pasivo. En otras ocasiones también es un medio para llamar la atención. De este

modo, es preferible que no salude v decidir hacerlo tú

3. Ofrece alternativas

Recordemos que, además de utilizar la palabra, tenemos el recurso de la comunicación no verbal. Así, decimos lo mismo moviendo la mano, sonriendo o haciendo un gesto con la cabeza. Ofrece alternativas y aprovecha el jue-go simbólico (con muñecos, por ejemplo) para entrenar esas otras

4. ¿Es realmente un problema? Intenta ponerte en la piel de tu hijo y observa si realmente lo está viviendo como un problema o no. A determinadas edades, principalmente en infantil, ni ellos ni sus compañeros lo ven como algo malo, puesto que no suelen prestar tanta atención a esas cosas.

Mateo publica tus noticias

educacionmateo@gmail.com



- Edición: María Moore I. mariamoore123@gmail.com
- Diseño: Eduardo Godoy edujesusgodoy@gmail.com





Colegios municipales de La Serena celebraron el Día

Internacional del Libro y el Derecho de Autor 2021



Deivid Valencia Mansilla

Sexto año Básico. Colegio Alonso de Bralla de La Si Por su destacada participación y por habe obtenido el 1º lugar en la categoria Al

con el Poema "Árboles"

Roberto Elias Jacob Jure

Biblioteca Escolar Liceo Bicentenario Ignacio Carrera Pinto

Una de las principales novedades para este año es la incorporación de plataformas digitales para disponer de libros y documentos que sean de utilidad para los estudiantes.

steban Villalobos Palta

cada participación y por haber 2º lugar en la categoria A2 oema "Volver al colegio"

Dentro de las acciones más destacadas para esta nueva conmemoración del Día Internacional del Libro y el Derecho de Autor, la Red Comunal CRA del Departamento de Educación de la Corporación Municipal de La Serena, organizó el "1° Concurso de Creación Literaria comunal de Poesía", en distintas categorías y con más de 100 participantes, con el propósito de promocionar e incentivar la lectura entre los estudiantes de los colegios mu-

nicipales de La Serena. Ganadores categoría 1° a 4° medio: 1° Sara Jones, Liceo Técnico Marte Brunet, con el poema el Hogar. 2°Esteban Villalobos, Colegio Víctor Do-mingo Silva, poema "Volver al Colegio"

3°Pía Flores, Liceo Técnico Marta Brunet, poema "Y tú tan suertudo"

Ganadores categoría 5° a 8° básico: 1°Deivid Valencia, Colegio Alonso de Ercilla, con el poema "Árboles"

2° lugar, Luciana Morales, Colegio Víctor Domingo Silva, poema "Cuando vuelva a

3°lugar, Eimily Retamal, Colegio Alonso de Ercilla, poema "hojas de la Vida"

También, se realizaron distintas actividades virtuales para relevar el trabajo con los estudiantes y la influencia que tienen estas bibliotecas en la enseñanza de niños, niñas y adolescentes de los más de 40 establecimientos que administra la

Corporación en la comuna. Según destacó Sandra Castro, Jefa del Departamento de Educación de la Corporación Gabriel González Videla, "en el mes del Libro y la lectura, queremos destacar a nuestros encargados y encargadas de las Bibliotecas escolares de los distintos establecimientos de nuestra comuna y la labor que realizan incentivando la lectura en los aprendizaies de

niños y niñas. De esta forma, estamos cumpliendo con el requerimiento de nuestro Alcalde Roberto Jacob para llevar educación de calidad a todos los alumnos".

En el contexto de la pandemia, las bibliotecas CRA han implementado el trabajo virtual con plataformas entregadas por el Ministerio de Educación que fomentan la lectura y promueven la retroalimentación activa del profesor con el estudiante durante este proceso, incluso de manera remota, facilitando así también la participación de las familias en la profundización de los hábitos lectores de los estudiantes. El día internacional del libro se conmemora el 23 de abril desde 1995 cuando fue proclamada como una fecha simbólica por la Conferencia General de la UNESCO en cuanto a la literatura universal y que coincide con la de la desaparición de los escritores William Shakespeare, Miguel de Cervantes e Inca Garcilaso de la Vega. Este día rinde homenaje a los libros y a los autores y fomenta el acceso a la lectura para el mayor número posible de personas.



MACETO HUERTO

Google Play: Gratis Edad: +3

Con esta app dispondrás de una herramienta muy útil cuando decidas plantar tus propias verduras en tu terraza o en cualquier lugar de tu casa en la ciudad. Podrás preparar los semilleros, saber cuándo hacer los trasplantes y cuándo podrás cosechar tus verduras del huerto urbano. . Además, encontrarás la inspiración con los vídeos más novedosos acerca de huertos urbanos. Incluso podrás hacer preguntas a través de un chat en vivo a otros agricultores como tú.

HUERTA EN CASA

Google Play: Gratis

Con esta aplicación, aprenderás cómo debes plantar frutas. verduras y plantas aromáticas en casa. Descubrirás cómo debes realizar cualquier cultivo y llevar una bitácora y un registro fotográfico. También podrás programar alertas de germinación, riego, fertilizante y trasplante de tu huerto. Cada cultivo tiene una sección de preguntas frecuentes en la que podrás encontrar información útil de cada planta. Incluso podrás aprender a preparar tus propios abonos, compost y fertilizantes orgánicos.

PLANTIX

Google Play: Gratis

Si te estás planteando cultivar tu propio huerto urbano o si quieres que tu jardín luzca espléndido, tendrás que ponerte también al día de las enfermedades que pueden llegar a tener las plantas. Con esta aplicación podrás detectar, con precisión y en cuestión de segundos, las plagas y enfermedades que puedan tener tus cultivos.

Con solo tomar una foto del cultivo enfermo, Planfx podrá detectar los daños que tiene. Cubre 30 cultivos principales y detecta más de 400 daños a las plantas. No solo obtendrás el diagnóstico, sino que te ofrecerá el tratamiento que debes seguir.

Info Jardín

Google Play: Gratis Edad: +3



Para facilitarte el cuidado de tu jardín, esta app incluye un listado con la descripción de algunas de las plantas más populares. Incluye información acerca de sus requerimientos de luz, riego, abonado o enfermedades.

También te enseña a preparar el suelo del jardín, el césped o cómo podar y talar tus árboles. Además, podrás crear alertas de riego, poda o abonado para que no tengas que estar nendiente de nada

Asociación **DE CULTIVOS**

Google Play: Gratis Edad: +3



Un aspecto muy importante a la hora de organizar un huerto es la asociación de cultivos, puesto que unas plantas pueden potenciar o perjudicar a otras. La forma en que las combines en tu huerto condicionará mucho el éxito de tu cosecha. Con esta app, podrás comprobar rápidamente las asociaciones entre dos plantas, ver su información, las combinaciones positivas y negativas de cada una de ellas, así como información de cada familia. Para que puedas planificar tu huerto de la manera más eficiente posible.

Si quieres cultivar tus propios alimentos sin necesidad de salir de casa, puedes optar por un huerto urbano, una opción que se ha puesto muy de moda en los últimos años. Solo necesitarás tener una terraza, un balcón o, incluso, cultivar tus propias hortalizas en macetas para hacer que tu casa se llene de vida y de naturaleza.



WATERBOT

Google Play: Edad: +3



Si siempre te has olvidado de regar las plantas, esta aplicación va a ser tu salvación. Y la de la vida de tu jardín. Controlará a todas tus plantas y te notificará cuando necesiten atención.

Es tan sencillo como tomar una foto de la planta y configurar el intervalo de regadío. Ya está! Waterbot te enviará una notificación cuando esta necesite agua.

GARDEN MANAGER

Google Play: Edad: +3



Una herramienta esencial para la jardinería, con la que podrás ahorrar mucho tiempo creando distintas alarmas que te ayudarán con el cuidado de tu jardín. Así, podrás crearlas para que te recuerden cuándo fertilizar, rociar, regar, aplicar pesticida o definir tus propias tareas. Cuando siembres y cultives, disfrutarás tomando notas sobre tus plantas y manteniendo un registro del progreso de su crecimiento. Además, si introduces su anchura y altura en el registro diario, podrás ver un gráfico de su crecimiento.

CÓMO CUIDAR PLANTAS / JARDINES

Google Play: Gratis

Una completa guía de los cuidados que debemos tener con plantas y jardines. Te muestra una serie de tips para maneiar distintos tipos de plantas,



ya sean ornamentales, comestibles o, incluso, artificiales. También te aporta consejos para diseñar tu jardín utilizando distintas temáticas. Cada tema va acompañado de imágenes ilustrativas que te darán la mejor guía de plantas, árboles y jardines.

Además, la primayera es la época perfecta para sembrar una gran variedad de hortalizas que, además de sostenibles, te ayudarán a mantener una alimentación

sana v equilibrada. O para poner a punto tu jardín para

que luzca espléndido durante el verano. Sin embargo,

antes de ponerte manos a la obra debes

contar con unos conocimientos mínimos

de agricultura v de jardinería que te

ayudarán a gestionar tus cultivos

y tus plantas de la mejor

manera posible.

A continuación te

proponemos una selección de apps para cultivar tu propio huerto y cuidar de tu

iardín sin que se te

UDARÁN A

J JARDÍN

olvide nada.





LAS APPS MÁS DESTACADAS:

GARDENIZE

Google Play: Edad: +3



Cada jardinero tiene diferentes conocimientos, ambiciones e intereses. Y todos los jardines tienen diferentes condiciones de suelo, tamaño y clima. Gardenize trabaja para cada combinación de estos y te ofrece una herramienta para simplificar tu trabajo de jardinería.

Podrás nombrar a tus plantas como desees y añadir tus propias fotos v notas tan precisas como guieras. Construirás, así, tu propia biblioteca de jardín ilimitada, planta por planta y flor a flor. También podrás realizar notas de todas tus actividades y eventos de jardinería, seguir el desarrollo de todos tus cultivos desde semilla a cosecha y a través de todas las estaciones.

GARDEN ORGANIZER

Google Play: Edad: +3



Una aplicación de gestión de jardines y huertos que te permitirá tenerlos dentro de tu teléfono. Ya no tendrás necesidad de crear marcadores de plástico y ponerlos en el

Nunca olvidarás qué cultivos has plantado, dónde v cuándo, va que podrás localizar todas tus plantas en los bancales virtuales. Tendrás toda la información detallada de tu huerto y tu jardín siempre al alcance de la mano en el interior de tu bolsillo.

PLANTIARY

Google Play: Edad: +4



Esta aplicación está diseñada para ayudarte con el cuidado de tus plantas, para que no tengas que preocuparte por sus necesidades. Configura calendarios personalizables para cada una de ellas y la app te lo recordará cada vez que necesiten atención.

Con opciones fáciles de usar y personalizables para realizar un seguimiento de los tiempos de riego, fertilización, rotación o recorte de tus plantas. Incluso podrás tomar fotos y establecer consideraciones de cuidados para cada una de ellas.

15 MOON & GARDEN

Google Play: Edad: +3



Las plantas son especialmente sensibles a los ciclos lunares. Para cada trabajo de jardinería y los diferentes tipos o partes de una planta hay un periodo lunar más propicio para su crecimiento. Con esta app, podrás mejorar tus resultados utilizando la influencia de la luna.

El calendario lunar de jardinería es el resultado de una recopilación de experiencias y conocimientos de milenios. Con él, podrás ver las fases de la luna para cada día del calendario, tomar fotos, añadir notas, crear alarmas e, incluso, comprobar el tiempo para cultivar tu huerto en las meiores condiciones.

semanariotiempo.cl

CALENDARIO **DEL HORTELANO**

Google Play: Gratis

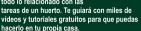
Para los amantes de la naturaleza, la horticultura, la agricultura y todo aquello que tenga que ver con las tareas del huerto. En ella encontrarás todo lo necesario para saber las tareas que debes realizar en cada momento. Aprenderás cuándo debes cultivar tus verduras y hortalizas, así como cuándo debes plantar tus flores en el jardín. También sabrás cuál es el mejor momento para podar tus árboles y arbustos, cuándo debes realizar las tareas de control de plagas y cuándo es el

mejor momento para labrar la tierra y abonar.

HUERTO URBANO Y SIEMBRA

Google Play: Gratis

En esta app encontrarás una herramienta muy útil para ampliar conocimientos y aprender consejos sobre todo lo relacionado con las



Para que prepares y fabriques tu propio huerto urbano sin salir de casa, siembres las hortalizas que más te gusten y disfrutes de frutas y verduras cultivadas por ti mismo.

I FARN GARDENING

Google Play: Gratis Edad: +3

Con esta aplicación, puedes aprender todo sobre el mantenimiento de la jardinería. Encontrarás todo tipo de información sobre plantas y flores, su



mantenimiento, riego, fumigación, fertilizantes y otros cuidados que sean necesarios para tu jardín, patio o huerto. En ella encontrarás los mejores vídeos que te ayudarán con las tareas hortelanas. Además, podrás compartirlos con tus amigos y familiares para que aprendan tanto como tú.

El trauma mecánico afectaría la voz de profesores durante la pandemia

De acuerdo a cifras del Ministerio de Educación, existen cerca de 350 mil profesores dedicados a la Educación de Párvulos. Educación Básica y Media en Chile, una cifra importante de profesionales que se han visto exigidos por las circunstancias actuales de clases virtuales e híbridas, que entre otros aspectos han abusado de su voz. El reciente 16 de abril se celebró el Día Mundial de la Voz, poniendo en relevancia un importante debate acerca de la salud vocal en los educadores.

En opinión de Felipe Cerda Sandoval, Magister en fonoaudiología y académico de la Carrera de Fonoaudiología UC, " 3 de cada 4 profe-sores han sufrido un trastorno vocal a causa de su uso en el desempeño de clases, y esa cifra representa un 30% más que en el año 2004. Estos antecedentes nos obligan a plantearnos grandes y nuevos desafíos, tanto a los profesionales fonoaudiólogos especialistas en el área de la rehabilitación y prevención de los trastornos de la voz, como también a las diferentes instituciones gubernamentales y no gubernamentales relacionadas con las seguridad y salud en el trabajo, y en particular relacionados con el Magisterio"

Hoy hemos visto la importancia de la voz en un contexto adverso mundialmente, donde el distanciamiento físico es una de las soluciones al control de la pandemia. Pese a ello, nuestra voz no se ha apagado, al contrario, sigue siendo nuestro principal pilar para mantener vivo el contacto con nuestros seres queridos y con la comunidad en general, incluso fundamental para el desarrollo de diversas funciones laborales que se han transformado a una modalidad

Para el especialista, las estructuras corporales productoras de la voz -llamados pliegues vocales-. requieren de complejos procesos neurológicos, cognitivos, físicos y biomecáni-cos para generar un sonido, que al que vibrar se golpean aproximadamente 250 veces por segundo promedio en una mujer y 140 veces en un hombre. "Lamentablemente no están exentas de dañarse y enfermarse, al contrario son altamente susceptibles a ello. Ante esto, consideramos a la disfonía como la pérdida parcial de las características vocales y la afonía cuando son afectadas de manera absoluta", explica Felipe Cerda.

Si bien los trastornos de la voz son multifac-toriales o multietiológicos, una de las causas más frecuentes de la disfonía es el trauma mecánico por alta repetitividad o intensidad de las colisiones al vibrar, generando alteraciones tanto estructurales como funcionales sobre los pliegues vocales, provocando estragos sobre la calidad acústica de la voz. afectando a su audibilidad y a la comprensión del mensaje entregado a nuestros interlocutores.

"Cuando la voz se enferma a causa del uso y directa ejecución de la actividad profesional, esta será considerada una enfermedad laboral o Disfonía Ocupacional. Los profesionales de la voz, particularmente Profesoras y Profesores, están constantemente expuestos a agentes de riesgo vocal laboral generadores de trauma mecánico, enfermando sus pliegues vocales e impidiendo que puedan realizar con normalidad sus clases junto a sus estudiantes, por lo tanto, son el grupo de profesionales de la voz mayormente vulnerables a sufrir esta enfermedad ocupacional", sostiene el fonoaudiólogo.



En la región de Coquimbo

Ciencia en pandemia: adaptándose a la realidad para continuar investigando



Con la finalidad de indagar constantemente en búsqueda del conocimiento, la ciencia regional, tanto en el ámbito escolar, como en los laboratorios, ha continuado adelante. Al respecto, el Proyecto Explora Coquimbo del Ministerio de Ciencias, ejecutado por la Universidad Católica del Norte recibió 32 proyectos en la versión 2020 del Programa de Investigación e Innovación Escolar, IIE. Al respecto, la Encargada. Javiera Carvaial, destacó que la imposibilidad de reunirse físicamente no fue una barrera para los(as) escolares, pues la adaptación es un factor clave para continuar haciendo ciencia, "pues siempre es importante fomentar la investigación, porque los estudiantes comprenden mejor el mundo que les rodea y pueden aportar y actuar para cambiar su círculo más cercano".

En tanto, Marcela Espinoza, Educadora Básica del Saint Mary School de Coquimbo, quien en 2020, junto a sus estudiantes, presentó el proyecto <<Las enfermedades en la historia reflejadas en expresiones artísticas>> a IIE de Explora Coguimbo, relata que las restricciones de la pandemia no desalentaron las ganas de ellos y ellas por seguir aprendiendo, "y aunque no pudimos vernos presencialmente, logramos desarrollar igualmente el proyecto". En este sentido, el método VESS, propio del establecimiento, "alienta el aprender a observar, analizar, comparar, etc. Y en definitiva, permite enseñar y potenciar el método científico", concluye.

En el ámbito de la academia, la adaptación también ha resultado un factor trascendental, tal como indica el Doctor en Genética de la U. Estadual Paulista de Brasil, Cristian Araya Jaime, quien es académico e investigador del Instituto Multidisciplinar en Ciencia y Tecnología de la U. de La Serena. Según su experiencia, "las restricciones de movilidad de la pandemia afectaron lo operacional, pues yo trabajo con fauna y peces, y necesito ir a terreno; sin embargo, en este periodo pude reflexionar y evaluar nuevas posibilidades que han dado frutos este año, a partir de datos que estamos obteniendo de genética de peces marinos de importancia económica, como la merluza", afirma. El científico subraya también que este periodo permitió un mayor acercamiento de la ciencia a la



Nueva animación de Fonoinfancia aborda el duelo en la niñez

El material audiovisual refleja cómo los niños y niñas viven estas pérdidas significativas y entrega ayuda a los adultos para enfrentarlas.

"Yo también me doy cuenta" es la nueva animación de Fonoinfancia, el servicio de apoyo psicológico gratuito de Fundación Integra, que atiende a través del fono 800 200 818 y del chat en www.fonoinfancia.cl.

El material audiovisual, que tuvo el apoyo técnico del estudio de animación Punkrobot -ganador del Oscar por "Historia de un oso"-, refleja cómo niños y niñas viven distintos tipos de duelo o pérdidas significativas, a través de la historia de Amanda, una niña que sufre la muerte de su mascota.

El duelo en la niñez fue seleccionado por el equipo de profesionales de Fonoinfancia como foco de esta animación, porque ha sido una temática demandada por los equipos educativos de salas cunas y jardines infantiles de Fundación Integra desde hace al menos tres años, y especialmente en el contexto de la pandemia.

La Primera Dama y presidenta de Fundación Integra, Cecilia Morel destacó que "en esta animación los niños son los protagonistas y eso es muy importante. Es posible que no siempre entiendan qué significa realmente una pérdida y por eso, necesitan el apoyo de sus padres o de aquellos adultos significativos en su vida para enfrentar ese momento".

José Manuel Ready, Director Ejecutivo de Fundación Integra, aclara que Fonoinfancia tiene un rol clave en orientar a los equipos educativos de jardines infantiles y salas cuna, así como a las familias, en dar contención a niños y niñas. "Sabemos que el bienestar psicoemocional es lo más relevante para que niños y niñas logren aprendizajes y puedan crecer sanos y felices. Este último año esta tarea ha cobrado aún más importancia dado que las cuarentenas han obligado a suspender las actividades normales en salas cuna y jardines infantiles y los niños se han enfrentado a rupturas en sus rutinas y a cuarentenas que son complejas de comprender para ellos", señala.

En tanto, la Directora Regional de Fundación Integra, Javiera Adaro, agregó que "como dice el nombre de la animación, los niños y niñas se dan cuenta y es muy importante poder acompañarlos para que puedan identificar sus emociones, ayudar a verbalizarlas y acogerlos. Como papás no siempre estamos preparados porque también estamos viviendo situaciones difíciles, por eso podemos contar con Fonoinfancia como un apoyo en estas circunstancias", dijo.

La animación está disponible en el canal de YouTube de Fonoinfancia https://www. youtube.com/watch?v=nnVXySshxfE





Diviértete con

Sombrero sobre sombrero de un arrugado paño. Si no lo adivinas ya, no lo harás en todo el año.

Solución: El repollo

DIVINANZAS

En blanco pañal nací, En verde me transformé, Y durante el crecimiento, Amarillo me quedé.

Solución: El limón

Si la dejamos se pasa; si la vendemos se pesa; si se hace vino se pisa; si la dejamos se posa.

γοιης τα πλα

ENCUENTRA LAS 6 DIFERENCIAS





Madre si no vas a poder

reunirte con ella

Mamá se merece todo. Y, ahora que se acerca su dia, es una ocasión muy especial para que le demostremos cuánto la queremos y lo agradecidos que estamos. Por cuidarnos siempre, por estar a nuestro lado y por dedicarnos un amor incondicional. Oueremos celebrar el Día de la Madre por todo lo alto. Es posible que en esta fecha tan señalada no puedas estar junto a tu madre para pasar con ella un día como se merece. Pero no te preocupes porque tenemos planes alternativos para que ella reciba todo tu cariño y te sienta más cerca que nunca. A continuación te proponemos ideas para celebrar el Día de la Madre aunque no puedas reunirte con ella.



Envíale un desayuno

No hay mejor manera de comenzar el día que con un buen y rico desayuno. Y si, además, te lo envía esa persona que quieres tanto con todo su cariño, muchísimo



mejor. Vas a encontrar una gran variedad de alternativas para que, sean cuales sean los gustos de mamá, tu regalo sea un acierto. Dulces o salados, para ella sola o para que lo comparta con alguien especial, sin gluten o sin azúcar. Las opciones son tan amplias como tu amor por mamá.

Haz que le entreguen un desayuno muy especial para que comience el día de la mejor manera posible: con una amplia sonrisa

Regálale una tarjeta

Lastarjetas de felicitación son un clásico que siempre hace ilusión. Puedes elegirla de muchísimos tipos: románticas, divertidas,



más tradicionales o sorprenderta con un diseño de lo más llamativo. Con mensaje o escribirlo tú mismo, musicales o desplegables. Las opciones son prácticamente infinitas. Puedes también decidire por una tarjeta solidaria, como Regalo Azul de Unicef. Por un lado, es una tarjeta muy bonita donde le puedes escribir lo mucho que la quieres o poner una foto con la mejor de tus sonrisas. Y por otro lado, es contarle que has enviado en su nombre a guida a los niños y niñas del mundo que más lo necesitan. Para que estén cuidados y protegidos, para que puedan estudiray alimentarse.

Pide su plato preferido

Haz una llamada a ese restaurante que tanto le gusta y pide que le lleven la comida a su casa. Imagina su cara cuando reciba su plato preferido, listo para celebrar una



ocasión tan especial. No solo le estarás demostrando cuánto la quieres, sino que, además, le estarás mostrando que es una persona muy importante en tu vida, a la que conoces tanto que no tienes ninguno duda sobre sus gustos.

Seguro que se le alegra el día y, aunque no puedas comer junto a ella, tendrá su pensamiento puesto en ti durante toda la comida. Así podrá celebrar el Día de la Madre como sí la hubisese llevado al mejor restaurante del mundo, pero sin salir de casa.

Una felicitación virtual

Las nuevas tecnologías son nuestro gran aliado en estos momentos en los que no podemos estar tan cerca como quisiéra mos de aquellos a quienes más queremos en la vida.



Una estupenda opción es reunir a toda la familia para enviarle, juntos, una felicitación virtual. Las múltiples plataformas para encuentros virtuales de que disponemos te lo ponen más sencillo que nunca

Úna alternativa para el caso de que no podáis coincidir todos a la vez es grabar un video corto y enviárselo todos a la misma hora. Su teléfono se llenará de felicitaciones y su cara de alegría e ilusión, aunque seguro que no puede evitar que se le escape alquna lagrimita.

Díselo con flores

Un regalo tradicional que nunca falla. Porque no hay nada mejor que un ramo de flores para transmitir tus sentimientos más sinceros. Desde el clásico ramo de rosas rojas hasta originales composiciones florales en tonos multicolor. Prueba también con un arreglo de plantas o, incluso, un bonsái que cuidará con el mismo cariño que tú le has puesto al regalo. Las floristerías prepararán el ramo el mismo día para que le llegue precioso.

como tu cariño, directo al corazón.



Emociónala con un álbum de fotos



arun

Puedes hacerle llegar un album con los recuerdos más emotivos y divertidos de la familia. Busca fotos en las que estéis todos juntos, de cuando ella era pequeña o aquellas en las que estéi junto a la abuela. Será un regalo que la hará revivir todos esos buenos momentos que habéis pasado juntos y que guardrará para siempre. Y seguro que no se podrá resistir a echarle un ojo de vez en cuando. Otra opción que puedes tener en cuenta es preparar un álbum digital y aprovechar el momento de la videollamada familiar para compartirlo con todos.

Ver una peli juntos

Poder ver una peli juntos, acurrucados en el sofá, comiendo palomitas y comentando las escenas es posible aunque no compartamos el mismo espacio físico. La mayoría de plataformas audiovisuales te



ofrecen la posibilidad de compartir el contenido que estás viendo para que todos lo visualiciéis a la vez. Además, podréis enviaros mensajes comentando la pelí o hacer una videollamada para que os sintáis aún más acompañados. Y, si están indecisos, no se perdáis nuestrais recomendaciones para celebrar un día tan especial en torno a la televisión.

■ Juega con ella online: una forma original y divertida de celebrar el Día de la Madre

Que no estéis cerca no quiere decir que no podáis hacer cosas juntos. Por ejemplo, hay multitud de juegos que podréis compartir en línea y que os van a permitir pasar un rato divertido y agradable juntos. Desde el tradicional Monopoly hasta el famoso Among Us. O podéis marcaros unos ballecitos con Just Dance. O probar Gartic Phone, ¡Tendréis las risas aseguradas!

