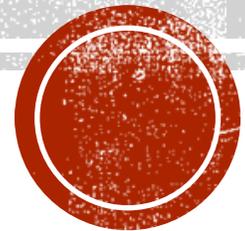




TIPS PARA CLASES VIRTUALES

Ideas para apoyar a nuestros niños.

Barbara Porter Jalife
Psicóloga



A young girl with brown hair tied back, wearing glasses and a colorful plaid shirt, is sitting at a desk. She is looking at a laptop screen with a thoughtful expression, resting her chin on her hand. The background is a blurred classroom setting.

Clases virtuales

- El contexto actual ha requerido cambiar la educación, desde un formato presencial a uno virtual.
- Para los niños mas pequeños, este cambio es todo un desafío, ya que por sus características cognitivas, emocionales y sociales requieren mas apoyo, contacto y contención.
- ¿Qué podemos hacer para ayudar a nuestros niños en este proceso?

Algunas ideas

1- Acompañe a su hij@ durante sus clases:

La presencia de un adulto es muy importante durante el proceso de enseñanza-aprendizaje. Aun cuando el adulto cuidador no intervenga en la clase, su presencia ayudará al niño a sentirse seguro y por ende, con más entusiasmo a participar.

2- Destine un espacio para que el niño realice sus actividades:

Trate de generar un espacio en el cual el niño tenga sus materiales a mano, como lápices de colores, papeles, tijeras, pegamento. La idea es que el niño identifique ese espacio con su lugar de trabajo y juego. Recordemos que los niños son concretos, y los objetos que les permitan conectarse con su aprendizaje son de gran ayuda.



3- Respete sus tiempos

- Es natural que los niños pequeños se desconcentren, o haya ocasiones en las que no quieren conectarse o participar de una clase. Si bien en la etapa preescolar podemos motivarlos a participar, no es recomendable obligarlos a conectarse. Es importante mantener el proceso de aprendizaje como algo entretenido y lúdico, evitando la "escolarización" prematura.

4- Recordar que lo mas importante es el vinculo y las emociones

- Relacionado al punto anterior, es importante recordar que lo mas importante en la etapa preescolar es el desarrollo del vinculo seguro del niño con sus padres, y el vinculo que pueda irse generando con su educadora. Que el niño identifique el momento de conectarse con su educadora con algo agradable y entretenido es básico para que pueda desarrollar un buen vinculo con ella. Mas importante que aprenda los números o los colores en inglés, es que el niño se sienta seguro, acogido y motivado a conectarse con personas que lo valoran.



LA PRIORIDAD AHORA

Recordemos que lo más importante para nuestros niños en este contexto de pandemia es sentirse seguros y contenidos. Si un niño está bien emocionalmente, podrá aprender. Siempre lo primero y más importante será su bienestar emocional; el proceso de aprendizaje solo podrá darse si velamos por satisfacer esta primera necesidad.

Las clases online deben ser un espacio de juego y conexión con otros. Por ello nuestro rol será acompañarlos, respetando sus tiempos e intereses.

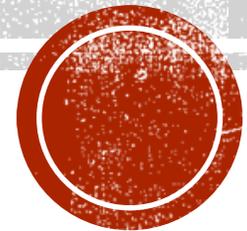




VITAMINA C EN PEDIATRÍA

Para cualquier duda o consulta no duden en escribir
a nutri.karenalarcon@gmail.com

Karen Alarcón Placencia
Nutricionista



¿QUÉ ES LA VITAMINA C O ÁCIDO ASCÓRBICO?



- Una de las vitaminas más importantes para nuestra salud es la vitamina C. Esta se obtiene a través de una alimentación rica en frutas y verduras. Además de tener sus propios beneficios sobre el organismo la vitamina C es indispensable para la absorción de minerales, como el hierro No Hemínico. Es una vitamina hidrosoluble que no puede ser elaborada por nuestro organismo, ya que carece de la enzima que cataliza la etapa final de oxidación, por lo tanto, se debe ingerir en la dieta.
- El sistema inmunitario se ve fortalecido por la vitamina C, reforzando las defensas de niños y también en adultos evitando los típicos resfriados de los cambios de estación.
- Esta vitamina también refuerza el esmalte dental e interviene en el desarrollo de los huesos, por lo que los niños la necesitan para garantizar un crecimiento saludable.
- Participa en la protección de la piel ayudando a curar heridas, contribuyendo a la formación de colágeno (proteína necesaria para la cicatrización de heridas) en la piel.
- Además, participa en la formación de ácido biliar a partir del colesterol, y en el ámbito de la prevención de enfermedades, existe una menor incidencia de ciertos tipos de cáncer y de enfermedades cardiovasculares por su poder antioxidante.



¿CUÁL ES LA RECOMENDACIÓN DIARIA DE VITAMINA C?

Para obtener no solo la vitamina C que los niños necesitan, sino para garantizar que el organismo reciba todos los nutrientes, lo mejor es apostar por una alimentación variada rica en frutas y verduras, que es donde más vitaminas se encuentran. Con un consumo normal de frutas y verduras tendremos más que cubiertas nuestras necesidades de vitamina C, sin tener que recurrir a suplementos.

La cantidad de vitamina C que necesita un niño por día depende de su edad. Las cantidades promedio diarias de vitamina C, expresadas en miligramos (mg), que se recomiendan para las personas de diferentes edades son las siguientes:

EDAD	CANTIDAD VITAMINA C
0-6 Meses	40 mg/d
7-12 Meses	50 mg/d
1-3 Años	15 mg/d
4-8 Años	25 mg/d
9-13 Años	45 mg/d
14-18 Años	75 mg/d



ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA C



Naranjas (50mg),
Mandarinas (30mg),
Kiwis (90mg)
Pomelos (30mg)



Fresas (60mg),
Mangos (28mg),
Papayas (60mg),
Limón (40mg)



Pimiento rojo (190 mg),
Caqui (60mg)



Coliflor (40mg),
Brócoli (80mg),
Coles de brúcela
(80mg)



Espinaca (30mg),
Perejil (130 mg)

▪ ¿Qué pasa si hay un déficit de vitamina C?

Esto da lugar a la aparición del escorbuto, el cual se caracteriza por la presencia de debilidad, dolor articular o lesiones cutáneas, sangrado de encías, retraso en la curación de heridas y facilidad de desarrollar hematomas.

▪ ¿Qué pasa si hay exceso de vitamina C?

Esto provoca acumulación de oxalato de calcio y puede dañar la función renal, hepática y generar disminución de calcio que puede producir arritmias cardiacas graves.



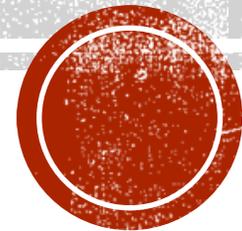


RECETAS SALUDABLES

¡Cocinemos juntos!

Karen Alarcón Placencia

Nutricionista





PIMIENTOS RELLENOS

INGREDIENTES

- 4 pimientos de colores. De la variedad que son más anchos que largos.
- 200g de arroz
- 200g de carne picada (a tu gusto si eliges de ternera, cerdo, pollo o mezcla)
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 4 cucharadas de tomate triturado
- Orégano, sal y pimienta a gusto
- Aceite de oliva
- Queso rallado

PREPARACIÓN

- Lavar los pimentones y rebanar la parte superior de éstos, luego retirar con cuidado las semillas. Sumergir en una olla con agua hirviendo durante 5 minutos y escurrir.
- Sofreír la cebolla, luego agregar la carne molida en un sartén a fuego bajo, sal, pimienta y ajo a gusto. Cocinar el arroz.
- Lavar los tomates y cortarlos en cubitos pequeños. Mezclar el arroz con la carne molida y el tomate. Rellenar los pimentones con la mezcla, y poner en una fuente de vidrio para ingresar al horno con queso encima. Hornear a 180°C durante 20 minutos
- Y Listo!





DULCE DE KIWI TIPO MEMBRILLO

INGREDIENTES

- 3 un kiwis
- 1 un Manzana grande y madura
- 1 hoja de gelatina sin sabor (colapez)
- Edulcorante natural o pasta de dátiles (350 gr)

PREPARACIÓN

- Preparar la manzana, cortándola en trozos y retirando las pepitas. Quitar todo el centro y el rabillo. Pelar los kiwis por completo, eliminando las partes fibrosas de los extremos y partarlos en trozos medianos.
- En una cacerola calentar la mezcla, o echar todo en un recipiente tapado y ponerlo 5 minutos al microondas a máxima potencia. Remover la mezcla y repetir hasta lograr caramelizar.
- Triturar la mezcla hasta conseguir una especie de puré. Añadir el edulcorante elegido y volver a batir. Añadir la gelatina hidratada y se vuelve a poner todo al fuego, siendo necesario remover constantemente para que la gelatina se mezcle bien. Continuar cocinando hasta tener un puré espeso, añadimos al molde con cuidado alisando lo máximo posible la superficie con una espátula, para que quede bien liso. Dejar enfriar.
- Una vez esté a temperatura ambiente, almacenar en el frigorífico durante un día.
- Y listo!

Lo podemos acompañar con pan o comerlo como un rico postre.

