

semana

14 04 2024 | Edic. 1563



REGRESO A CLASES

Looks 10/10
DESDE EL PRIMER DÍA

Cuadernos Buena Nota
Cosidos y Universitarios
Varios diseños

Desde:
\$1.01



**LO MEJOR DEL
REGRESO
A CLASES
ESTÁ DE VUELTA**

Repisero
Nápoles.
Precio Ferrisariato:
\$46



Escritorio
Nápoles.
Precio Ferrisariato:
\$38

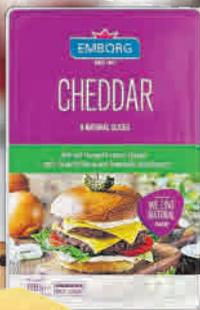
Silla de oficina
Nápoles.
Precio Ferrisariato:
\$28



Pan molde
Bimbo, sin corteza,
450 g.
Precio Comercio: \$3.30
Precio Mi Comisariato:
\$2.45
Exento IVA



Queso cheddar
Emborg, 150 g.
Precio Mi Comisariato:
\$2.79



SCHOOL

Falda escolar
jean de niña
T: 4 - 18
Desde:
\$13.86



Camiseta
escolar
tipo polo
de niña
T: 4 - 18
Desde:
\$8.20



Camino a clases con tu Mochila TONI

¿Cómo participas por la mochila?

Compra 6 productos TONI en presentación de 175g a 250ml **+\$3**



Presenta 1 factura de compra por \$10 en productos TONI de tu supermercado favorito y recibe:

1 MOCHILA

Además sorteos de:

4 laptops

9 tablets

Redacción Semana
semana@granasa.com.ec

El regreso a clases después de un largo periodo de vacaciones puede llegar a desmotivar tanto a los niños como a los padres o representantes.

Preparar a los más pequeños para este retorno no solo implica adquirir nuevos útiles escolares, sino también establecer rutinas que faciliten la transición. Desde ajustar los horarios de sueño para acostarse más temprano hasta organizar los materiales escolares con calma la noche anterior, cada paso cuenta para garantizar un regreso tranquilo y exitoso a las aulas.

Marcela Rovayo, psicopedagoga infantil de la Universidad Casa Grande, comparte algunas estrategias simples pero efectivas para hacer que este proceso sea lo más agradable posible para toda la familia. →DRD

Reconozca lo que siente

Reconocer la ansiedad y preocupación que puede generar el ingreso a una nueva escuela y los nuevos compañeros es básico para brindar un apoyo emocional adecuado a los niños. Es importante dedicar tiempo en familia para conversar sobre sus emociones, escuchar sus inquietudes y ofrecerles estrategias para lidiar con el estrés, como la práctica de ejercicios de relajación o actividades recreativas que les permitan liberar tensiones. Esto fortalecerá el vínculo familiar y les dará herramientas para afrontar los desafíos escolares con mayor confianza y tranquilidad.

Niños listos y preparados para las clases

Después de unas largas vacaciones, regresan los días de uniforme y de levantarse temprano. Estos **TIPS** son de ayuda para que se adapte mejor

Comunicarse es importante

Que la comunicación sea abierta y constante con los niños es fundamental para comprender sus necesidades y preocupaciones en relación con la escuela. Los padres deben estar disponibles para escuchar activamente a sus hijos, ofrecerles guía y brindarles el apoyo necesario para superar cualquier obstáculo que puedan enfrentar en el entorno escolar. Además, establecer una red de apoyo con otros padres y profesionales de la educación puede ser de gran ayuda para obtener información y recursos que faciliten la adaptación y el éxito académico de los niños.

Organizarse es la clave

Establecer una rutina en el hogar es esencial para facilitar la transición hacia el nuevo año escolar. Empiece a modificar el horario de sueño y levántelos temprano. Ayúdelos a preparar su mochila y útiles la noche anterior, hasta que lo hagan solos, para evitar las prisas matutinas y empezar el día en un ambiente tranquilo.

Actividades extracurriculares

Esto puede enriquecer la experiencia educativa de los niños y contribuir a su desarrollo integral. Desde clubes deportivos hasta grupos de arte o música, estas actividades ofrecen oportunidades para que los niños exploren sus intereses, potencien habilidades sociales y fortalezcan su autoestima. Además, participar en actividades extracurriculares les brinda la oportunidad de establecer nuevas amistades y crear recuerdos positivos fuera del aula.

Cuide su alimentación

Es importante asegurarse de que ingieran comidas nutritivas y balanceadas, que les brinden la energía necesaria para mantenerse concentrados y activos durante la jornada escolar. Esto incluye desayunos, almuerzos y meriendas saludables que contengan alimentos variados, como frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros. Además, es recomendable involucrar a los niños en la planificación y preparación de sus comidas. Esto les enseña no solo adecuados hábitos alimenticios, sino a desarrollar su creatividad, además de otorgarle un sentido de autonomía y responsabilidad.



Ofertas escolares

¡Ahorra con Tía! ¡Tenemos los mismos precios del año pasado!

Por compras de \$10 en útiles, uniformes y calzado escolar participas por:

1000 TARJETAS OBSEQUIO DE \$30 C/U

Sorteos: 19 de abril • 26 de abril • 10 de mayo • 7 de junio del 2024 por:



\$7⁹⁹

P. Comercio \$12.99



Lonchera Play School para niño o niña

211553000 - 211554000

\$15⁹⁹

P. Comercio \$19.99



Mochila Play School para niña o niño 40 cm

215272000 - 215273000



Cuaderno Espiral Universitario 100 hojas Play School

212120001, 002, 004, 003 / 212255001, 002

La unidad a:

\$1²⁹

P. Comercio \$1.59

EN TÍA ENCUENTRAS DE TODO PARA TU REGRESO A CLASES



Zapato de lona o sintético Kit para niño, niña, dama y caballero

090401001 - 090402001 - 090403001 - 090404001 - 090405001 - 090415008
090414001 - 090407001 - 090413001 - 090408001 - 090411001 - 090410001
090412001 - 090409001

\$5⁹⁹

P. Comercio \$9.99



EXTREME
CON EL SELLO DE CALIDAD BUNKY

Zapato de cuero Extreme para niña, niño, dama y caballero

\$19⁹⁹

P. Comercio \$25.99

092335003 - 092336001 - 092337004 - 092337011 - 092338001

Oferta válida hasta el 31 de mayo del 2024. Aplican restricciones. *Términos y condiciones de promoción en: www.corporativo.tia.com.ec/terminos-y-condiciones-de-promociones.

CALIDAD, VARIEDAD Y ECONOMÍA



Redacción Semana
semana@granasa.com.ec

En la era globalizada en la que se vive, el dominio del idioma inglés a edades tempranas es un requisito innegable. Conscientes de esta realidad, la metodología 'Star of learning' del Colegio Americano de Guayaquil ha surgido como un faro en el panorama educativo, al integrar la inmersión bilingüe desde la infancia, desarrollándola a través de un enfoque innovador y dinámico.

Para la magíster Silvia Córdova, directora de primaria del Colegio Americano, esta metodología es beneficiosa porque "nuestros estudiantes se preparan para enfrentar desafíos adaptables a un mundo cambiante, con una perspectiva intercultural e internacional con valores de forma íntegra".

La clave para la formación de sus alumnos tiene como enfoque la adaptabilidad de la 'flipped classroom' (clase invertida), la creatividad, el trabajo colaborativo y la gamificación.

Estos pilares fundamentales no solo aseguran un dominio sólido del idioma inglés, sino que también preparan a los estudiantes para enfrentar con confianza y determinación los desafíos de la vida adulta futura.

'Star of learning'

La metodología que ellos necesitan

Esta forma de **APRENDIZAJE** es la mejor para educar a la siguiente generación de niños genios

LA EXPERTA

“ LOS BENEFICIOS DE OTRO IDIOMA.

“Aprender un segundo idioma como el inglés es muy ventajoso, porque “mantiene el cerebro activo, favorece a las inteligencias múltiples. Un estudiante que domina su lengua materna puede, fácilmente, aprender un segundo y tercer idioma”, explica la especialista en educación.

Magíster Silvia Córdova, directora de primaria del Colegio Americano de Guayaquil



LOS 5 PILARES DE FORMACIÓN

La inmersión bilingüe de 'Star of learning' no se limita simplemente al dominio del idioma. Más bien sienta las bases para una perspectiva internacional férrea, a través del fomento activo de la diversidad cultural.

▶ **'Adaptability'**: El sistema educativo es flexible y se adapta a las necesidades individuales de cada estudiante, permitiendo cambios según su evolución y capacidades.

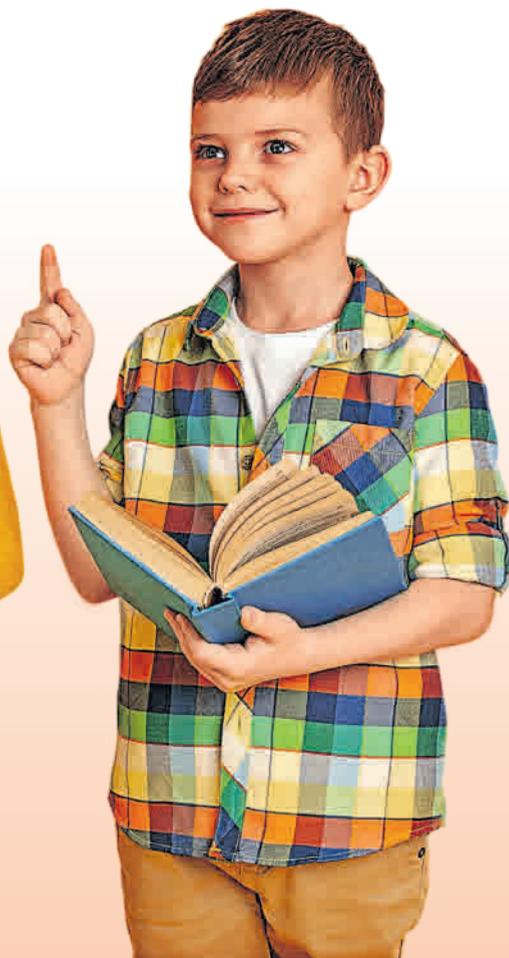
▶ **'Creativity'**: Se fomenta el desarrollo de habilidades lingüísticas, gestión del tiempo y liderazgo mediante un enfoque creativo e innovador.

▶ **'Gamification'**: La enseñanza se cumple a través de desafíos emocionantes y juegos educativos, promoviendo el pensamiento lateral y la resolución creativa de problemas.

▶ **'Cooperative learning'**: Se fomenta el trabajo en equipo para resolver problemas y compartir conocimientos, preparando a los estudiantes para la colaboración en un entorno globalizado.

▶ **'Flipped classroom'**:

La metodología adopta un enfoque educativo moderno, con videos dinámicos antes de las clases para preparar el terreno, seguidos de clases prácticas y colaborativas.





**COLEGIO
AMERICANO**
Guayaquil

EXCELENCIA EDUCATIVA

re-definida

Desde el emocionante Programa Dual de *Doble Titulación en EEUU*, hasta la prestigiosa Certificación Cambridge en Inglés, señala el compromiso de ofrecer a tus hijos oportunidades educativas a nivel global. Gracias a la fórmula metodológica que los prepara para sobresalir en todas las disciplinas para el desarrollo intelectual y físico de:

**STAR OF
LEARNING** 

Contáctanos: ☎099 112 8754

Redacción Semana
semana@granasa.com.ec

Las distracciones del momento son los celulares y las pantallas, artículos que con frecuencia están al alcance de cualquier niño. SEMANA conversó con cinco lectoras, quienes coinciden en que cuando sus hijos agarran un dispositivo digital el tiempo no pasa. Pareciera que el mundo se paraliza y no se dan cuenta de lo que ocurre a su alrededor. Este es el momento preciso en el que se debe trabajar en la concentración, valioso e invaluable recurso, especialmente para los estudiantes, ya que les va a permitir enfocarse en una tarea y absorber conocimiento para poder enfrentar desafíos académicos con determinación, dice Sara Joutteaux, psicopedagoga, educadora y máster en Neuropsicología.

Cómo lograr que se concentren

Entonces, ¿cómo se puede cultivar esta preciada habilidad en los niños? La respuesta, explica la especialista, radica en una combinación de factores que abarcan desde el entorno hasta las técnicas de aprendizaje. La escuela exige que los estudiantes se concentren durante largos periodos de tiempo y, a medida que crecen, tienen actividades extracurriculares después de clases que requieren de más concentración.

También es fundamental desarrollar en ellos la conciencia plena, que es básicamente la capacidad de prestar atención a una cosa en el momento preciso. Se ha demostrado que esta práctica tiene innumerables beneficios para la salud mental, entre estos, mayor felicidad y el buen manejo de las emociones. Chequee estas recomendaciones.

CÓMO AYUDARLO

► Saber escuchar.

Practicar la escucha activa (prestando atención a lo que se oye) es otra manera de mejorar la concentración.

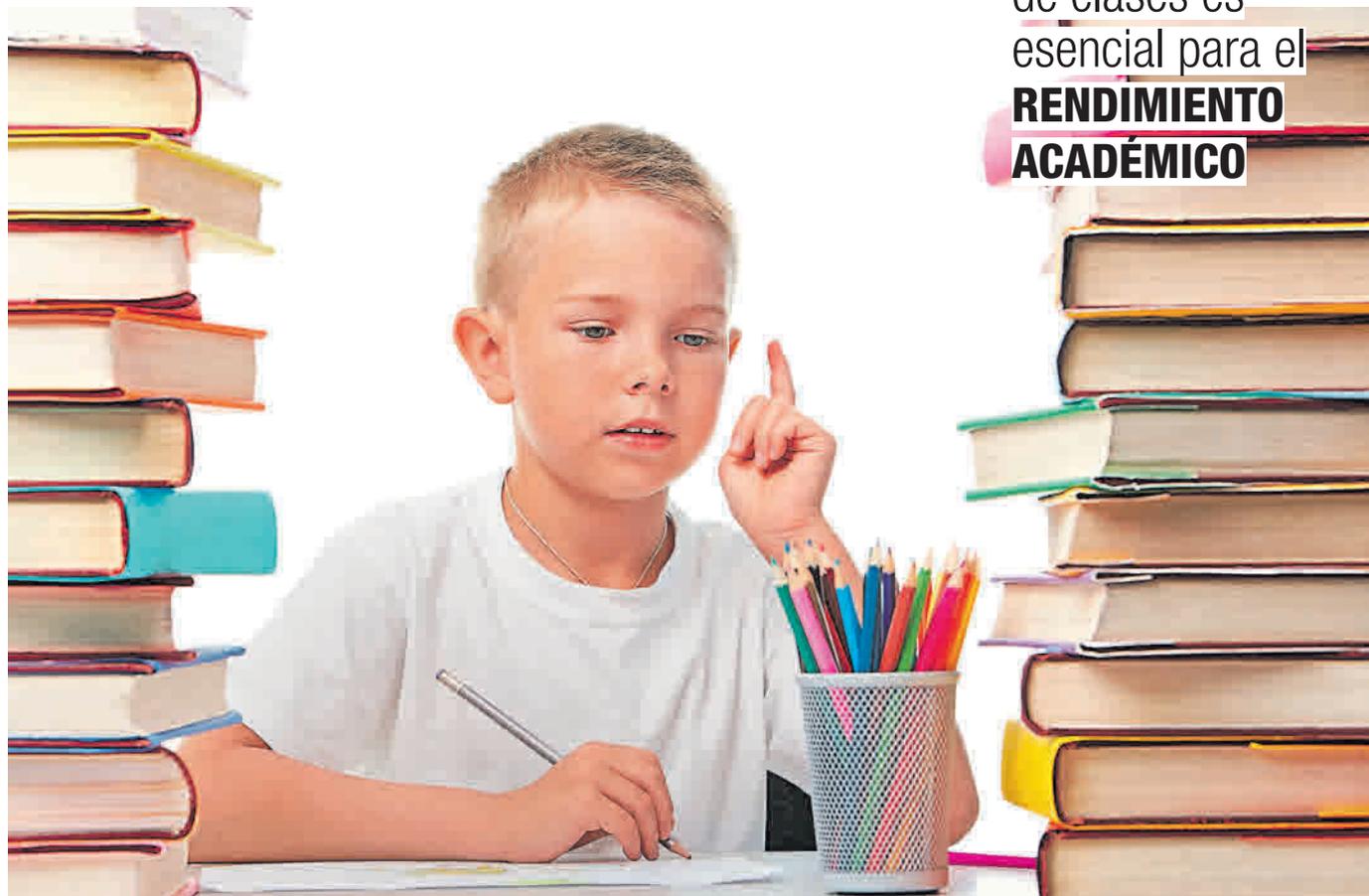
► **Ojo con las distracciones tecnológicas.** Ponga límites claros al tiempo de uso de las pantallas y fomente actividades interactivas y creativas que lo ayuden a enfocarse y desarrollar la imaginación.

► **Procure un ambiente de armonía.** Es fundamental tener un lugar tranquilo y sin distracciones. Debe minimizar el ruido y destinar espacios para el estudio y las tareas.

► **Dieta equilibrada.** Incluya alimentos saludables, ideales en la etapa del crecimiento. Ejercen un efecto directo en los niveles de energía y concentración del niño.

La concentración, clave para un año sobresaliente

La capacidad de mantenerse enfocado y atento durante las horas de clases es esencial para el **RENDIMIENTO ACADÉMICO**



LAS ESPECIALISTAS

“ UNA BUENA ALIMENTACIÓN

no solo garantiza un adecuado desarrollo del niño, sino que lo ayuda a concentrarse. Los alimentos con omega-3 (pescados como el salmón y el atún) son esenciales para la formación y el adecuado funcionamiento del cerebro.



Carol Valdivieso, pediatra especializada en EE. UU.

“ LAS RUTINAS SON LA CLAVE, porque el niño

aprende a seguir un orden. Por eso debe tener un horario para todas sus actividades. De esta manera el infante mantiene una buena concentración. Las prácticas manuales son de gran ayuda, porque le permiten potenciar sus habilidades.

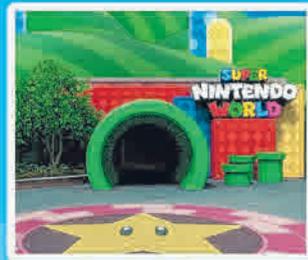
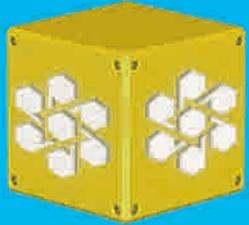


Sara Joutteaux, psicopedagoga, educadora y máster en Neuropsicología

SÚPER REGRESO A CLASES

Por cada \$25 en facturas acumulables PARTICIPA POR

Promoción válida del 1 al 30 de abril. Revisa reglamentos en www.policentro.com.ec



1 VIAJE PARA 3 PERSONAS
A UNIVERSAL STUDIOS, LOS ANGELES



5 Samsung Galaxy
Tab A9



Nos vemos en el Poli



policentro
¡es nuestro!

La revolución de la inteligencia artificial

Poco a poco se siguen creando herramientas que pueden **ESTIMULAR LA IMAGINACIÓN** y el pensamiento innovador desde la etapa escolar

Redacción Semana
semana@granasa.com.ec

En el mundo educativo del siglo XXI, la inteligencia artificial cada vez toma más protagonismo y emerge como una poderosa herramienta para transformar la experiencia de aprendizaje. ¿Pero a qué hace referencia el término inteligencia artificial (AI)?

Diego Ordóñez, experto en desarrollo de software, fundador de Bolt y XNEIK LTD, explica que la IA es un campo de la informática que se enfoca en desarrollar sistemas y programas capaces de realizar tareas que normalmente requieren la inteligencia humana.

La IA se emplea para crear sistemas que personalizan el aprendizaje, al proporcionar retroalimentación instantánea según los requerimientos de cada alumno. El ingeniero en sistemas Steeven Luzuriaga (máster en Redes de Internet, cofundador de Escuela SM y gerente de Altitude Digital Marketing), menciona que existen dos formas en que los alumnos pueden aprender sobre la IA: la primera es como usuarios que solamente desean utilizar las herramientas y la segunda es como usuarios que quieren aprender cómo funcionan los algoritmos para así crear sus propias herramientas a largo plazo. “Si los jóvenes aprenden su funcionamiento, eso les va a permitir evolucionar sus conocimientos para posteriormente abrir muchas más oportunidades laborales”, recalca Luzuriaga. → **GVT**



BENEFICIOS CLAVES

▶ Acceso a recursos educativos avanzados:

Los alumnos pueden acceder a una amplia gama de recursos en línea, incluyendo simulaciones y tutoriales interactivos.

▶ **Fomento de la creatividad:** Los programas de IA pueden estimular la creatividad de los estudiantes mediante la generación de proyectos personalizados y desafiantes.

▶ **Desarrollo de habilidades:** Se promueve el desarrollo de destrezas para la creación de programas y proyectos informáticos. Pero debe poner atención a los riesgos.

PROGRAMAS DE IA RECOMENDADOS

▶ **Chat GPT:** Un modelo de lenguaje avanzado que puede generar respuestas a partir de preguntas o solicitudes del usuario.

▶ **Mid Journey:** Los usuarios

pueden crear imágenes, ilustraciones y arte digital a partir de descripciones textuales.

▶ **Khan Academy:** Ofrece tutoriales y ejercicios en una amplia variedad de

temas, desde matemáticas hasta ciencias.

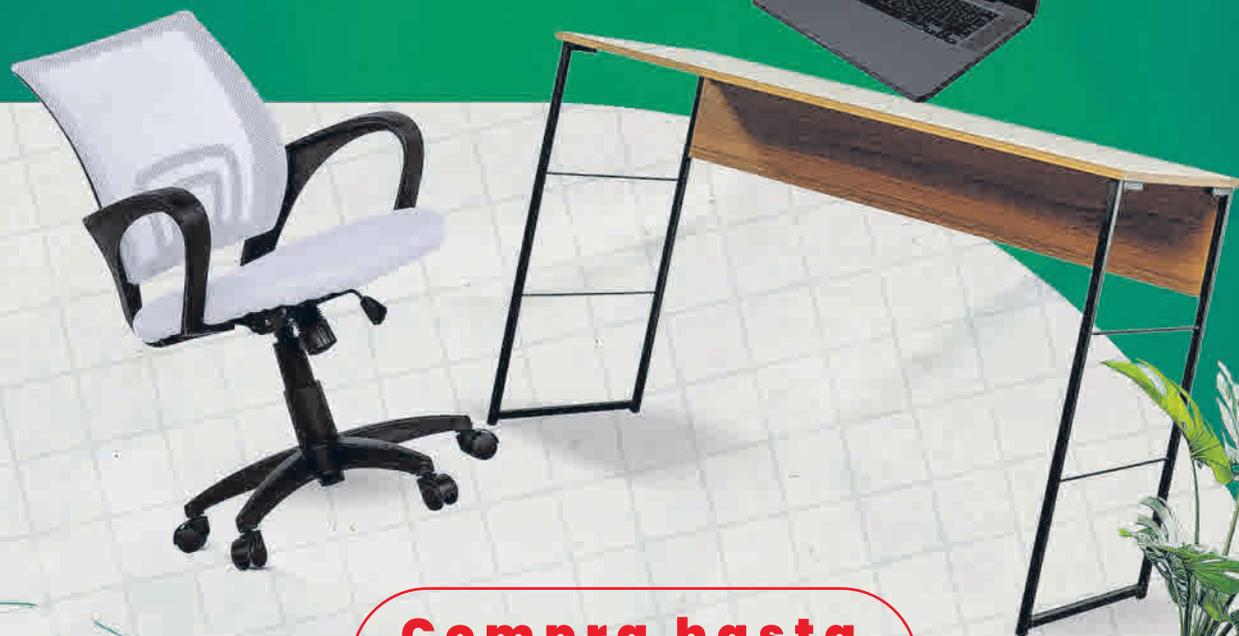
▶ **Duolingo:** Utiliza técnicas de IA para personalizar el aprendizaje de idiomas y adaptarse al ritmo de cada alumno.

▶ Atención a los riesgos

Bolaños recalca que si se utiliza la IA para intentar resolver todas las tareas, los alumnos podrían perder su autonomía y pensamiento crítico, lo cual podría hacer que aprendan menos. “El objetivo no es reemplazar la inteligencia humana, sino ser una ayuda en el día a día”, añade Luzuriaga. Otro punto a considerar es no confiar ciegamente en los datos que arrojan estas plataformas, porque pueden tener información falsa y, al ser creadas por personas, en algunos casos se ha identificado que sus respuestas están alineadas a las creencias del programador.

Regresa a CLASES CON TODO

El Bosque
muebles



HASTA **50%**
EN MUEBLES
de OFICINA*

Compra hasta el 30 de Abril

*Válido para productos seleccionados. Aplican condiciones.

COMBO

ESCRITORIO Y ARCHIVADOR SILLA DE OFICINA
CUBIC + ARCHY
BLANCO BLANCO



Antes: \$371 Precio oferta: **\$199**

18 cuotas de **\$12^{.63}**

COMBO

ESCRITORIO SILLA DE OFICINA
OFFICE + LUI
ALMENDRA GRIS CLARO



Antes: \$281 Precio oferta: **\$124**

18 cuotas de **\$7^{.87}**

COMBO

ESCRITORIO Y LIBRERO SILLA DE OFICINA
FABRICK + ARCHY
MIEL | NEGRO BLANCO



Antes: \$352 Precio oferta: **\$179**

18 cuotas de **\$11^{.36}**

Encuétranos en:
Guayaquil, Quito, Manta y Machala

ElBosqueEc
096 260 1111

www.bosque.com.ec

Difiere desde
3 MESES
sin intereses
CON TU TARJETA DE CRÉDITO PREFERIDA

Guía de compras

Adquiera con tiempo los **ARTÍCULOS QUE SUS HIJOS NECESITAN**, para garantizarles un óptimo año escolar



Mochila Spiderman, \$ 27,62; lonchera Spiderman, \$ 10,17. **Teleshop, Policentro.**



Lunch box & water bottle set, \$ 23,61. **De Prati, Policentro.**



Zapatos Smart Fit, \$ 44,99. **Payless, Policentro.**



Zapatos deportivos, \$ 29,99. **Bata, Policentro.**

Mochila Champion de niño, \$ 66,73. **Vasari & Mozioni, Mall del Sur.**



38 lápices de colores Craft, \$ 18,99. **Polipapel, Policentro.**



Mochila Gummyland de niña, \$ 82,13. **Vasari & Mozioni, Mall del Sur.**

Promoción válida del 22 de marzo al 21 de abril de 2024. Facturas Megamaxi por \$50.
Los premios instantáneos de Plinko se entregarán hasta agotar stock. Aplican restricciones.

PLINKO

ESCOLAR

\$20.000

● en premios

Por cada \$25 de compras en Mall del Sur, participas en el sorteo de 5 Becas Escolares de \$1.000 cada una.

¡Además gana pases para los shows de Plinko Escolar donde podrás ganar premios instantáneos cada semana!



Guía escolar

Uniformes, mochilas, artículos tecnológicos y más en un solo lugar: **ETAFASHION**. ¡Visítelo ya!



▶ Bunky-zapato deportivo. Valor: \$ 24,49.



▶ Venus-zapato escolar para niña. Valor: \$ 18,99.

▶ Bunky-zapato escolar. Valor: \$ 17,49.



▶ Combo Tecno Spark 20 Pro + Audifono Joyroom. Valor: \$ 299,99.



▶ Mochila Havit. Valor: \$ 19,99.



▶ Cartuchera + reloj gatito. Valor: \$ 9,99.



▶ Calzoncillo básico, pack X3. Valor: \$ 7.



▶ Panty X7. Valor: \$ 24,99.



▶ Chaqueta Bomber Taxi, \$ 29,99.



▶ Skechers - mochila Cali. Valor: \$ 40.



▶ Totto - Mochila Rayol. Valor: \$ 49.



▶ Combo laptop HP FC0004LA + impresora HP 580, \$ 799.



P

ETAFASHION

BACK TO SCHOOL!



**MOCHILAS
DESDE \$19,99**

PAGA DESDE JULIO

CONTU

**CRÉDITO
DIRECTO**



Compra también en: [ETAFASHION.COM](https://www.etafashion.com) |    

 Quito · Guayaquil · Cuenca · Ambato · Ibarra · Machala · Manta · Latacunga · Riobamba · Babahoyo · Loja

Sea un as en las compras escolares



OBTENGA UN 10 COMO REPRESENTANTE

y aproveche estas recomendaciones para que su hijo tenga todo antes de las clases

Redacción Semana
semana@granasa.com.ec

CONSIDERE ESTOS PUNTOS

El regreso a clases está en el horizonte, y con esto muchos padres se enfrentan anualmente a la tarea de preparar a sus hijos para el nuevo año escolar. Entre las listas de útiles escolares, la ropa adecuada y los requisitos académicos, la organización puede convertirse en un desafío complejo.

Pero no hay que perder la calma. El primer paso para llevar la preparación con tranquilidad es planificar lo que necesita y a qué lugares va a ir. Así los padres llevarán una buena organización y abordarán con éxito la tarea de hacer las compras escolares.

► Planifique con tiempo:

Empiece a hacer una lista de los artículos escolares necesarios con suficiente antelación. Esto le ayudará a evitar el estrés de última hora y le dará tiempo para comparar precios y buscar ofertas. Organice su lista de compras por categorías (por ejemplo, material escolar, ropa, uniformes), para asegurarse de no olvidar nada importante. Marque los elementos que ya ha comprado para evitar gastos innecesarios.

► Establezca un presupuesto:

Determine cuánto está dispuesto a gastar en las compras escolares y trate de ceñirse a ese presupuesto. Priorice los elementos esenciales y sea consciente de los gastos adicionales.

► **Divida las tareas:** Si tiene un cónyuge, pareja o algún familiar que pueda ayudar, separe la lista de compras y asigne responsabilidades específicas. Esto puede agilizar el proceso y

hacerlo más manejable para todos.

► Compras en línea:

Aproveche las ventajas de las compras en línea con su tarjeta Diners Club para comparar precios, buscar descuentos y ahorrar tiempo. Muchas tiendas ofrecen opciones de entrega rápida o recogida presencial que pueden facilitar aún más esta tarea.

► Consulte a su hijo:

Involúcrelo en las compras escolares,

especialmente si es mayor. Pregúntele qué artículos necesita o prefiere, y tenga en consideración sus opiniones y preferencias.

► **Celebre el éxito:** Una vez que haya completado las compras escolares, tómese un momento para festejar el logro y disfrute del tiempo en familia antes del inicio del nuevo año escolar (por ejemplo, puede ir a cenar, a la playa o de paseo a un parque).

► Aproveche los beneficios de diners Club

Para este regreso a clases 2024 Mall del Sol premia a los padres que se esmeran por conseguir todo lo que necesitan sus hijos en poco tiempo. Con el sorteo de increíbles premios como: 1 MacBook y 2 iPad, cualquier persona puede participar; solo necesita registrar sus facturas de \$30. Pero eso no es todo.

Diners Club desea premiar a sus clientes. Por eso, al pagar con sus tarjetas Diners Club recibirán triple cupón para aumentar sus oportunidades de ganar.

Aproveche esta promoción válida desde el 27 de marzo hasta el 28 de abril de 2024.



REPRESENTANTES Sobresalientes



Escanea y registra tus facturas.

Además, registra tus facturas desde **\$30** en nuestra APP y participa por



1 MACBOOK

2 IPADS

Think



Premium Reseller



MALL DEL SOL
lo tiene todo

*Aplican restricciones. • Promoción válida del 27 de marzo al 28 de abril 2024.
• Revisa términos y condiciones en nuestra APP o en malldelsol.com.ec
• Sorteo 29 de Abril a las 16h00, Pantalla de Patio de Comidas.



CON TU DINERS TRIPLE CUPÓN

Redacción Semana
semana@granasa.com.ec

¿E s de aquellos padres que ordena el cuarto de sus hijos y sus mochilas, cepilla sus dientes, hace sus tareas, les da de comer y un largo etcétera de hábitos y responsabilidades que bien podrían hacer ellos solos o con cierta ayuda?

Los especialistas en psicopedagogía se refieren a este comportamiento en los chicos como una falta de autonomía. “Desde que aprenden a caminar y van explorando su entorno es importante que les propiciemos las herramientas y experiencias para que entre ensayo y error hagan las cosas por sí mismos. La clave para lograrlo es no sobreprotegerlos”, dice Beatriz Gómez, psicóloga educativa con especializaciones en trastornos de neurodesarrollo.

Una independencia que se consigue de “manera progresiva, y siempre acorde a la edad. Una manera fácil de abordarlo es en las actividades cotidianas como los hábitos de higiene, juegos y responsabilidades dentro de casa. Es importante que los hijos sepan que pueden hacerlo y que sus padres confíen en sus habilidades”, refiere Daniela Maquilón, psicopedagoga con maestría en neuropsicología y educación.

Los padres deben ayudar a sus hijos a ser autónomos. Las expertas dan pautas para que se practiquen en casa, y también los maestros en la escuela. → GMR

5 claves para criar hijos autónomos

Fomentar la independencia en los pequeños los hace personas más seguras, **CAPACES DE HACER LAS COSAS POR SÍ MISMOS.**

DESDE CASA

▶ **1. Evite dormir con ellos.** La sobreprotección como el hecho de dormir con ellos hará que se le dificulte desarrollar su autonomía, ya que el niño se siente como un bebé.

Los padres modelan la conducta. Desde hábitos de limpieza, orden e incluso responsabilidades dentro de casa que luego ellos van a imitar.

tempranas, los juegos, cantos, o dibujos ayudan para que capten mejor las cosas.

denar su mochila o poner la alarma para despertarse.

▶ **2. Dé ejemplo.**

▶ **3. Sea didáctico.** En edades

▶ **4. Deles responsabilidades.** Empiece con cosas sencillas, como arreglar su cama, tener listo su uniforme, or-

▶ **5. Permítales equivocarse.** El ensayo y error es clave para que aprenda y vaya ganando confianza en sí mismo.

LAS BASES

Daniela Maquilón, psicopedagoga con maestría en neuropsicología y educación, explica que para sostener la autonomía a largo plazo, se necesita trabajar estas habilidades en los chicos:

▶ **Autoconfianza:** Dele ánimos para que sepa que tiene la capacidad de enfrentarse a retos como presentaciones, exámenes y competencias.

▶ **La toma de decisiones:** Expóngalo a experiencias para que decida por sí mismo.

▶ **La resolución de problemas:** A modo de juego, desarrolle en ellos la solución de algo, por ejemplo, el olvido o pérdida de un juguete.

▶ **La autorregulación:** Enséñeles a regular sus emociones para que no se agobien ante las tareas o dificultades cotidianas.



Lunch

deliciosos y nutritivos con estos consejos

La **ALIMENTACIÓN ADECUADA** en la escuela es muy importante para que los niños puedan estudiar y hacer sus actividades con energía

Redacción Semana
semana@granasa.com.ec

Armar una lonchera escolar nutritiva para los niños es importante porque de esa manera les proporcionamos la energía y los nutrientes necesarios para su jornada de estudios. Al preparar un refrigerio equilibrado, estará ayudando a sus hijos a que se mantengan saludables y concentrados en sus actividades cotidianas. Siga estos consejos. →DRD

TOME EN CUENTA

► **Elija granos enteros.** Son elementos claves para una nutrición íntegra, como la

quinua, el arroz integral o la avena.

► **Prepare porciones adecuadas.** Asegúrese de que cada alimento que guarda en la

lonchera de sus hijos esté en las cantidades adecuadas para la edad y el nivel de actividad de su hijo. Así gozará de buena salud.

► **Opte por opciones frescas.** Elija (siempre que pueda) opciones de frutas frescas en lugar de jugos empaquetados con azúcares.



LA TILAPIA, UNA PROTEÍNA DE ALTA CALIDAD

Al preparar las loncheras de sus hijos, es crucial considerar la inclusión de proteínas, fundamentales para su crecimiento y desarrollo. Optar por carnes magras como pollo, huevo, pavo y pescado es una excelente elección. Entre estos, la tilapia se destaca como una opción ideal para introducir a sus hijos en el consumo de pescado.

Sus características la hacen especialmente adecuada:

- **Tiene un sabor suave** que se complementa con salsas. En filete, la tilapia está libre de espinas y es de fácil digestión.
- **Es una excelente** fuente de Omega-3, superando a la carne de res, cerdo o pollo en este aspecto.

► **Además,** la tilapia es cinco veces más eficiente que otras fuentes de proteínas.

► **También** se la encuentra como nuggets de la marca Santa Priscila, una forma muy atractiva para los pequeños comensales y una buena opción para incluirla en el menú del día a día y en la lonchera de los estudiantes.

SANTA PRISCILA

BACK TO SCHOOL

Contiene Proteína

Listos en 4 min.

NUGGETS DE TILAPIA MARINA

La mejor opción para la nutrición de los chicos

ENCUENTRALOS EN MI COMISARIATO

Ver más Recetas: 

@santapriscilaec
www.santa-priscila.com

Los fines de semana y feriados
¡También cuidamos de tí!

www.omnihospital.ec

Además podrás
obtener hasta un:

30%

de descuento

En los siguientes servicios de Imágenes:



Resonancia Magnética 1.5 Tesla



**Tomografía
Multicorte**



Rayos X Digital



Escanee para Agendar

Horario de la promoción:

Sábado a partir de 14H00 hasta las 23H59 del domingo

📞 Escríbenos para más información: 098 580 0288 / 098 590 6117

📍 @omnihospital 📺 Omni Hospital