



Cómo preparar a tus hijos para el regreso a clases



¿Cómo usar el aceite de oliva para disminuir las arrugas?

Tips para ayudar a los niños a navegar por el mundo de la inteligencia artificial



Tips para superar la depresión postvacacional

Las vacaciones son lo más esperado de cada año: oportunidades para relajarse, desconectar y recargar energías. Sin embargo, regresar al trabajo después de este período de descanso puede convertirse en un reto. La depresión postvacacional es un fenómeno muy común que causa sentimientos de tristeza, ansiedad y falta de motivación.

Afortunadamente, existen estrategias efectivas para combatir estos síntomas y facilitar la transición a la rutina laboral. ¿Te vas a ir de vacaciones y quieres que tu rendimiento laboral no se vea afectado? ¿Cómo afrontar con actitud positiva el retorno al trabajo?

Existen diferentes consejos que puedes seguir para tener una actitud positiva tras el periodo de vacaciones, que, además de ayudarte a superar esta depresión postvacacional, también fomentan una rutina más agradable, saludable y productiva.

Lo más recomendable es adoptarlos en tu rutina laboral y así no sólo podrás manejar los síntomas inmediatos, sino que incluirá a medio-largo plazo hábitos que promueven una vida laboral equilibrada y productiva.

Planifica tu regreso

El mejor momento para comenzar a preparar tu regreso al trabajo es durante los últimos días de tus vacaciones. Es muy habitual que en los periodos de descanso se produzcan alteraciones del sueño: levantarse más tarde, traspasar, comer a deshoras, siestas, etc. Empieza a madrugar de nuevo dos o tres días antes del fin de las vacaciones para ajustar tu reloj biológico y prepararlo para la vuelta a la rutina. Además, es fundamental descansar bien para no sentirte agotado desde el primer día.



Establece nuevos objetivos

Sentirse abrumado por tener que volver a la rutina es habitual: hay que volver a retomar el ritmo de trabajo, la eficiencia, cumplir horarios y plazos de entrega, vuelven las actividades tras la jornada, etc.

Mantén un estilo de vida saludable y sostenible

Una de las mejores maneras de combatir la depresión postvacacional es llevar un estilo de vida saludable. Planifica una rutina que incluya una alimentación equilibrada, buscando recetas que sean de tu gusto y creando un menú semanal. Además, esto facilita que puedas hacer batch-cooking el domingo por la tarde y liberarte de cocinar el resto de la semana.

Organiza actividades sociales

Las actividades sociales también son cruciales para una transición suave de vuelta al trabajo tras el periodo de vacaciones. Planifica salidas con amigos o familiares en un ambiente relajado y tranquilo.

VIÉ Las Américas: Un nuevo concepto de vida urbana en el corazón de la ciudad

La llegada de VIÉ Las Américas no solo ofrecerá nuevas opciones de vivienda, sino que también contribuirá al desarrollo económico de la región mediante la generación de empleo durante su construcción y operación, impulsando la integración social y el crecimiento de la comunidad local. "Estamos comprometidos con el desarrollo de la región, y la construcción de nuevos complejos habitacionales como VIÉ Las Américas no solo mejorará la calidad de vida de sus residentes, sino que también generará empleos y apoyará la economía local", comenta el Ing. Hugo Bosque.

VIÉ Las Américas es más que un simple complejo residencial, es un estilo de vida que redefine la experiencia urbana, brindando la oportunidad de vivir en un entorno que

mezcla lo moderno con la naturaleza, donde la arquitectura contemporánea se mezcla con espacios verdes que invitan a tranquilidad y el bienestar de sus habitantes.

Cada rincón de estos apartamentos está pensado para inspirar: desde la brillante luz que inunda los apartamentos, hasta las áreas comunes diseñadas para cultivar amistades y momentos inolvidables. Convirtiéndose en el lugar perfecto donde las familias pueden disfrutar de una vida plena, y donde cada amenidad, desde la piscina refrescante hasta el cine privado, está al alcance de todos, garantizando que cada día sea una oportunidad para explorar, convivir y crecer.

En VIÉ Las Américas, la vida se transforma en una experiencia extraordinaria, donde cada rincón se convierte en una nueva aventura. Además, es un lugar donde las familias pueden crecer, explorar y convivir, convirtiendo lo cotidiano en algo inolvidable.



VIÉ Las Américas ofrece cuotas mensuales competitivas, que comienzan en Q4,840 para apartamentos de 1 habitación, lo que representa una oportunidad única para adquirir una propiedad de alta calidad a un costo accesible. Con un enganche del 12%, la adquisición se presenta aún más atractiva.

Para celebrar el lanzamiento de este exclusivo proyecto, VIÉ Las Américas ofrecerá un OPEN HOUSE para clientes que deseen aprovechar oportunidades únicas que no podrán dejar pasar, el evento se realizará del 17 al 19 de enero 2025, puedes agendar tu cita ahora y asegurar tu lugar haciendo clic en el siguiente enlace <https://vie-apartamentos.com/lanzamiento>

Cómo preparar a tus hijos para el regreso a clases



Consejos para que padres y cuidadores ayuden a los niños a volver a la rutina y restablecer sus hábitos de uso de la tecnología.

medida que las vacaciones escolares se acerca a su fin, se intensifican las prisas por el regreso a la escuela, lo que deja a las familias preguntándose cómo volver a la normalidad y preparar a sus hijos para un año escolar exitoso. Si en vez de horarios establecidos, las vacaciones han estado llenas de videojuegos y tiempo frente a la pantalla, no te preocupes, no estás solo. Pero la transición no tiene por qué ser estresante. Aquí hay algunos consejos divertidos y prácticos para que tus hijos asuman una actitud de aprendizaje con facilidad.

Realiza un calendario de cuenta regresiva para el regreso a clases

¡Convierte los últimos días en una actividad divertida! Usa un calendario para marcar fechas importantes, como la compra de útiles escolares, la reunión con los maestros o el primer día de clases. Pide a tus hijos que participen en la decoración del calendario para ayudarlos a entusiasmarse con el nuevo año escolar y generar emoción en lugar de ansiedad. Esto ayuda a los niños a desarrollar un sentido del tiempo, la responsabilidad y la preparación.

Restablece una rutina consistente

Construye una rutina de manera gradual para ayudar a los niños a adaptarse. Comienza a ajustar la hora de acostarse y de despertarse unas semanas antes de que comiencen las clases. Cenen más temprano y creen un proceso de relajación. Conviértelo en una iniciativa en equipo: configuren alarmas, preparen la ropa para el día siguiente y dales incentivos divertidos. La constancia ayuda a los niños a sentirse seguros y a entender qué esperar, y ayuda a evitar los apresuramientos por las mañanas cuando comiencen las clases.



Pon el sueño en primer lugar

Establece una hora constante para ir a dormir y mantén los dispositivos fuera del dormitorio o del área para dormir. Comienza a adelantar lentamente la hora de dormir unas semanas antes de la escuela, para que los ciclos de sueño de los niños se puedan adaptar. Trata de evitar las pantallas y los videojuegos entre 30 minutos y una hora antes de acostarse, para asegurarse de que se relajen adecuadamente. Asegúrate de que los niños en edad escolar duerman entre 9 y 12 horas para ayudarlos a sentirse descansados y listos para el día que se avecina.

Limita poco a poco el tiempo frente a las pantallas

Los cambios repentinos pueden ser difíciles. Reduce gradualmente el tiempo frente a las pantallas fomentando actividades sin pantallas como jugar al aire libre, leer, hacer manualidades o escuchar pódcast. Establecer horarios específicos para las pantallas y los videojuegos ayuda a equilibrar el tiempo frente a la pantalla con las actividades físicas y educativas. Tener límites claros con respecto al uso de los dispositivos ayuda a los niños a mantener un equilibrio saludable y reducir los efectos negativos en la atención y el comportamiento.

Combina el tiempo frente a la pantalla con el aprendizaje

No todo el tiempo frente a la pantalla es malo. Explora aplicaciones y juegos educativos que hagan que el aprendizaje sea divertido. Las aplicaciones que se centran en las matemáticas, la lectura o la ciencia pueden ser una excelente manera de combinar el entretenimiento con la educación. Solo asegúrate de que sean interesantes y apropiadas para la edad de tus hijos.



Restablece los hábitos de uso de dispositivos

A medida que se acerca el inicio del año escolar, es un buen momento para restablecer los hábitos de uso de dispositivos y establecer límites saludables. Haz que ciertas áreas de tu hogar, como el comedor o el dormitorio, estén libres de dispositivos para promover la interacción familiar y reducir las distracciones. Comienza a hablar sobre cómo esperas que se use la tecnología en el hogar y en la escuela, especialmente si compraron nuevos dispositivos durante el verano. Conversa con tus hijos sobre las reglas del tiempo frente a la pantalla que te gustaría establecer, para que entiendan que las reglas están ahí para ayudarlos, no para castigarlos. De esta manera, tus hijos pueden sentirse en control y pueden aprovechar al máximo su tiempo de entretenimiento y con la tecnología.

Da ejemplo de cómo usar la tecnología de forma saludable

Los niños aprenden los hábitos tecnológicos de sus padres y cuidadores, por lo que, si deseas que tus hijos limiten el tiempo que pasan frente a las pantallas, intenta darles el ejemplo de un uso saludable de la tecnología. Hablen sobre cómo usar la tecnología de una forma que favorezca la salud y el bienestar de tu hijo.

Tips para ayudar a los niños a navegar por el mundo de la inteligencia artificial

Maneras de explorar la última tecnología con los niños y guiarlos para que usen las nuevas herramientas de manera responsable.

Desde chatbots hasta generadores de imágenes, parece que todos están jugando con herramientas de inteligencia artificial (IA) en estos días. Y aunque siguen apareciendo nuevos programas, la IA ya es una gran parte de nuestras vidas.

Una inteligencia artificial es cualquier programa de computadora que puede hacer tareas que normalmente requieren experiencia o habilidad humana. La IA se puede usar para potenciar los asistentes de voz en nuestros teléfonos, las publicaciones que exploramos en las redes sociales, los anuncios que vemos en línea y mucho más.

Es normal que los niños sientan curiosidad por los últimos programas de IA. A medida que estas herramientas se vuelven más populares, es importante hablar con los niños sobre cómo se puede usar esta tecnología de forma responsable y apropiada. Estos consejos pueden ayudar a tu familia a explorar juntos la IA y aprender más sobre ella.

Hablen sobre los beneficios y riesgos de usar la inteligencia artificial

Muchas herramientas de IA pueden ayudar a los niños a ser más creativos y aprender nuevas habilidades. Se están creando nuevos programas que pueden apoyar las necesidades individuales de aprendizaje de los niños. Dependiendo de la aplicación, la IA también puede servir para hacer tareas cotidianas, desde hacer una lista de quehaceres hasta encontrar ideas para actividades en familia. Habla con tus hijos sobre la tecnología de IA que les emociona. Pídeles que piensen en cómo los programas podrían ayudarles a aprender y crecer.

Prueben las herramientas de IA juntos

Es una buena idea que los niños prueben y usen programas de IA con la ayuda de un adulto. De esta manera, puedes asegurarte de que están utilizando herramientas que no les muestre nada inapropiado. Probarlas juntos también puede permitir que los niños piensen en cómo las herramientas podrían ser útiles o incluso dañinas.



Hablen sobre los prejuicios en la tecnología

Las herramientas de inteligencia artificial son diseñadas por humanos. También utilizan datos originalmente creados por humanos y datos que reflejan los prejuicios que existen en la sociedad. Incluso se sabe que muchos programas de IA dan información parcializada o incorrecta. La tecnología no es perfecta y puede cometer muchos errores, especialmente en lo que respecta a la raza y el género.

Hablen sobre el plagio y la trampa

Las aplicaciones que los niños pueden usar para hacer trampa han estado disponibles hace rato. Muchas herramientas de IA populares como ChatGPT generan texto e imágenes que los niños pueden querer utilizar para sus trabajos escolares. Estos programas no siempre proporcionan las fuentes de su información, por lo que pueden ser imprecisos o ser utilizados sin permiso.

Pide apoyo a los maestros y a la escuela de tus hijos

Es posible que la escuela de tus hijos ya esté utilizando programas de inteligencia artificial en su enseñanza. Pregunta a sus maestros sobre las herramientas que pueden apoyar su aprendizaje en casa. Hay muchas opciones que van desde sitios web que ayudan a los niños con discapacidades de aprendizaje hasta aplicaciones que enseñan un nuevo idioma.

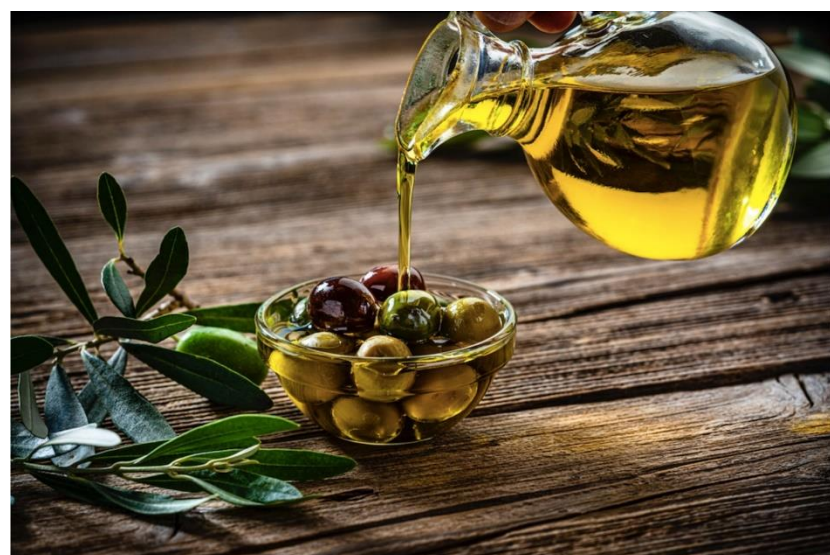
¿Cómo usar el aceite de oliva para disminuir las arrugas?

Deja de gastar todo tu dinero en cremas y tratamientos costosos, la clave para una piel rejuvenecida y luminosa está en usar aceite de oliva para disminuir las arrugas. ¡Así es! Este mágico óleo que se encuentra en tu cocina es el secreto de la eterna juventud.

Las arrugas, así como las líneas de expresión, son para muchos 'temidas características' que surgen luego de superar los 35 o 40 años de edad, y que se van acentuando con el paso de los años debido al proceso natural de envejecimiento, en que el organismo empieza a experimentar una disminución de colágeno, que además del buen estado de la piel, también afecta el buen funcionamiento de huesos, dientes, músculos y articulaciones.

Otro de los factores son la exposición a luz ultravioleta (UV), el tabaquismo y las expresiones faciales repetitivas, entre otras. Por ese motivo, es común ver cómo muchas personas se someten a diversos tratamientos estéticos que ayuden a que la edad no se refleje en su piel, entre ellos técnicas quirúrgicas que, además de costosas, pueden en algunos casos traer consecuencias adversas.

para quienes buscan optar por una forma natural existen algunos sencillos trucos que mitigan la aparición de arrugas y líneas de expresión basados en prácticas e incluso consejos de alimentación el aceite de oliva es un aliado natural que le brinda múltiples beneficios a la piel. Gracias a sus propiedades hidratantes y las grasas esenciales que contiene logra beneficiar a profundidad la dermis. Incorporar este aceite en la dieta diaria es útil para minimizar la presencia de arrugas.



¿Por qué es bueno usar aceite de oliva en el rostro?

Hidratación profunda: Es rico en ácidos grasos que penetran en las capas más profundas de la piel, proporcionando una hidratación intensa y duradera.

Antioxidantes poderosos: Combate los radicales libres, protegiendo el cutis del daño causado por el sol y el envejecimiento prematuro.

Regeneración celular: Favorece la producción de colágeno y elastina, promoviendo la regeneración de la piel y reduciendo la profundidad de las arrugas.

Suaviza y nutre: Rico en ácidos grasos esenciales y vitamina E, el aceite de oliva nutre la piel en profundidad, dejándola suave y luminosa.