

TU CONSULTA



LO QUE SIEMPRE QUISISTE SABER SOBRE SEXO

SILVIA AGUIRRE
SEXÓLOGA

WWW.PROGRAMA
SEXOSENTIDO.COM.AR

YOLI, BARRIO INAUDI

Pasé la barrera de los 60, soy separada y con novio reciente. Ninguno de los dos se preocupa por el sexo, más bien estamos muy bien acompañándonos. ¿Tengo que preocuparme por él, por mí o por si hay deseo? ¿Es común a esta edad?

Yoli, mientras estamos vivos, somos sexuales. Lo que va cambiando a lo largo del tiempo es el modo de expresión de la sexualidad. Puede haber una relación que no necesite de tanta manifestación genital, lo cuál no implica que no haya deseo sexual, lo cual es un concepto más amplio. La sexualidad es mucho más de lo que nos han hecho creer. Disfrútala.

MANDÁ TU CONSULTA A

TUDIA@DIAADIA.COM.AR

WWW.FACEBOOK.COM/DIAADIA

@DIAADIACOMAR

TU JARDÍN

ARBUSTOS Y PLANTAS DE FLOR

La eliminación de los tallos secos y chupones de árboles y arbustos son fundamentales para mantener el ritmo de crecimiento de las plantas, así como el pinzado y eliminación de flores secas que ayudarán a prolongar la floración de las especies.

LABORES DE FIN DE VERANO

Espaciamiento de riego, ya que las temperaturas van descendiendo. Regar en la mañana o en la tarde. Trasplantar árboles y arbustos de hoja caduca. Siembra y resiembra de césped. Es necesario preparar previamente el terreno, removiendo la tierra.



QUÉ PLANTAR EN MARZO

Una tarea ideal para esta época es plantar especies tardías. Además de las anuales de bulbo (como el tulipán, narciso o alhelí), podés plantar especies vivaces de floración tardía, como el aster o el crisantemo.



Gabriela MARTIN

Redacción / gmartin@diaadia.com.ar

Con la vuelta al cole, las familias retoman las actividades y las obligaciones están a la orden del día. Las clases marcan el regreso de la rutina y volver a las tareas cotidianas suele ser una fuente de estrés y ansiedad muy importante que puede perjudicar la salud física y emocional.

Para no colapsar es fundamental poder organizarse y no perder de vista el proceso de adaptación, tanto en los niños como en los adultos. "La organización en el hogar es un aspecto fundamental. Con ello no aludimos a la necesidad de apegarse a un listado de manera rígida, justamente porque de esa manera contribuimos a elevar los niveles de estrés y frustración ante situaciones inesperadas", aclaran las licenciadas Lucila Donovan y Mora Marengo, especialistas en estrés, ansiedad y emociones del Instituto Sincronía. Y agregan: "La cantidad de ítems a completar durante un día deben ser lo más reales posibles. Esto evitará sobrecargarse en pocos días con muchas actividades".

Reorganizarse puede ser una tarea tediosa y agobiante. Los adultos, aunque nos pese, podemos enfrentarnos a nuestro trabajo y elaborar la vuelta a la rutina de otra manera. Pero, para los chicos, el comienzo del año escolar puede llegar a ser traumático.

Alejandro Corbalán, presidente de

la Asociación Argentina de Counselors (Consultores Psicológicos) explica cómo podemos ayudar a nuestros hijos a pasar esta etapa: "Es importante pensar en la personalidad de cada hijo y relacionarla con las posibles razones de no querer ir a la escuela. Esto nos va a ayudar a tener una idea de las cuestiones por las cuales se presenta la negativa. El curso de acción que se decida tomar debe estar consensuado entre ambos padres".

LAS EMOCIONES. Alegría por reencontrarse con sus compañeros y maestros, tristeza porque se acabaron las vacaciones y todo el tiempo libre para jugar y disfrutar con sus papás, enojo por volver a acostarse y despertarse temprano, miedo a comenzar un año nuevo y a separarse de sus papás. De acuerdo a cada edad, las emociones, y su intensidad, varían.

"Es importante poder hablar con los hijos sobre aquello que les preocupa e inquieta, y acompañarlos y contenerlos para transmitirles seguridad. En general, los niños logran en pocos días adaptarse exitosamente al colegio", dicen las especialistas.

Y cierran: "Como padres, es fundamental ser la base de seguridad, brindándoles una respuesta contenedora. Nosotros contamos con competencias y habilidades para ayudar a nuestros hijos, buscando respuestas, reduciendo el mecanismo de 'evitación' de la situación amenazante".

A TENER EN CUENTA

- » Tener una buena comunicación con nuestros hijos.
- » Reconocer cuáles son sus emociones y sentimientos.
- » Facilitarles la expresión de sus emociones sin juzgarlos.
- » Orientarlos respecto de que esa es su responsabilidad y obligación.
- » Enseñarles con el ejemplo.

- » Alentarlos siempre a que tengan una mirada positiva de cada comienzo y situación.
- » Hacerles saber que siempre cuentan con nosotros como padres.
- » Conocer cuáles son sus necesidades.
- » Expresarles nuestro amor incondicional.

Volver A LA RUTINA

ARRANCARON LAS CLASES Y ES NECESARIO VOLVER A LAS OBLIGACIONES Y ACTIVIDADES. CÓMO AYUDAR A LOS CHICOS PARA QUE EL REGRESO A LAS TAREAS COTIDIANAS SEA DE LA MEJOR MANERA.

tipos



BUSCÁ AYUDA PROFESIONAL SI:

- La situación se alarga mucho en el tiempo.
- Existe un cambio importante en la conducta del niño.
- Hay un cambio significativo en la conducta escolar sin ningún motivo aparente.
- El niño empieza a presentar conductas agresivas o rabieta muy a menudo.
- Cuando pierde las ganas de jugar, de hacer deporte o actividades que antes le gustaban.
- Observás señales físicas de manera continua.

TECNOLOGÍA

CONSEJOS ECOTECNOS

Activá el sleep en tu computadora para que apague el monitor o el sistema entero después de cierto tiempo de inactividad. Cambiá tus hábitos con la impresora. Imprimí por los dos lados de la hoja, disminuí el tamaño de tus márgenes y usá un software que te ayude a ser más verde como GreenPrint.



SONIDO DE LOS AURICULARES

Para poder escuchar correctamente todos los sonidos en cada uno, encendé la opción de audio Mono en tu Smartphone. Si querés testear tus auriculares o altavoces, Bohemian Rhapsody es la canción perfecta para testear auriculares y altavoces debido al rango de sus altos y bajos.

DATOS CACHÉ EN ANDROID

En Google Play existen bastantes aplicaciones para limpiar la memoria de esos archivos temporales, como Clean Master o CCleaner. Pero, a partir de Android 4.2, se pueden borrar los datos de la caché desde los ajustes del sistema, con lo que no hace falta recurrir a las aplicaciones de terceros.