

La revista del  
**ClubDía** 

Nº 18. Otoño 2014

Visita [www.dia.es](http://www.dia.es)

**Taller de  
lectores:**  
Probamos la  
nueva línea  
capilar Bonté

**iEs tu  
momento!**

**Marisco  
congelado:**  
Menú especial

**Viaje:**  
Disfrutar  
de la nieve  
en familia

En familia



# Solidarios desde niños

Ellos son como “esponjas”: aprenden de todo lo que les rodea. Por eso debemos ser su ejemplo e inculcarles valores como la amistad, la generosidad...

Por A. R. Herreros

**D**os padres queremos que nuestros hijos sean felices, crezcan sanos y sean buenas personas el día de mañana; adultos serios, responsables y con principios. Conseguirlo no siempre es fácil, pero debemos empezar desde pequeños, cuando

son auténticas “esponjas”. “El niño quiere agradar al adulto y lo imita. Si el crío vive en un entorno donde se enseñan principios de solidaridad básicos, tenderá a imitarlos. Algo tan sencillo como levantarte del asiento cuando un mayor sube a un medio de transporte, el niño lo

ve, lo asimila y termina haciéndolo también”, explica el psicólogo clínico y consultor Juan Cruz.

Es muy importante que los más pequeños aprendan una serie de valores que son imprescindibles para vivir –la comprensión, la generosidad, el respeto, la solidaridad...– y que le ayudarán a discernir entre lo que está bien y lo que está mal, entendido esto último como otra forma de aprendizaje.

¿Cómo educó a mi hijo para que sea solidario? Primero debemos tener claro qué es la solidaridad para después enseñársela. Según Cruz, “es una acción que realizamos con conciencia en beneficio del otro sin recibir nada a cambio, y que por el hecho de hacerlo nos satisface”. Está demostrado que los niños que son educados desde la solidaridad, la comprensión y el amor son mucho más competitivos socialmente, “en



el sentido de contribuir más activamente con la sociedad. Son personas mucho más fuertes”. Y añade: “Es deber de los padres ayudarles no solo a pensar en aprender, tener o conseguir, sino a ser”.

#### En casa y en el cole

Los padres, primero, y los educadores, después, son la base para inculcar a los niños diariamente es-

Los padres y profesores deben ayudarles a corregir y valorar todo lo que sucede a su alrededor

tos valores, porque son los que están día a día con ellos y les van a ayudar a corregir lo que ven en la sociedad. Por eso, la comunicación con padres y profesores es básica, porque ambos van a ayudarles a corregir y valorar todo lo que sucede a su alrededor.

En definitiva, todo se reduce a potenciar el ser del niño, lo que lleva dentro de sí, para mejorar dentro de sus posibilidades el entorno que le rodea. Porque, como explica Cruz, “la sociedad nos está enseñando el tener, pero lo importante es el ser. Despertar la conciencia”. Y gracias a la solidaridad logramos romper las diferencias, los individualismos y nos convierte en miembros de un todo. Y eso es lo importante.

## Así podemos enseñarles...

El psicólogo Juan Cruz nos da algunas pautas para educar a nuestros hijos en la solidaridad.

- **Ejemplo cotidiano para interiorizar los valores.** Para ello, las actividades de voluntariado son muy útiles.

- **Empatía.** Que se pongan en el lugar del otro y conozcan todas sus necesidades.

- **Aceptar la diversidad.** Porque las diferencias son las que nos enriquecen, las que nos hacen sumar como sociedad.

- **Tolerancia.** Es esencial que sepan perdonar y aceptar que todos tenemos defectos.

- **Comunicación emocional.** Que se fomente la confianza con los niños para poder transmitirles estos valores. Al comunicarnos emocionalmente, somos capaces de reconocer nuestras virtudes y defectos.

- **Libertad.** Es importante una educación democrática real; es decir, que se expresen y actúen libremente.

- **Altruismo.** Que compartan lo que tienen, saben o son.

- **Participar en actividades.** Las relacionadas con el ocio que incluyan varias edades.



## Un otoño lleno de alicientes con 'La revista del Club DIA'

**E**l otoño es época de expectativas, de nuevas actividades, de volver a empezar con más fuerza. Tanto tú como tu familia os planteáis el nuevo curso con alegría e ilusión. Y *La revista del Club DIA* quiere darte todas las claves para que hagas de este otoño-invierno una época especial.

Viajes a la nieve, citas culturales, practicar la solidaridad en familia... son actividades divertidas, que unen y que se pueden realizar en todos los hogares, incluso con presupuestos ajustados. Para cuidar el bolsillo, también hemos pensado en los métodos más sencillos y sabrosos para cocinar cualquier plato, en todos los trucos para que las verduras duren más y mejor en el frigorífico, y en cómo celebrar las fiestas que se avecinan con marisco a un precio muy razonable.

Pensando en las celebraciones, vamos a contarte cómo lucir una sonrisa espectacular y más sana, y te presentamos el secreto de una melena 10: la nueva gama capilar Bonté.

Además, DIA sigue apadrinando proyectos solidarios, como las carreras de la asociación Menudos Corazones; y si lo que te gusta es cocinar, no te pierdas el Segundo Campeonato DEMOS LA VUELTA AL DIA. ¡Un reto de lo más divertido!



### **NUTRICIÓN**

- 4 Carne: manual de uso y disfrute
- 8 Guía de elaboración de alimentos
- 10 Trucos de nutrición
- 14 Recetas de ensaladas templadas
- 17 DEMOS LA VUELTA AL DIA te ayuda a conservar mejor tus verduras

### **SALUD**

- 20 Antibióticos sin resistencias
- 22 Trucos de bienestar

### **BELLEZA**

- 24 Por una sonrisa más sana y bonita

### **EN FAMILIA**

- 28 Decoración: vajillas con 'glamour'
- 30 Trucos de decoración
- 32 En familia: enséñales a ser solidarios
- 34 Viaje: las mejores estaciones de esquí
- 38 Agenda

### **UNIVERSO DIA**

- 40 Taller de lectores
- 44 Marisco congelado: ¡menuda exquisitez!
- 48 Iniciativas solidarias de DIA
- 50 Empieza el Segundo Campeonato de DEMOS LA VUELTA AL DIA



ES UNA PUBLICACIÓN DE DISTRIBUIDORA INTERNACIONAL DE ALIMENTACIÓN, SA

REALIZACIÓN: **HEARST** boutique creativa Avda. Cardenal Herrera Oria, 3. 28034 Madrid. TEL.: 917 287 000.

FAX: 917 287 072. PREIMPRESIÓN: HEARST boutique creativa. IMPRESIÓN Y ENCUADERNACIÓN: Dédalo Heliocolor.

DEPÓSITO LEGAL: GU-437-2008. DIA no se hace responsable de la opinión de sus colaboradores.

Teléfono de atención al cliente: **902 453 453**