

NIÑOS ||| Para aprender y relajarse

Vacaciones divertidas

■ FALTA MUY POCO PARA QUE EMPIECEN LOS TALLERES DE VERANO. DELE UNA MIRADA A ESTA SEGUNDA TANDA DE OPCIONES QUE PUBLICAMOS EN MI HOGAR

YOGA. Centro de Yoga Kaypacha. Clases para niños y niñas de 3 a 12 años. Ma-Vi, de 4 p.m. a 5 p.m. Duración: seis a ocho semanas. Costo: S/.120 mensuales. Dirección: José Gonzales 181, Miraflores. Teléf. 271-0821.

AUTOESTIMA. Adolescentes altamente efectivos, en el Instituto Gestalt. Entrenamiento y guía que ayuda a los adolescentes a tomar decisiones, pautas para mejorar la imagen y autoestima, formar amistades, resistir las presiones de grupo y mantener una buena relación con sus padres. Duración: 24 horas divididas en ocho semanas. Costo: S/.300 por dos meses. Para adolescentes de 13 a 17 años. Av. Pardo 182, oficina 701, Miraflores. Teléf. 445-9823.

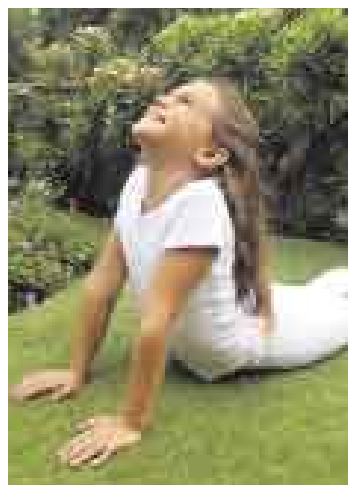
CLAUN. Upa Clown dictará un taller de teatro para niños dirigido por Giselle Guerra. Un espacio de creación y expresión, de confianza e integración, pero sobre todo de diversión. Niños de 4 a 6 años: Ma-Ju de 10 a.m. a 11:30 a.m. Niños de 7 a 11 años: Ma-Ju de 11:30 a.m. a 1:00 p.m. Pago por los dos meses: S/.500. Recavarren 560, Miraflores. Teléf. 9866-2667.

ESGRIMA. Galar Escuelas de Esgrima da cursos para principiantes de 8 a 9 años, 11 a 12 años y de 13 a 15 años. Lu-Mi-Vi en diferentes horarios (una hora y 15 minutos cada vez). Costo: S/.130 por mes. Matrícula: S/.30. Av. Pardo 399, Miraflores. Teléf. 444-9018, 447-2505.

ARQUEOLOGÍA. El Museo de Arqueología y Antropología de San Marcos dictará un taller de arqueología para niños de 8 a 11 años. Lu-Mi-Vi de 9 a.m. a 1 p.m. Av. Nicolás de Piérola 1222, Parque Universitario, Lima. Teléfo-



SIN OBLIGACIONES. La idea de los talleres es que los niños jueguen y desarrollen habilidades.



CLASE DE YOGA. Puede ser una actividad relajante y divertida.

no: 619-7000, anexo 5216. museoarq.ccsm@unmsm.edu.pe

TEATRO. El grupo de teatro Maguey ofrece un taller de teatro, psicomotricidad y artes integradas para niños de 4 a 15 años. Juego teatral, títeres, zancos, malabares, acrobacias infantiles, música, ritmo, maquillaje artístico, máscaras. Clases dos veces por semana (dos horas cada vez). Costo: S/.480 por dos meses. Av. San Martín 600, San Miguel. Teléf. 263-5118.

VARIADOS. La Municipalidad de San Isidro dicta estos talleres: teatro para niños de 12 a 15 años,

dos veces por semana (una hora y media cada vez). Costo mensual: S/.80. Guitarra para chicos de 7 a 11 años, una vez por semana (hora y media cada vez), costo mensual: S/.40. Danza flamenca para niños de 5 a 11 años, una vez por semana (hora y media cada vez). Costo mensual: S/.40. Cajón peruano para chicos de 7 años en adelante, dos veces por semana (una hora y media cada vez). Costo mensual: S/.80. Ballet para niñas de 6 a 8 años y de 9 a 11 años, dos veces por semana (una hora y media cada vez). Costo mensual: S/.80. Biblioteca Municipal de San Isidro (La República 455, El Olivar). Teléf. 513-9000, anexos 1805 y 1822. ●

PSICOLOGÍA

Rituales Parte II



Lic. Cristina Barroso
Psicóloga

cristinabarroso@speedy.com.pe

Nuestro día contiene rituales que paulatinamente pueden intensificarse o volverse más rígidos, sin embargo algunos nos pueden llevar a cruzar una delgada línea, aquella que divide el normal desarrollo de nuestra vida de aquellos comportamientos que escapan a nuestro control, llevándonos a actuar de maneras que no deseamos. A estas conductas se les llama comúnmente manías y se trata de ritos compulsivos que tienen como objetivo calmar una idea o pensamiento que nos atormenta incesantemente.

Los pensamientos obsesivos y los comportamientos compulsivos están generalmente relacionados con la limpieza, el orden o la seguridad. Así, lavarse las manos, colocar objetos con simetría exacta o verificar las cerraduras se convierten en acciones repetitivas con el fin de calmar la idea que ronda nuestra mente sin descanso.

Los actos repetitivos no están necesariamente relacionados en forma lógica con los pensamientos, pero uno impulsa al otro y la persona se siente esclava de este circuito.

Si se siente atrapado por ideas que lo llevan a realizar actos compulsivamente, prefiere ocultarlo y se avergüenza por el descontrol, busque ayuda especializada, pues probablemente se trate de un trastorno obsesivo compulsivo.

Si desea prevenir este tipo de situación, evite caer en un alto nivel de ansiedad y preocupación exagerada, pues estos conllevan un gran malestar e impiden el armónico desenvolvimiento de nuestra vida.

Distinga lo realmente importante de lo secundario y evite la sobrecarga emocional. Otórguese permiso para equivocarse, deje de lado la idea de perfección y aléjese del estrés y la rigidez.

ARCHIVO