

TALLER PARA PADRES DE HRL: CUATES, NO BRAVUCONES

Creador Del Taller:
Children's Health Fund

Descripción Del Taller:
 Este taller les enseñará a los padres sobre el bullying.

Puntos Principales (conocimientos para impartir):

1. Bullying. ¿Qué es?
2. Conocer las señales del bullying.
3. Consejos para platicar con los niños sobre el bullying.
4. Participar.

Durante el Taller:

1. Los padres aprenderán qué es el bullying, cómo saber si le están haciendo bullying a su hijo o si su hijo les está haciendo bullying a otros niños, cómo platicar con su hijo sobre el bullying y cómo participar.

A largo Plazo:

1. Disminuirá el bullying.


Materiales:

1. Presentación.
2. Encuestas para antes y después del taller (impresas de los dos lados).
3. Folleto "Mantener las líneas de comunicación abiertas"
4. Situaciones (una situación por hoja)

Plan de lecciones del taller: Vea la presentación para obtener más información/notas para el facilitador.

Tiempo	Diapositiva	Acciones	Materiales necesarios
5 minutos	Encuestas para antes del taller	Entregue las encuestas. Antes de entregar las encuestas, numérelas (en la esquina derecha de arriba). Pídale a los participantes que llenen la parte de adelante (el lado que dice antes). Después, dígales a los participantes que conserven la encuesta hasta el final de la presentación.	Encuestas para antes del taller
1 minuto	Página del título	Presente el tema.	
2 minutos	Diapositiva 2	Dé 1 minuto a los participantes para responder la pregunta. Elija a entre 1 y 3 padres para que compartan sus ideas.	
2 minutos	Diapositiva 6-9	Antes de mostrar el contenido de la diapositiva. Pídale a los padres que indiquen (en voz alta) ejemplos de cada tipo de bullying.	
3 minutos	Diapositiva 13	Dé 1 minuto a los participantes para responder la pregunta. Elija a entre 1 y 3 padres para que compartan sus ideas.	
1 minuto	Diapositiva 16	Dé 1 minuto a los participantes para responder la pregunta. Elija a entre 1 y 3 padres para que compartan sus ideas.	
1 minuto	Diapositiva 20	Dé 1 minuto a los participantes para responder la pregunta. Elija a	

		entre 1 y 3 padres para que compartan sus ideas.	
7 minutos	Diapositiva 24	En este ejercicio los padres se dividirán en grupos. Intente que los grupos sean parejos. Pida a la mitad de los padres que miren la situación como el padre del niño al que le hacen bullying y a la otra mitad, que mire la situación como el padre del niño que hace bullying. Dé a los padres tiempo para platicar sobre cómo platicarían con su hijo sobre la situación. Diríjase de nuevo al grupo general. Pídeles a 1 o 2 grupos que compartan sus puntos de vista. Preguntas para platicar: ¿Cómo manejó la situación desde cada punto de vista?	Situaciones
2 minutos	Diapositiva 25 y 26	Dé 1 minuto a los participantes para responder la pregunta. Elija a entre 1 y 3 padres para que compartan sus ideas.	
4 minutos	Encuestas para después del taller	Pídeles a los participantes que llenen la parte de atrás de la encuesta que recibieron cuando empezó el taller. Junte las encuestas de todos los participantes.	Encuestas para después del taller



Cuates, NO Bravucones

Taller Para Padres

Copyright (c) 2017 Children's Health Fund
Todos los derechos reservados

Notas para el facilitador: Presente el tema. “Hoy platicaremos sobre el bullying”.

Nota: Si la diapositiva no tiene una nota para el facilitador, lea la información de la diapositiva. Siéntase libre de agregar información, si lo desea.

Aprendizajes Del Día:

- **Aprender a detectar el bullying.** Entender qué conductas y palabras son bullying.
- **Consejos para platicar.** Conocer algunas formas de platicar con su hijo para poder ayudar a evitar el bullying.
- **Participar.** Averiguar qué está haciendo la escuela de su hijo para evitar el bullying y cómo puede ayudar.

Notas para el facilitador: “En esta sesión aprenderemos...” (lea los aprendizajes). Haga clic para que aparezcan las viñetas.

Pregunta Para Pensar

¿Cómo **define** el bullying?



Copyright (c) 2017 Children's Health Fund
Todos los derechos reservados

3

Notas para el facilitador: Haga esta pregunta al público. Después haga clic para que aparezca la segunda pregunta. Dé a los participantes 1 minuto para responder la pregunta. Siéntase libre de permitir a los participantes que digan sus respuestas en voz alta o, si es un grupo callado, pida a entre 1 y 3 padres que compartan sus ideas.

Fuente de Imagen: https://c1.staticflickr.com/3/2181/2512997167_d6ba9a5031.jpg

¿Qué Es El Bullying?

El bullying es una conducta indeseada y **repetida** que se relaciona con un **desequilibrio de poder entre dos personas** real o percibido.

Desequilibrio de poder

Existe cuando un niño que tiene **más “poder”** lo usa para acosar a un niño con menos poder. Las diferencias de poder pueden ser físicas, sociales o emocionales.

Fuente: <http://www.stopbullying.gov/what-is-bullying/definition/>

Fuente: <http://www.pacer.org/bullying/resources/info-facts.asp>

¿Qué Es El Bullying?

- Físico
- Verbal
- Social/relacional
- Cibernético

Fuente: <http://www.stopbullying.gov/what-is-bullying/definition/#types>

Fuente: <https://www.teachingchannel.org/videos/educate-parents-on-bullying>

¿Qué Es El Bullying?

Físico

- Golpear
- Patear
- Escupir
- Poner la zancadilla
- Empujar



Notas para el facilitador: Para las siguientes 4 diapositivas, siéntase libre de preguntar al público si tienen más ejemplos.

Fuente: <http://www.stopbullying.gov/what-is-bullying/definition/#types>

Fuente de la imagen:

https://c1.staticflickr.com/3/2181/2512997167_d6ba9a5031.jpg

¿Qué Es El Bullying?

Verbal

- Burlarse
- Insultar
- Amenazar con causar daño
- Burlarse

Notas para el facilitador: Para las siguientes 4 diapositivas, siéntase libre de preguntar al público si tienen más ejemplos.

Fuente: <http://www.stopbullying.gov/what-is-bullying/definition/#types>

¿Qué Es El Bullying?

Social/relacional

- Excluir a alguien intencionalmente
- Decirle a otros niños que no sean amigos de alguien
- Difundir rumores
- Avergonzar a alguien en público



Notas para el facilitador: Para las siguientes 4 diapositivas, siéntase libre de preguntar al público si tienen más ejemplos.

Fuente: <http://www.stopbullying.gov/what-is-bullying/definition/#types>

Fuente de Imagen: https://c1.staticflickr.com/8/7061/7040908861_f56d66f8b5_b.jpg

¿Qué Es El Bullying?

Cibernético (hacer bullying usando **tecnología electrónica**)

- Mensajes de texto o correos electrónicos negativos
- Rumores enviados por correo electrónico o publicados en las redes sociales
- Fotos o videos embarazosos publicados en Internet
- Perfiles falsos



Copyright (c) 2017 Children's Health Fund
Todos los derechos reservados

9

Notas para el facilitador: Para las siguientes 4 diapositivas, siéntase libre de preguntar al público si tienen más ejemplos.

Fuente: <http://www.stopbullying.gov/cyberbullying/what-is-it/index.html>

Fuente de Imagen: https://c1.staticflickr.com/4/3040/2314383724_acf1cea3f0.jpg

Los Efectos Del Bullying

Los niños **a los que les hacen bullying** tienen más probabilidades de:

- Que les vaya mal en la escuela
- Retrasar la ida a la escuela en la mañana
- Perder días de clase o abandonar la escuela
- Sufrir depresión y ansiedad
- Sentirse tristes y solos
- Cambiar sus hábitos de sueño o alimentación
- Perder interés en actividades que solían gustarles

Fuente: <http://www.stopbullying.gov/at-risk/effects/>

Los Efectos Del Bullying

Los niños **que les hacen bullying a otros niños** tienen más probabilidades de:

- Participar en peleas
- Abandonar la escuela
- Consumir alcohol y otras drogas
- Iniciar su vida sexual a una edad temprana
- Tener dificultades para entender y expresar sus emociones
- Ser agresivos con sus padres, esposos o hijos en la adultez

Notas para el facilitador: “Otra forma de referirse a los niños que les hacen bullying a otros niños es decir que muestran una actitud bravucona. Los niños que muestran una actitud bravucona...” Haga clic para que aparezcan las viñetas.

Fuente: <http://www.stopbullying.gov/at-risk/effects/>

Los Efectos Del Bullying

Los niños que **ven a otros** hacer bullying tienen más probabilidades de:

- Faltar a la escuela
- Consumir más tabaco, alcohol u otras drogas
- Tener más problemas psicológicos, incluidas la depresión y ansiedad

Pregunta Para Pensar

¿Cómo puede saber si a su hijo **le hacen bullying?**



Copyright (c) 2017 Children's Health Fund
Todos los derechos reservados

13

Notas para el facilitador: Haga esta pregunta al público. Después haga clic para que aparezca la segunda pregunta. Dé a los participantes 1 minuto para responder la pregunta. Siéntase libre de permitir a los participantes que digan sus respuestas en voz alta o, si es un grupo callado, pida a entre 1 y 3 padres que compartan sus ideas.

Fuente de Imagen:

<https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/db/%C5%A0ikanovanie.jpg>

Conocer Las Señales

Señales de que es posible que a un niño **le estén haciendo bullying:**

- Calificaciones cada vez más bajas
- Falta de interés en las tareas de la escuela
- No querer ir a la escuela
- Heridas inexplicables
- Pérdida o rotura de ropa, libros, electrónicos o bisutería
- Dolor de cabeza o estómago, sentirse enfermo o fingir estar enfermo con frecuencia
- Cambios en los hábitos alimenticios

Fuente: <http://www.stopbullying.gov/at-risk/warning-signs/index.html>

Conocer Las Señales

Continuación...

- Dificultad para dormir o pesadillas frecuentes
- Pérdida repentina de amigos o evitar situaciones sociales
- Sentirse indefenso o pérdida de autoestima
- Conductas autodestructivas, como escaparse de la casa, herirse a sí mismo o hablar sobre suicidio

“No todos los niños afectados por el bullying piden ayuda”.

Fuente: <http://www.stopbullying.gov/at-risk/warning-signs/index.html>

Pregunta Para Pensar

¿Cómo puede saber si su hijo **les hace bullying a otros niños?**



Copyright (c) 2017 Children's Health Fund
Todos los derechos reservados

16

Notas para el facilitador: Haga esta pregunta al público. Después haga clic para que aparezca la segunda pregunta. Dé a los participantes 1 minuto para responder la pregunta. Siéntase libre de permitir a los participantes que digan sus respuestas en voz alta o, si es un grupo callado, pida a entre 1 y 3 padres que compartan sus ideas.

Fuente de Imagen:

<https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/db/%C5%A0ikanovanie.jpg>

Conocer Las Señales

Signos de que un niño podría estar **haciéndoles bullying a otros niños (teniendo actitudes bravuconas)**:

- Participa en peleas físicas o verbales
- Tiene amigos que les hacen bullying a otros
- Está cada vez más agresivo
- Lo mandan a la oficina del director o le dan castigos con frecuencia
- Tiene dinero de más o pertenencias nuevas sin explicación

Conocer Las Señales

Continuación...

- Culpa a otros por sus problemas
- No asume la responsabilidad por sus actos
- Cambia el tipo de programas de televisión, películas o publicaciones de redes sociales que le gustan por otros relacionados con hacer bullying o reírse de otros
- Es competitivo y se preocupa por su reputación o popularidad



Source: <http://www.buddiesnotbullies.org/>

Qué saben los padres:

¿Alguna vez platicó con su hijo sobre el **bullying**?

Si lo hizo, ¿tiene algún **consejo**?

Notas para el facilitador: Dé 3 minutos a los participantes para que platiquen sobre esta pregunta con la persona que esté sentada a su derecha o izquierda

Consejos Para Platicar

- Platique con sus hijos con frecuencia, usando preguntas con final abierto
- Platique con sus hijos sobre el bullying
- Muestre a sus hijos cómo tratar a los demás con amabilidad y respeto dando el ejemplo y tratando a los demás de esa manera
- Aliente a los niños a platicar con un adulto de confianza si les están haciendo bullying o si ven que a otros les están haciendo bullying. Empiece preguntando: “¿Cuáles son 3 adultos de la escuela en quienes confías y con quienes podrías platicar si te hicieran bullying?”

Notas para el facilitador: Para los primeros 2 puntos mencione que tiene un folleto que los padres pueden llevarse. Estas preguntas pueden ayudar a guiar a los padres para mantener las líneas de comunicación abiertas entre ellos y sus hijos.

Fuente: <http://www.stopbullying.gov/prevention/talking-about-it/>

Platique Con Su Hijo Con Frecuencia

En solo 15 minutos por día puede preguntar lo siguiente:

- Cuéntame 3 cosas que pasaron hoy en la escuela.
- ¿Por qué no me cuentas algo bueno que haya pasado hoy?
- ¿Alguien te molestó en la escuela?
- ¿Cómo es la hora del almuerzo en la escuela?
- ¿Cuál es tu clase favorita?



Copyright (c) 2017 Children's Health Fund
Todos los derechos reservados

22

Notas para el facilitador: Haga referencia al folleto. Repártalo durante la presentación o después.

Fuente de Imagen:

https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/f/fa/Family_eating_meal.jpg/1280px-Family_eating_meal.jpg

Platiqué Con Sus Hijos Sobre El Bullying

- ¿Qué significa para ti el bullying?
- ¿Por qué crees que la gente hace bullying?
- ¿Ves a niños en la escuela a los que otros niños les hacen bullying? ¿Cómo te sientes cuándo pasa eso?
- ¿Sabes qué hacer si ves que alguien está haciendo bullying?

Notas para el facilitador: Haga referencia al folleto. Repártalo durante la presentación o después.

Actividad nro. 1

Situaciones de bullying: En este ejercicio los padres se dividirán en grupos. Intente que los grupos sean parejos. Cada grupo recibirá una situación de bullying. Pida a la mitad de los padres que miren la situación como el padre del niño al que le hacen bullying y a la otra mitad, que mire la situación como el padre del niño que hace bullying. Dé a los padres tiempo para platicar sobre cómo platicarían con su hijo sobre la situación. Diríjase de nuevo al grupo general. Pídales a 1 o 2 grupos que compartan sus puntos de vista. Preguntas para debatir: ¿Cómo manejó la situación desde el punto de vista del padre del niño al que le hacen bullying? ¿Cómo manejó la situación desde el punto de vista del padre del niño que hace bullying?

Participe

¿Sabía usted?

¿Cuáles son algunas formas en las que **esta escuela** está actualmente intentando evitar el bullying?

Participe

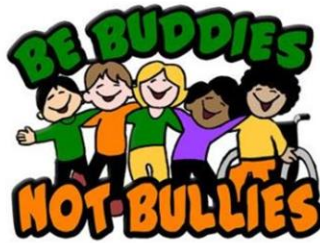
¿Sabía usted?

¿Qué puede hacer **como padre** para ayudar a evitar el bullying en la escuela de su hijo?

Recursos Para Padres

Visite este sitio web para tener más información sobre el bullying:

<http://www.stopbullying.gov>



Copyright (c) 2017 Children's Health Fund
Todos los derechos reservados

27

Notas para el facilitador: Si hay tiempo, puede hacer clic en el enlace y mostrarles a los padres cómo es el sitio web (si tiene conexión a Internet).

Si le preocupa que a su hijo **le estén haciendo bullying** o que él **les esté haciendo bullying a otros**, platique con el **director** de la escuela, el **maestro** de su hijo o el **consejero escolar**

Aprendizajes Del Día:

- **Aprender a detectar el bullying.** Entender qué conductas y palabras son bullying.
- **Consejos para platicar.** Conocer algunas formas de platicar con su hijo para poder ayudar a evitar el bullying.
- **Participar.** Averiguar qué está haciendo la escuela de su hijo para evitar el bullying y cómo puede ayudar.

Notas para el facilitador: Resuma los puntos principales de la lección. Haga clic para que aparezcan las viñetas.

¿Preguntas?



¡Gracias!

Si quiere ver más recursos para el asma o recibir información sobre otros **problemas de salud que limitan el aprendizaje**, visite el **Centro de recursos y capacitación de Healthy and Ready to Learn**.

MANTENER LAS LÍNEAS DE COMUNICACIÓN ABIERTAS

Los niños recurren a los padres y cuidadores para pedirles consejos y ayuda sobre decisiones difíciles. A veces, destinar 15 minutos por día a platicar sirve para que los niños sepan que pueden platicar con sus padres si tienen un problema. Empiece las conversaciones sobre la vida cotidiana y los sentimientos con preguntas como estas:

- ¿Por qué no me cuentas algo bueno que haya pasado hoy? ¿Algo malo?
- ¿Cómo es la hora del almuerzo en la escuela? ¿Con quién te sientas? ¿De qué platican?
- ¿Cómo es el viaje en autobús a la escuela?
- ¿En qué eres bueno? ¿Qué es lo que más te gusta de ti?

Platicar sobre el bullying directamente es importante para saber cómo ese tema puede estar afectando a los niños. No hay respuestas correctas o incorrectas a estas preguntas, pero es importante alentar a los niños a contestarlas con sinceridad. Insístales a los niños sobre que no están solos para abordar los problemas que pueden aparecer. Empiece las conversaciones sobre el bullying con preguntas como estas:

- ¿Qué significa para ti el bullying?
- ¿Por qué crees que la gente hace bullying?
- ¿Tú o tus amigos han excluido a otros niños a propósito? ¿Crees que eso es hacer bullying? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿Ves a niños en la escuela a los que otros niños les hacen bullying? ¿Cómo te sientes cuando pasa eso?
- ¿Alguna vez intentaste ayudar a alguien a quien le estaban haciendo bullying? ¿Qué pasó? ¿Qué harías si volviera a pasar?

ENCUESTA SOBRE EL TALLER

¡Gracias por participar en nuestro taller! Nos gustaría que nos ayudara a saber cómo mejorar el taller, cuánto aprendió y si cree que aplicará lo que aprendió en su trabajo y en su vida. Tómese unos minutos para llenar esta encuesta. ¡Le agradecemos que nos dé su opinión sincera!

1) ¿Cuál fue la mejor parte del taller?

2) ¿Qué le GUSTÓ MENOS del taller?

3) ¿Cómo mejoraría el taller?

4) Marque con un círculo el número que mejor represente su conocimiento y habilidades antes y después de esta capacitación:

Como detectar el bullying:

ANTES DEL TALLER					DESPUÉS DEL TALLER				
Muy poco	Poco	Medio	Mucho	Muchísimo	Muy poco	Poco	Medio	Mucho	Muchísimo
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Consejos para platicar con su hijo:

ANTES DEL TALLER					DESPUÉS DEL TALLER				
Muy poco	Poco	Medio	Mucho	Muchísimo	Muy poco	Poco	Medio	Mucho	Muchísimo
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Como participar para evitar el bullying:

ANTES DEL TALLER					DESPUÉS DEL TALLER				
Muy poco	Poco	Medio	Mucho	Muchísimo	Muy poco	Poco	Medio	Mucho	Muchísimo
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

5) ¿Qué tan probable es que use el conocimiento y las habilidades que adquirió en el taller? (Marque con un círculo)

Muy poco probable	Poco probable	Neutral	Probable	Muy probable
1	2	3	4	5

6) ¿Qué desafíos cree que tendrá para usar lo que aprendió?

7) ¿Algún otro comentario?

BOLETÍN INFORMATIVO DE HEALTHY AND READY TO LEARN

DESARROLLAR HÁBITOS SALUDABLES

CUATES, NO BRAVUCONES

El bullying es una conducta indeseada y repetida que se relaciona con un desequilibrio de poder real o percibido.

Tipos de bullying

- Físico
 - Golpear, patear, escupir
- Verbal
 - Burlarse, amenazar
- Social/relacional
 - Difundir rumores, excluir a alguien intencionalmente
- Cibernético
 - Enviar mensajes de texto negativos, enviar o publicar fotos embarazosas, crear perfiles falsos

SECRETOS PARA EL ÉXITO

Destaque las buenas actitudes de su hijo. La atención hace que su hijo se sienta especial, por eso, préstelos más atención a los comportamientos que quiere que se repitan.

RINCÓN DE LA COCINA



Fajitas fabulosas

Ingredientes:

- 2 pimientos morrón verdes en rebanadas
- 1 cebolla en rebanadas
- 1 taza de hongos frescos en rebanadas
- 2 tazas de pechugas de pollo cocidas y sin piel en tiras
- 1 paquete de sazónador estilo italiano
- 10 tortillas de trigo integral

Instrucciones:

1. Hervir media olla de agua.
2. Colocar las pechugas de pollo en el agua hirviendo. Dejar que el pollo se cocine a fuego bajo.
3. Controlar el pollo hasta que la carne se separe fácilmente. *(Puede usar dos tenedores para intentar separar la carne).*
4. Sofreír los pimientos, la cebolla y los hongos.
5. Agregar el pollo y el sazónador a los ingredientes sofritos.
6. Continuar cocinando a fuego bajo hasta que esté todo caliente.
7. Calentar las tortillas, colocar la mezcla y enrollar. Si lo desea, cubra con queso cheddar rallado, tomate en cubos y espinaca cortada.