

# TALLER PARA PADRES DE HRL: BUENOS HÁBITOS PARA LA HORA DE DORMIR

**Creador Del Taller:**  
Children's Health Fund

**Descripción Del Taller:**  
Este taller les enseñará a los padres sobre la importancia de dormir bien.

- Puntos Principales (conocimientos para impartir):**
1. Dormir para aprender.
  2. Saber cuáles son los límites para dormir lo necesario.
  3. Herramientas para la hora de dormir.

- Durante el Taller:**
1. Los padres aprenderán por qué es importante dormir
  2. Los padres aprenderán cuántas horas tienen que dormir sus hijos por noche.
  3. Los padres recibirán consejos para ayudar a sus hijos a dormirse cada noche.

- A largo Plazo:**
1. Los padres podrán ayudar a sus hijos a dormir la cantidad de horas necesarias cada noche.

- Materiales:**
1. Presentación.
  2. Encuestas para antes y después del taller (impresas de los dos lados).
  3. Hoja de actividad con calculadora del sueño.

**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). Pídales a los participantes que llenen la parte de adelante (el lado que dice antes). Después, dígalas a los participantes que conserven la encuesta hasta el final de la presentación.	Encuestas para antes del taller
1 minuto	Diapositiva 1	Presente el tema.	
3 minutos	Diapositiva 4	Dé 3 minutos a los participantes para platicar sobre esta pregunta con la persona que esté sentada a su derecha o izquierda.	
1 minuto	Diapositiva 7	Dé 1 minuto a los participantes para responder la pregunta.	
1 minuto	Diapositiva 9	Dé 1 minuto a los participantes para responder la pregunta.	
1 minuto	Diapositiva 10	Dé 1 minuto a los participantes para responder la pregunta.	
1 minuto	Diapositiva 11	Dé 1 minuto a los participantes para responder la pregunta.	
7 minutos	Diapositiva 12	Entregue las calculadoras del sueño. Deje que cada padre complete el ejercicio de cálculo para su hijo. Esta calculadora ayudará a los padres a saber a qué hora tienen que ir a la cama sus hijos.	Calculadora del sueño

3 minutos	Diapositiva 13	Dé 3 minutos a los participantes para platicar sobre esta pregunta con la persona que esté sentada a su derecha o izquierda.	
1 minuto	Diapositiva 15	Dé 1 minuto a los participantes para responder la pregunta.	
1 minuto	Diapositiva 16	Dé 1 minuto a los participantes para responder la pregunta.	
1 minuto	Diapositiva 19	Mencione que quizás no siempre sea posible que la habitación esté oscura. Dígales que una solución es comprar un antifaz (muestre la imagen). También mencione que una habitación puede estar destinada a los niños que tienen que irse a dormir temprano.	
1 minuto	Diapositiva 21	Lea la lista de rutinas de la imagen. También mencione que los padres pueden preparar la ropa de sus hijos la noche anterior. Los padres también pueden preparar el almuerzo y los snacks la noche anterior.	
4 minutos	Encuestas para después del taller	Pídales 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



## Pregunta para pensar

¿Qué significa tener **buena autoestima**?

Notas para el facilitador: Haga esta pregunta al público. 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.

Agregar, al final: “La buena autoestima también se conoce como ‘alta autoestima’ y la mala autoestima, como ‘baja autoestima’”.

## Aprendizajes del día

- **Definir “autoestima”.** La autoestima es la forma en la que una persona se ve y se valora a sí misma.
- **Saber cómo afecta la autoestima en la escuela.** La mala o baja autoestima puede afectar negativamente el rendimiento de un niño en la escuela.
- **Saber cómo desarrollar una buena autoestima.** Los padres pueden ayudar a sus hijos a desarrollar una buena autoestima.

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

## ¿Qué es la autoestima?

- La autoestima:
  - Es la forma en la que una persona se ve y se valora a sí misma
  - En parte está formada por la opinión y las expectativas propias de una persona
  - En parte está formada por la opinión y las expectativas de las personas significativas en la vida de una persona

Fuente: <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/gradeschool/Pages/Helping-Your-Child-Develop-A-Healthy-Sense-of-Self-Esteem.aspx>  
[http://kidshealth.org/parent/positive/talk/self\\_esteem.html](http://kidshealth.org/parent/positive/talk/self_esteem.html)

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

4

Facilitator Notes: Click for bullet points

## ¿Sabía usted?

Las investigaciones sobre autoestima muestran que cuando una persona tiene una **percepción de sí mismo** aproximada a la **forma ideal de sí mismo**, la persona tiene más alta autoestima.

- La **percepción de sí mismo** es cómo una persona se ve a sí misma.
- La **forma ideal de sí mismo** es cómo le gustaría ser a una persona o la mejor versión de sí mismo.

Fuente: <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/gradeschool/Pages/Helping-Your-Child-Develop-A-Healthy-Sense-of-Self-Esteem.aspx>  
[http://kidshealth.org/parent/positive/talk/self\\_esteem.html](http://kidshealth.org/parent/positive/talk/self_esteem.html)

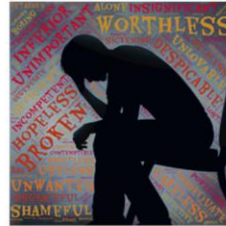
Copyright (c) 2017 Children's Health Fund  
Todos los derechos reservados

5

Notas para el facilitador: “Entonces, si creo que estoy lejos de la mejor versión de mí mismo, no me siento bien conmigo mismo y tengo baja autoestima. Pero cuando estoy cerca de mi mejor versión de mí mismo, me siento mucho mejor y tengo autoestima más alta. Por ejemplo, si quiero ser inteligente y veo que en efecto soy inteligente, tengo alta autoestima”.

## Qué saben los padres:

¿Cuáles son algunos signos de mala autoestima?



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

6

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

Fuente de la imagen: [https://cdn.pixabay.com/photo/2016/03/11/19/08/depression-1250870\\_960\\_720.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2016/03/11/19/08/depression-1250870_960_720.jpg)



## Mala autoestima

- Los niños con **mala autoestima** quizás:
  - No quieren probar cosas nuevas
  - Hablan en forma negativa sobre sí mismos:
    - “Soy tonto”, “Nunca aprenderé a hacer esto” o “¿Qué sentido tiene? Si nadie se preocupa por mí...”
  - Renuncian fácilmente o esperan que se encargue otra persona
  - Se sienten decepcionados de sí mismos fácilmente

Fuente: [http://kidhealth.org/parent/positive/talk/self\\_esteem.htm#](http://kidhealth.org/parent/positive/talk/self_esteem.htm#)

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

7

## Qué saben los padres:

¿Cuáles son algunos signos de  
**buena** autoestima?



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

Fuente de la imagen: [https://cdn.pixabay.com/photo/2015/10/28/06/27/ego-1010017\\_960\\_720.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2015/10/28/06/27/ego-1010017_960_720.jpg)

## Buena autoestima

- Los niños con **buena autoestima** en general:
  - Disfrutan de interactuar con otros
  - Se sienten cómodos en situaciones sociales
  - Disfrutan las actividades en grupo e independientes
  - Se esfuerzan para encontrar una solución a los desafíos sin renunciar rápidamente
  - Conocen sus fortalezas y debilidades, y las aceptan

Fuente: [http://kidshealth.org/parent/positive/talk/self\\_esteem.htm#](http://kidshealth.org/parent/positive/talk/self_esteem.htm#)

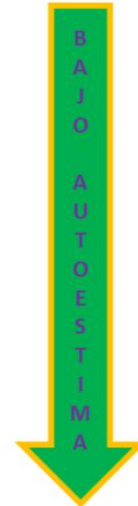
Copyright (c) 2017 Children's Health Fund  
Todos los derechos reservados

9

## La autoestima y la escuela

La baja autoestima puede llevar a:

- Tener un mal rendimiento en la escuela
- Parecer ausente o desatento
- Tener dificultades para hacer o conservar amigos
- Tener dificultades para aprender o concentrarse
- Ser vulnerable a la presión de los pares
- Evitar los desafíos



## Herramientas para desarrollar una buena autoestima



Para construir una buena autoestima, los niños tienen que desarrollar un sentido de:

- Seguridad
- Pertenencia
- Propósito
- Capacidad y orgullo
- Confianza
- Responsabilidad
- Estímulo, apoyo y recompensa

Fuente: <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/gradeschool/Pages/Helping-Your-Child-Develop-A-Healthy-Sense-of-Self-Esteem.aspx>

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

11

Notas para el facilitador: Haga clic para que aparezcan las viñetas y describa cada una con el siguiente texto:

Sentido de seguridad. Su hijo tiene que sentirse seguro de sí mismo y sobre su futuro.

Sentido de pertenencia. Su hijo tiene que sentirse aceptado y querido por los demás, empezando por la familia y siguiendo por los grupos como los amigos, los compañeros de escuela, etc.

Sentido de propósito. Su hijo tiene que tener metas que le den un propósito y dirección, y una vía para dirigir su energía hacia los logros y la autoexpresión.

Sentido de capacidad y orgullo personales. Su hijo tiene que tener confianza en su capacidad para superar los desafíos de la vida. Este sentido de poder personal resulta de las experiencias positivas al resolver problemas por sus propios medios, ser creativo y lograr resultados por su esfuerzo.

Sentido de confianza. Su hijo tiene que tener confianza en usted y en sí mismo.

Sentido de responsabilidad. Dele a su hijo la oportunidad de mostrar lo que es capaz de hacer.

Sentido de estímulo, apoyo y recompensa. Su hijo no solo tiene que alcanzar logros, sino que también necesita comentarios positivos y reconocimiento.

## Herramientas para desarrollar una buena autoestima



Para desarrollar una buena autoestima, los niños tienen que tener la posibilidad de:

- Hacer elecciones y tomar decisiones reales
- Aplicar la autodisciplina y el autocontrol
- Transformar los errores y fracasos en oportunidades para aprender y crecer

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

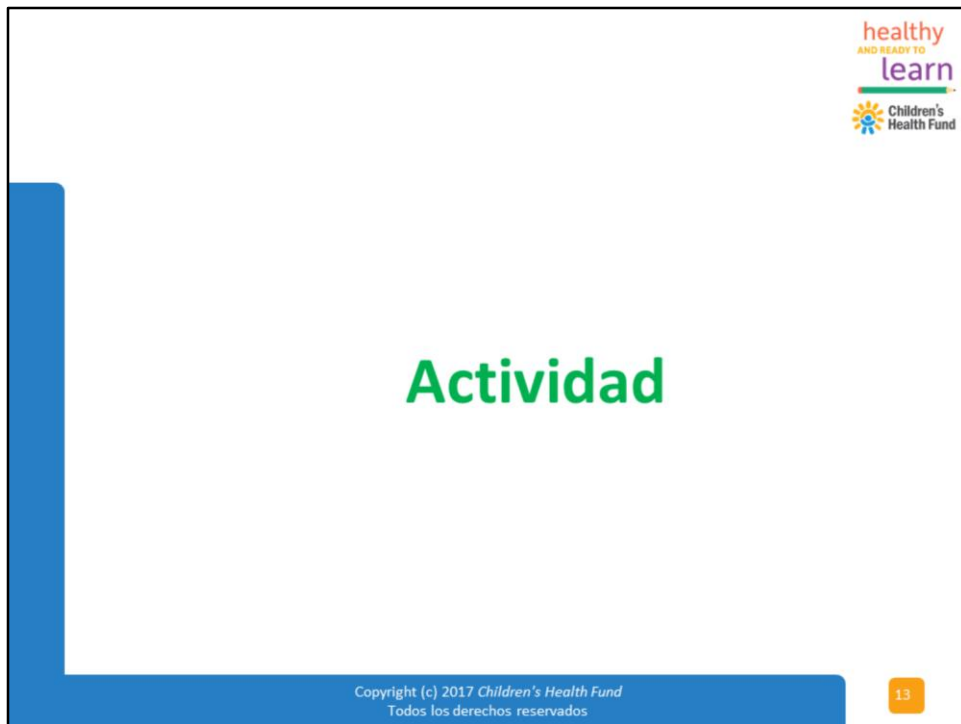
12

Notas para el facilitador: Haga clic para que aparezcan las viñetas y describa cada una con el siguiente texto:

Posibilidad de hacer elecciones y tomar decisiones reales. Su hijo se sentirá poderoso y sentirá que tiene el control de la situación cuando pueda tomar o influir en las decisiones que considera importantes.

Posibilidad de aplicar la autodisciplina y el autocontrol. Mientras su hijo lucha por lograr y obtener más independencia, necesita y quiere sentir que puede hacerlo por sus propios medios.

Posibilidad de transformar los errores y fracasos en oportunidades para aprender y crecer. Su hijo tiene que sentirse cómodo, no vencido, cuando comete un error.



Facilitator Notes: Hand out the handout and then read the directions for the activity.  
Notas para el facilitador: Entregue el folleto y después lea las instrucciones de la actividad.

Instrucciones: En grupos de 3-4 personas inventen una situación de 2-3 minutos. En la situación, una persona será el padre y otra persona será el niño (si lo desean, más de una persona pueden actuar de niños). Su objetivo es mostrar al público cómo pueden ayudar los padres a sus hijos a desarrollar una buena autoestima. Usando el folleto, piensen qué se necesita para que un niño desarrolle una buena autoestima y después inventen la situación usando 1-2 de esas habilidades. Por ejemplo, los niños necesitan tener sentido de estímulo, apoyo y recompensa. La situación puede tratarse de un niño que desea probar un deporte nuevo. El padre puede apoyarlo diciéndole: “Buena suerte, da lo mejor de ti”.



## ¿Cómo pueden ayudar los padres?

- **Preste atención a lo que le dice a su hijo.** Recuerde elogiar a su hijo cuando hace algo bien, y también por el esfuerzo.
- **Sea un ejemplo positivo.** Si usted siempre es muy exigente consigo mismo, su hijo podría aprender a ser exigente consigo mismo.
- **No le diga a su hijo que es malo.** Cuando los niños se portan mal, enséñeles que tomaron una mala decisión, pero que siguen siendo buenas personas y pueden tomar mejores decisiones en el futuro.

## ¿Cómo pueden ayudar los padres?

- **Redirija las creencias erróneas.** Si un niño dice: “no soy bueno para las matemáticas, soy tonto”, usted puede decirle: “aunque las matemáticas sean difíciles, eres inteligente; busquemos una nueva forma para resolverlo”.
- **Enséñeles a los niños a refutar sus dudas sobre sí mismos.** Cuando los niños tienen dudas sobre sí mismos, puede enseñarles a repetir lo que saben que es cierto y positivo, como “siento que no soy inteligente o bueno para las matemáticas, pero sé que en realidad soy inteligente”.

## ¿Cómo pueden ayudar los padres?

- **Sea espontáneo y afectivo.** Abraze a sus hijos y dígales que está orgulloso de ellos.
- **Cree un hogar seguro y cálido.** Los niños que no se sienten seguros en el hogar tienen riesgos de desarrollar una mala autoestima.
- **Busque actividades en las que los niños puedan desarrollar su propia autoestima.** Las actividades que promueven la colaboración (como las actividades voluntarias en la comunidad o tomar clases de arte) ayudan a promover la autoestima.

Fuente: [http://kidshealth.org/parent/positive/talk/self\\_esteem.html](http://kidshealth.org/parent/positive/talk/self_esteem.html)

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

16

Facilitator Notes: Click for bullet points

¿Cómo pueden ayudar los padres?



## Acepte las diferencias de su hijo.

Fuente: [http://kidshealth.org/parent/positive/talk/self\\_eseen.htm#](http://kidshealth.org/parent/positive/talk/self_eseen.htm#)

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

17

Qué saben los padres:  
¿Puede mencionar algo que  
haga **diferente** a su hijo?



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.

Notas para el facilitador: Haga clic para que aparezca “acéptelo”.

## Aprendizajes del día

- **Definir “autoestima”.** La autoestima es la forma en la que una persona se ve y se valora a sí misma.
- **Saber cómo afecta la autoestima en la escuela.** La mala o baja autoestima puede afectar negativamente el rendimiento de un niño en la escuela.
- **Saber cómo desarrollar una buena autoestima.** Los padres pueden ayudar a sus hijos a desarrollar una buena autoestima.

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

## ¿Preguntas?

---



## ¡Gracias!

---



Si quiere ver más recursos sobre asistencia o quiere obtener información sobre otros **problemas de salud que limitan el aprendizaje**, visite el **Centro de recursos y capacitación de Healthy and Ready to Learn** ingresando a [www.hrl.nyc](http://www.hrl.nyc).



## 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:

**Que significa tener alto auto estima:**

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 el auto estima afecta mi hijo en la escuela:**

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 construir un auto estima sano para los niños:**

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?

## HERRAMIENTAS PARA DESARROLLAR UNA BUENA AUTOESTIMA

### **Sentido de seguridad**

Su hijo tiene que sentirse seguro de sí mismo y sobre su futuro. (“¿Qué será de mí?”).

### **Sentido de pertenencia**

Su hijo tiene que sentirse aceptado y querido por los demás, empezando por la familia y siguiendo por otros grupos (amigos, equipos de deportes, una iglesia o templo, e incluso el vecindario).

### **Sentido de propósito**

Su hijo tiene que tener metas que le den un propósito y dirección, y una vía para dirigir su energía hacia los logros y la autoexpresión.

### **Sentido de capacidad y orgullo personales**

Su hijo tiene que tener confianza en su capacidad para superar los desafíos de la vida. Fijar expectativas adecuadas, ni muy bajas ni muy altas, es fundamental para desarrollar la confianza en sí mismo.

### **Sentido de confianza**

Su hijo tiene que tener confianza en usted y en sí mismo. Para alcanzar este objetivo, usted tiene que cumplir las promesas, apoyarlo y darle oportunidades de demostrar que se puede confiar en él.

### **Sentido de responsabilidad**

Dele a su hijo la oportunidad de mostrar lo que es capaz de hacer.

### **Sentido de contribución**

Su hijo desarrollará un sentido de importancia y compromiso si le da la posibilidad de participar y contribuir de manera significativa en actividades.

### **Sentido de hacer elecciones y tomar decisiones reales**

Su hijo se sentirá poderoso y sentirá que tiene el control de la situación cuando pueda tomar o influir en las decisiones que considera importantes.

### **Sentido de autodisciplina y autocontrol**

Mientras su hijo lucha por lograr y obtener más independencia, necesita y quiere sentir que puede hacerlo por sus propios medios.

### **Sentido de estímulo, apoyo y recompensa**

Su hijo no solo tiene que alcanzar logros, sino que también necesita comentarios positivos y reconocimiento. Aliéntelo y elógielo, no solo por lograr la meta fijada sino también por su esfuerzo.

### **Sentido de aceptación de los errores y fracasos**

Su hijo tiene que sentirse cómodo, no vencido, cuando comete un error o fracasa.

Adaptado de:

<https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/gradeschool/Pages/Helping-Your-Child-Develop-A-Healthy-Sense-of-Self-Esteem.aspx>

# BOLETÍN INFORMATIVO DE HEALTHY AND READY TO LEARN

## DESARROLLAR HÁBITOS SALUDABLES

### BUENA AUTOESTIMA

La autoestima es la forma en la que una persona se ve a sí misma

#### Cuando los niños tienen buena autoestima:

- Toman mejores decisiones.
- Se sienten más seguros de sí mismos.
- Tienen más respeto por sí mismos.
- Conocen sus fortalezas y debilidades, y las aceptan.

#### Los padres pueden ayudar a los niños a sentirse bien consigo mismos.

- Dígame a su hijo que está orgulloso de él.
- Dígame algo lindo cuando dé lo mejor de sí.
- Sea un ejemplo positivo.
- Ayude a su hijo a hacer una lista de cosas en las que es bueno.
- Ayude a su hijo a pensar sobre las habilidades en las que tiene que mejorar.
- Deje que su hijo intente resolver los problemas por sí mismo.

## SECRETOS PARA EL ÉXITO

**Consejo sobre conducta  
¡Sorprenda a su hijo siendo  
bueno!  
Préstele atención a su hijo  
cuando haga algo que usted  
considera positivo.**

## RINCÓN DE LA COCINA



### Hamburguesa amigable

#### Ingredientes

- 3 dientes de ajo, pelados y pisados
- 2 zanahorias medianas, cortadas en trozos de 2 pulgadas
- 10 onzas de hongos, de los grandes, cortados a la mitad
- 1 cebolla grande, cortada en trozos de 2 pulgadas
- 1 libra de pavo molido
- 2 cucharaditas de tomillo seco
- 3/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta recién molida
- 2 tazas de agua
- 1 lata (14 onzas) de caldo de res bajo en sodio
- 2 tazas de sopa de codo de trigo integral
- 2 cucharadas de salsa inglesa (salsa Worcestershire)
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1/2 taza de crema agria baja en grasa

**Instrucciones:** Usar un procesador de alimentos para procesar el ajo hasta que esté picado, después agregar las zanahorias y los hongos y procesar hasta que estén finamente picados. Por último, agregar la cebolla y pulsar hasta picarla un poco.

Cocinar el pavo en una sartén a fuego medio-alto, desmenuzándolo con una cuchara de madera, hasta que deje de estar rosado. Incorporar los vegetales picados, el tomillo, la sal y la pimienta, y cocinar, revolviendo cada tanto, hasta que los vegetales se empiecen a ablandar.

Incorporar el agua, 1 1/2 taza de caldo, la sopa de codo y la salsa inglesa; dejar hervir. Cubrir, bajar el fuego a medio y cocinar, revolviendo cada tanto, hasta que los fideos estén tiernos.

Batir la harina con el caldo restante (1/4 taza) en un tazón pequeño hasta que no tenga grumos; incorporar a la mezcla de pavo y vegetales. Incorporar la crema agria. Cocinar a fuego lento, revolviendo cada tanto, hasta que la salsa se espese.