

FUNDACIÓN
VALÓRATE



TEMARIO FORMATIVO

TALLERES

TALLERES

COMUNICACIÓN FAMILIAR PARTE 1

Población meta: Colaboradores. Padres y madres de familia. Cuidadores

PROGRAMACIÓN:

- Comprendiendo los problemas en la comunicación
- Técnicas para desarrollar el autocontrol en la familia
- Estilos de comunicación en la familia
- Estilo pasivo, agresivo y asertivo

Al finalizar el taller los participantes:

- Identificarán los problemas de comunicación en sus familias
- Conocerán técnicas para una comunicación asertiva

DURACIÓN: 1 HORA

DONACIÓN: \$300,00

COMUNICACIÓN FAMILIAR PARTE 2

Población meta: Colaboradores. Padres y madres de familia. Cuidadores

PROGRAMACIÓN:

- Modelo de resolución de conflictos basado en la asertividad
- Estrategias para facilitar la comunicación familiar
- Modelo EPA
- Técnica de las 4R
- Mensajes basados en "YO"
- Importancia de los elogios entre los miembros de la familia.

Al finalizar el taller los participantes:

- Aprenderán sobre los modelos de resolución de conflictos basados en la asertividad

DURACIÓN: 1 HORA

DONACIÓN: \$300,00



TALLERES

CONVIVENCIA FAMILIAR PARTE 1

Población meta: Colaboradores. Padres y madres de familia. Cuidadores

PROGRAMACIÓN:

- Nuevos cambios presentes en la convivencia familiar:
 - Factores que influyen anteriormente en la convivencia familiar
 - Factores que influyen actualmente en la convivencia familiar
- Importancia de tiempo personal "Tiempo fuera"
- Reconocer oportunidades para el desarrollo emocional en la familia:
 - Técnicas para fortalecer la empatía y conciencia de sí mismo
 - Técnicas para el manejo emocional con los niños
 - Técnicas para el manejo del estrés y ansiedad en la familia

Al finalizar el taller los participantes:

Reconocerán oportunidades de mejora en el desarrollo emocional de la familia

DURACIÓN: 1 HORA

DONACIÓN: \$300,00

CONVIVENCIA FAMILIAR PARTE 2

Población meta: Colaboradores. Padres y madres de familia. Cuidadores

PROGRAMACIÓN:

- Estrategias para promover la convivencia familiar
- Establecimiento de reglas y consecuencias
- Elaboración de rutinas
- Convivencia entre hermanos
- Manejo del tiempo de ocio en el hogar
- Técnicas de relajación con los niños

Al finalizar el taller los participantes:

Aprenderán estrategias para promover la convivencia familiar

DURACIÓN: 1 HORA

DONACIÓN: \$300,00



TALLERES

TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN TDA/H

Población meta: Colaboradores. Padres y madres de familia. Cuidadores

PROGRAMACIÓN:

- Entendiendo al TDA/H:
 - Generalidades
 - Causas y síntomas, Comorbilidades y Predominancias
 - Diagnóstico
- Tratamiento para el TDA/H
- Estrategias de apoyo para la inatención, la hiperactividad y la impulsividad

Al finalizar el taller los participantes:

Conocerán sobre el Trastorno por Déficit de Atención y estrategias de apoyo

DURACIÓN: 1 HORA

DONACIÓN: \$300,00

DESARROLLANDO AUTOESTIMA EN LOS NIÑOS CON TDA/H

Población meta: Colaboradores. Padres y madres de familia. Cuidadores

PROGRAMACIÓN:

- Áreas de la autoestima
- Aspectos que fortalecen o disminuyen la autoestima
- Características de niños con baja autoestima
- Características de niños con una adecuada autoestima
- Estrategias para fortalecer la autoestima en los niños

Al finalizar el taller los participantes:

- Reconocerán la importancia del desarrollo de una adecuada autoestima en los niños con TDA/H
- Aprenderán estrategias para fortalecer la autoestima de los niños con TDA/H

DURACIÓN: 1 HORA

DONACIÓN: \$300,00



TALLERES

LAS DIFICULTADES DE APRENDIZAJE

Población meta: Colaboradores. Padres y madres de familia. Cuidadores

PROGRAMACIÓN:

- Definición de las dificultades de aprendizaje
- Tipos de dificultades de aprendizaje
- Cómo ayudarlos en la escritura
- Cómo apoyarlos en la lectura
- Cómo apoyarlos en matemáticas

Al finalizar el taller los participantes:

- Conocerán sobre las dificultades de aprendizaje
- Aprenderán estrategias para apoyar a los niños con dificultades de aprendizaje

DURACIÓN: 1 HORA

DONACIÓN: \$300,00

APOYANDO EN LAS TAREAS ESCOLARES / HÁBITOS DE ESTUDIO

Población meta: Colaboradores. Padres y madres de familia. Cuidadores

PROGRAMACIÓN:

- Estilos de aprendizaje
- Hábitos y Técnicas de estudio
- Recomendaciones para padres en las tareas escolares

Al finalizar el taller los participantes:

- Conocerán sobre los Hábitos y Técnicas de estudio
- Aprenderán estrategias para apoyar a los niños con tareas escolares

DURACIÓN: 1 HORA

DONACIÓN: \$300,00



TALLERES

DISCIPLINA POSITIVA PARTE 1

Población meta: Colaboradores. Padres y madres de familia. Cuidadores

PROGRAMACIÓN:

- Conexión antes que corrección
- Qué es disciplinar
- Disciplina asertiva
- Factores que nos impiden disciplinar
- Maneras equivocadas de educar
- Estilos educativos

Al finalizar el taller los participantes:

- Conocerán sobre la Disciplina positiva
- Aprenderán sobre los estilos educativos

DURACIÓN: 1 HORA

DONACIÓN: \$300,00

DISCIPLINA POSITIVA PARTE 2

Población meta: Colaboradores. Padres y madres de familia. Cuidadores

PROGRAMACIÓN:

- Hablando en positivo
- Aprenda a decir "NO"
- Cómo aplicar una consecuencia
- El elogio como un poderoso motor de enseñanza
- Lo que no se debe hacer al disciplinar, y sus soluciones
- Castigos, efectos en los niños

Al finalizar el taller los participantes:

- Conocerán sobre la Disciplina positiva
- Aprenderán estrategias para ejercer una disciplina firme y amorosa con sus hijos

DURACIÓN: 1 HORA

DONACIÓN: \$300,00



TALLERES

BULLYING ESCOLAR

Población meta: Colaboradores. Padres y madres de familia. Cuidadores

PROGRAMACIÓN:

- Qué es el bullying
- Tipos de bullying
- Características de las víctimas
- Características de los agresores
- Bullying y autoestima
- Qué hacer si mi hijo es víctima
- Qué hacer si mi hijo es agresor

Al finalizar el taller los participantes:

- Conocerán sobre el bullying
- Aprenderán estrategias para actuar ante situaciones de bullying

DURACIÓN: 1 HORA

DONACIÓN: \$300,00

MANEJAR EL ESTRÉS Y ENTRENAR EL AUTOCONTROL

Población meta: Colaboradores. Padres y madres de familia. Cuidadores

PROGRAMACIÓN:

- El estrés: síntomas y riesgos
- Cómo influye el estrés de los padres en la educación de los hijos
- Cuidar de nosotros mismos
- Estrategias para el autocontrol

Al finalizar el taller los participantes:

- Conocerán estrategias para manejar el estrés
- Reconocerán la importancia del autocontrol para educar a los hijos

DURACIÓN: 1 HORA

DONACIÓN: \$300,00



TALLERES

ESTRUCTURA FAMILIAR, REGLAS Y CONSECUENCIAS

Población meta: Colaboradores. Padres y madres de familia. Cuidadores

PROGRAMACIÓN:

- Qué es estructura familiar
- Límites en la familia
- Rol de los miembros de la familia
- Por qué son importantes las reglas

Al finalizar el taller los participantes:

- Conocerán los componentes de la estructura familiar
- Aprenderán cuál es nuestro rol dentro de la familia
- Aprenderán a establecer reglas y límites a los niños

DURACIÓN: 1 HORA

DONACIÓN: \$300,00

EDUCANDO LAS EMOCIONES EN LOS NIÑOS

Población meta: Colaboradores. Padres y madres de familia. Cuidadores

PROGRAMACIÓN:

- Las emociones y su aprendizaje en los niños
- La importancia de educar las emociones
- Pilares de la inteligencia emocional en los niños
- Comportamientos positivos en los padres

Al finalizar el taller los participantes:

- Conocerán estrategias para desarrollar habilidades socio emocionales en los niños

DURACIÓN: 1 HORA

DONACIÓN: \$300,00



TALLER

TDA/H EN ADULTOS

PROGRAMACIÓN:

- ¿Qué es el TDA/H?
- Cómo se presenta el TDA/H en la etapa adulta
- Causas del TDA/H
- Síntomas y manifestaciones más frecuentes en adultos
- Presentaciones del TDA/H en adultos
- Estrategias para el manejo de TDA/H en adultos

Al finalizar el taller los participantes:

- Reconocer cómo se manifiestan los síntomas del TDA/H en la adultez y cómo impactan diferentes áreas de su vida.
- Implementar estrategias prácticas para manejar los desafíos asociados con el TDA/H en el día a día.

DURACIÓN: 1 HORA

DONACIÓN: \$300,00

CUIDADO DE LA SALUD MENTAL

PROGRAMACIÓN:

- ¿Qué es la Salud Mental?
- ¿Cómo es una salud mental adecuada?
- Modelo Multifactorial de la Salud Mental
- ¿Cómo influye mi salud mental en mis compañeros de trabajo?
- Hábitos y actividades para mejorar mi salud mental
- ¿Qué debo hacer si tengo problemas de salud mental?

Al finalizar el taller los participantes:

- Reconocer el impacto de su salud mental en el entorno laboral y en las relaciones con sus compañeros.
- Adoptar hábitos y actividades para mejorar y cuidar su salud mental, así como saber cómo actuar en caso de enfrentar dificultades.

DURACIÓN: 1 HORA

DONACIÓN: \$300,00



EL TDA/H **ES REAL**

