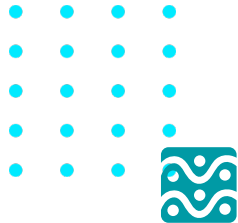




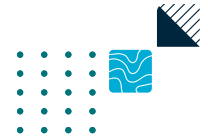
Construir junto con las familias



Guías para reuniones de padres

- Hábitos digitales equilibrados: el desafío de acompañar.
- Construir hábitos alimentarios saludables.
- Construir convivencia: cómo prevenir el bullying.
- Acompañar rutinas que cuidan.





Hábitos digitales equilibrados: el desafío de acompañar

Esta guía ofrece pautas para una reunión con madres, padres y/o adultos responsables del cuidado de niños de 2 a 5 años, aproximadamente, sobre el uso saludable de pantallas en la primera infancia, basada en el video correspondiente de “La voz de la experiencia” de Creo. En cada momento se sugiere un margen de duración para que la reunión se lleve a cabo entre 35 y 60 minutos.

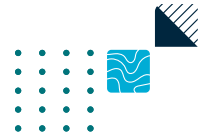
Introducción

Comente a los participantes que esta actividad permitirá reflexionar sobre cómo puede la familia acompañar a los niños en el uso de la tecnología, estableciendo criterios y hábitos que favorezcan su desarrollo integral.

Desarrollo de la reunión

Informe cómo se desarrollará la reunión.

MOMENTO	ACTIVIDAD	DURACIÓN ESTIMADA
1. Tomemos conciencia	Responder algunas preguntas para tomar conciencia de la realidad familiar de cada uno.	Entre 5 y 10 minutos
2. Escuchemos <i>La voz de la experiencia</i>	Ver el video de un experto.	Entre 10 y 15 minutos
3. Reflexionemos para la vida en familia	Reflexionar sobre qué podemos hacer como familia para apoyar la formación de los hijos, en relación con el uso de pantallas.	Entre 15 y 20 minutos



MOMENTO	ACTIVIDAD	DURACIÓN ESTIMADA
4. Conclusiones	Compartir las conclusiones particulares (opcional) y tomar decisiones para la vida en familia.	Entre 5 y 10 minutos

Momento 1. Tomemos conciencia

Formule a los participantes las siguientes preguntas y otras similares, con el fin de que tomen conciencia de sus realidades familiares. Para ganar tiempo, puede proyectarlas. Decida e informe si deben responderlas de forma individual, por parejas o en grupos.

- ¿En qué momentos del día suelen usar pantallas (tv, tablet, celular) nuestros hijos? ¿Cuánto tiempo aproximadamente?
- ¿Para qué utilizan principalmente las pantallas? (Ej: ver videos, jugar, video-llamadas).
- ¿Usamos nosotros, los adultos, el celular mientras compartimos tiempo con nuestros hijos (en las comidas, durante el juego)?
- ¿Tenemos algún acuerdo familiar sobre los tiempos o contenidos para el uso de pantallas?

Momento 2. Escuchemos “La voz de la experiencia”

Proyecte el video “La voz de la experiencia. Hábitos digitales equilibrados: el desafío de acompañar” en la primera infancia. Sugiera tomar nota de uno o dos mensajes clave. Al finalizar, invite a compartirlos voluntariamente.



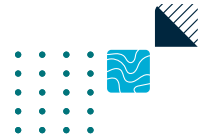
Momento 3. Reflexionemos para la vida en familia

Plantee las siguientes preguntas a los participantes. Indique que deben responderlas de manera individual para que haya un momento de reflexión personal. Luego, dedique un tiempo para que, en parejas o en grupos, conversen sobre sus respuestas.

- **Rol y ejemplo:** ¿Nuestro uso del celular en momentos familiares es el ejemplo que queremos dar? ¿Qué pequeño cambio podríamos hacer para estar más presentes?
- **Calidad vs. Cantidad:** Si permitimos pantallas, ¿cómo nos aseguramos de que el contenido sea adecuado? ¿Podemos verlo/jugarlo juntos para acompañar y comentar?
- **Límites claros y alternativas:** ¿Sería beneficioso establecer “zonas libres de pantallas” (mesa, dormitorio) o “momentos sagrados sin pantallas”? ¿Qué otras actividades (juego libre, lectura, paseos) podemos ofrecer como alternativa atractiva?
- **Vínculo y desarrollo:** ¿Cómo nos aseguramos de que el tiempo con pantallas no reemplace momentos esenciales de juego físico, conversación y aburrimiento productivo?

Momento 4. Conclusiones

para finalizar, pida a los asistentes que escriban dos o tres conclusiones, decisiones o compromisos para su vida en familia. Sugiera que hablen al respecto en casa. Puede invitar a un voluntario a compartir sus conclusiones. Establezca tiempos limitados para que la reunión no se alargue demasiado.



Construir hábitos alimentarios saludables

Esta guía ofrece pautas para una reunión con madres, padres y/o adultos responsables del cuidado de niños de 2 a 5 años, aproximadamente, sobre la alimentación saludable, basada en el video correspondiente de “La voz de la experiencia” de Creo. En cada momento se sugiere un margen de duración para que la reunión se lleve a cabo entre 35 y 60 minutos.

Introducción

Indique a los participantes que esta actividad permitirá reflexionar sobre cómo la familia puede fomentar una relación positiva y saludable de los niños con la comida, desde lo nutricional hasta lo emocional.

Desarrollo de la reunión

Informe cómo se desarrollará la reunión.

MOMENTO	ACTIVIDAD	DURACIÓN ESTIMADA
1. Tomemos conciencia	Responder algunas preguntas para tomar conciencia de la realidad familiar de cada uno.	Entre 5 y 10 minutos
2. Escuchemos <i>La voz de la experiencia</i>	Ver el video de un experto.	Entre 10 y 15 minutos
3. Reflexionemos para la vida en familia	Reflexionar sobre qué podemos hacer como familia para apoyar la formación de los hijos, en relación con la alimentación.	Entre 15 y 20 minutos



MOMENTO	ACTIVIDAD	DURACIÓN ESTIMADA
4. Conclusiones	Compartir las conclusiones particulares (opcional) y tomar decisiones para la vida en familia.	Entre 5 y 10 minutos

Momento 1. Tomemos conciencia

Formule a los participantes las siguientes preguntas y otras similares, con el fin de que tomen conciencia de sus realidades familiares. Para ganar tiempo, puede proyectarlas. Decida e informe si deben responderlas de forma individual, por parejas o en grupos.

- ¿Nos sentimos tranquilos o preocupados cuando nuestro hijo no come lo que esperábamos en una comida?
- ¿Incluimos frutas y verduras de manera regular en las comidas familiares? ¿Nuestros hijos las ven comer a nosotros?
- ¿Cómo manejamos los alimentos “gustosos” como golosinas o snacks? ¿Los usamos como premio, los prohibimos o los ofrecemos con algún criterio?
- ¿Las comidas en familia son momentos tranquilos y agradables, o suelen ser un campo de batalla?

Momento 2. Escuchemos “La voz de la experiencia”

Proyecte el video “La voz de la experiencia. Construir hábitos alimentarios saludables” en la primera infancia. Sugiera tomar nota de uno o dos mensajes clave. Al finalizar, invite a compartirlos voluntariamente.

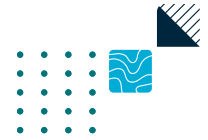
Momento 3. Reflexionemos para la vida en familia

Plantee las siguientes preguntas a los participantes. Indique que deben responderlas de manera individual para que haya un momento de reflexión personal. Luego, dedique un tiempo para que, en parejas o en grupos, conversen sobre sus respuestas.

- **El poder del ejemplo:** Los niños aprenden a comer viendo. ¿Comemos nosotros mismos una variedad de alimentos saludables delante de ellos? ¿Compartimos, en lo posible, al menos una comida al día en familia sin pantallas?
- **Estrategias sin presión:** ¿Cómo podemos ofrecer nuevos alimentos sin forzar? (Ej: presentarlos varias veces, involucrarlos en la compra o preparación, servir porciones pequeñas). ¿Qué hacemos si rechaza un alimento?
- **Límites con sentido común:** ¿Cómo podemos manejar el deseo de golosinas sin caer en la prohibición absoluta ni en la permisividad total? (Ej: establecer días o momentos específicos, ofrecer alternativas más saludables que también sean “especiales”).
- **Señales de confianza:** ¿Conocemos las señales de que nuestro hijo está creciendo sano (energía, crecimiento, hitos del desarrollo) más allá de “lo que se come en un plato”? ¿Cómo podemos bajar nuestra ansiedad y confiar más en su autorregulación?

Momento 4. Conclusiones

Pida a los asistentes que escriban dos o tres conclusiones, decisiones o compromisos para su vida en familia. Sugiera que hablen al respecto en casa. Puede invitar a un voluntario a compartir sus conclusiones. Establezca tiempos limitados para que la reunión no se alargue demasiado.



Construir Convivencia: cómo prevenir el bullying

Esta guía ofrece pautas para una reunión con madres, padres y/o adultos responsables del cuidado de niños de 2 a 5 años, aproximadamente, sobre la prevención y el manejo del maltrato entre pares, basada en el video correspondiente de “La voz de la experiencia” de Creo. En cada momento se sugiere un margen de duración para que la reunión se lleve a cabo entre 35 y 60 minutos.

Introducción

Comente a los participantes que esta actividad permitirá reflexionar sobre cómo, desde la familia, podemos educar para una convivencia respetuosa, identificar señales tempranas de maltrato y saber cómo actuar. .

Desarrollo de la reunión

Informe cómo se desarrollará la reunión.

MOMENTO	ACTIVIDAD	DURACIÓN ESTIMADA
1. Tomemos conciencia	Responder algunas preguntas para tomar conciencia de la realidad familiar de cada uno.	Entre 5 y 10 minutos
2. Escuchemos <i>La voz de la experiencia</i>	Ver el video de un experto.	Entre 10 y 15 minutos

MOMENTO	ACTIVIDAD	DURACIÓN ESTIMADA
3. Reflexionemos para la vida en familia	Reflexionar sobre qué podemos hacer como familia para apoyar la formación de los hijos, en relación con la convivencia y el respeto.	Entre 15 y 20 minutos
4. Conclusiones	Compartir las conclusiones particulares (opcional) y tomar decisiones para la vida en familia.	Entre 5 y 10 minutos

Momento 1. Tomemos conciencia

Formule a los participantes las siguientes preguntas y otras similares, con el fin de que tomen conciencia de sus realidades familiares. Para ganar tiempo, puede proyectarlas. Decida e informe si deben responderlas de forma individual, por parejas o en grupos.

- ¿Nuestro hijo ha llegado a casa diciendo que otro niño no lo dejó jugar, le quitó un juguete o le puso un apodo?
- ¿Cómo reaccionamos cuando nuestro hijo pega, empuja o muerde a otro niño (o a un hermano)? ¿Y cómo reaccionamos si es a él al que le hacen eso?
- ¿Hablamos en casa sobre la importancia de tratar a los demás con respeto y de pedir disculpas cuando hacemos daño?
- ¿Fomentamos que nuestro hijo exprese con palabras lo que le molesta o lo que siente?

Momento 2. Escuchemos “La voz de la experiencia”

Proyecte el video “La voz de la experiencia. Construir convivencia: cómo evitar el bullying” en edad inicial. Sugiera tomar nota de uno o dos mensajes clave. Al finalizar, invite a compartirlos voluntariamente.

Momento 3. Reflexionemos para la vida en familia

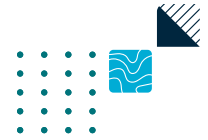
Plantee las siguientes preguntas a los participantes. Indique que deben responderlas de manera individual para que haya un momento de reflexión personal. Luego, dedique un tiempo para que, en parejas o en grupos, conversen sobre sus respuestas.

- **Diferenciar conflicto de maltrato:** En esta edad, es más común el conflicto ocasional por un juguete o el espacio. ¿Cómo podemos enseñarle a nuestro hijo a resolver esos pequeños conflictos con palabras o buscando ayuda? ¿Qué conductas repetitivas de exclusión, burla o agresión física deberían encender nuestras alarmas?
- **El rol del “traductor emocional”:** Cuando un niño se siente agredido o es agresor, muchas veces no tiene palabras para lo que pasa. ¿Cómo podemos ayudarlo a nombrar sus emociones y las de los demás? (Ej: “Parece que estabas muy enojado cuando le quitaste el auto”, “¿Te dolió que no te dejaran entrar al juego?”).
- **Estrategias proactivas en casa:** ¿Qué hábitos podemos promover? (Ej: juegos cooperativos en familia, cuentos que hablen de emociones y amistad, modelar el pedir perdón y el ser amable). ¿Qué debemos evitar? (Ej: etiquetar a un niño como “malo” o “víctima”, fomentar que “devuelva el golpe”).
- **Comunicación con la escuela:** ¿Cómo debemos actuar si sospechamos que nuestro hijo está involucrado en una situación de maltrato (ya sea como

quien lo sufre o quien lo ejerce)? ¿Por qué es fundamental aliarnos con los docentes y no actuar por nuestra cuenta?

Momento 4. Conclusiones.

Pida a los asistentes que escriban dos o tres conclusiones, decisiones o compromisos para su vida en familia. Sugiera que hablen al respecto en casa. Puede invitar a un voluntario a compartir. Establezca tiempos limitados para que la reunión no se alargue demasiado.



Acompañar rutinas que cuidan

Esta guía ofrece pautas para una reunión con madres, padres y/o adultos responsables del cuidado de niños de 2 a 5 años, aproximadamente, sobre la organización equilibrada del tiempo de los niños, basada en el video correspondiente de “La voz de la experiencia” de Creo. En cada momento se sugiere un margen de duración para que la reunión se lleve a cabo entre 35 y 60 minutos..

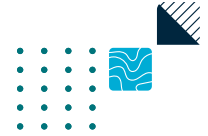
Introducción

Indique a los participantes que esta actividad permitirá reflexionar sobre la importancia de equilibrar las actividades estructuradas con el juego libre y el descanso, para el bienestar y desarrollo integral de los niños

Desarrollo de la reunión

Informe cómo se desarrollará la reunión.

MOMENTO	ACTIVIDAD	DURACIÓN ESTIMADA
1. Tomemos conciencia	Responder algunas preguntas para tomar conciencia de la realidad familiar de cada uno.	Entre 5 y 10 minutos
2. Escuchemos <i>La voz de la experiencia</i>	Ver el video de un experto.	Entre 10 y 15 minutos
3. Reflexionemos para la vida en familia	Reflexionar sobre qué podemos hacer como familia para apoyar la formación de los hijos, en relación con la organización de su tiempo.	Entre 15 y 20 minutos



MOMENTO	ACTIVIDAD	DURACIÓN ESTIMADA
4. Conclusiones	Compartir las conclusiones particulares (opcional) y tomar decisiones para la vida en familia.	Entre 5 y 10 minutos

Momento 1. Tomemos conciencia

Formule a los participantes las siguientes preguntas y otras similares, con el fin de que tomen conciencia de sus realidades familiares. Para ganar tiempo, puede proyectarlas. Decida e informe si deben responderlas de forma individual, por parejas o en grupos.

- Pensando en una semana típica, ¿cuántas actividades extraescolares o dirigidas (deporte, idiomas, arte) tiene nuestro hijo?
- ¿Qué tiempo queda al día para que juegue libremente, sin instrucciones ni pantallas?
- ¿Notamos si nuestro hijo se muestra irritable, cansado o con dificultad para dormir algunos días?
- ¿Nos sentimos presionados (por el entorno, la escuela o nosotros mismos) para que nuestro hijo “aproveche el tiempo” en muchas actividades?

Momento 2. Escuchemos “La voz de la experiencia”

Proyecte el video “La voz de la experiencia. Acompañar rutinas que cuidan” en edad inicial. Sugiera tomar nota de uno o dos mensajes clave. Al finalizar, invite a compartirlos voluntariamente.



Momento 3. Reflexionemos para la vida en familia

Plantee las siguientes preguntas a los participantes. Indique que deben responderlas de manera individual para que haya un momento de reflexión personal. Luego, dedique un tiempo para que, en parejas o en grupos, conversen sobre sus respuestas.

- **El valor del “no hacer nada”:** El aburrimiento y el juego no estructurado son motores de la creatividad y la autonomía. ¿Estamos permitiendo que nuestros hijos se aburran? ¿Confiamos en que de ese aburrimiento surgirá un juego creativo?
- **Señales de saturación:** ¿Conocemos las señales de que un niño pequeño puede estar estresado por exceso de actividades? (Ej: cambios de humor, retrocesos en conductas ya logradas, somatizaciones como dolor de panza, dificultad para dormir). ¿Estamos atentos a ellas?
- **Criterios para elegir:** Al pensar en una actividad extra, ¿qué deberíamos priorizar? ¿El disfrute del niño, la socialización, o nuestros propios deseos o miedos? ¿Es una actividad apropiada para su edad y ritmo?
- **Proteger el tiempo familiar:** ¿Cómo podemos proteger momentos de conexión familiar sin agendas? (Ej: cenas sin prisas, paseos sin un destino fijo, tardes de juego en casa). ¿Estamos dispuestos a decir “no” a alguna actividad para poder decir “sí” a ese tiempo de calidad en familia?

Momento 4. Conclusiones

Para finalizar, pida a los padres que escriban dos o tres conclusiones, decisiones o compromisos para su vida en familia. Sugiera que hablen al respecto en casa. Puede invitar a un voluntario a compartir. Establezca tiempos limitados para que la reunión no se alargue demasiado.

c r e o 

Construir junto con las familias

Escuela de familias 

Guías para reuniones de padres

Hábitos digitales equilibrados

