



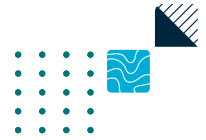
## Construir junto con las familias



## 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 6 a 11 años, aproximadamente, sobre el uso equilibrado de pantallas, 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 acompañar a los niños en su vida digital, fomentando hábitos equilibrados, pensamiento crítico y autocuidado en un entorno donde ganan autonomía.

## 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.

- ¿Nuestros hijos usan videojuegos o están comenzando a interesarse por las redes sociales? ¿Cómo gestionamos eso?
- ¿Tenemos reglas claras en casa sobre el tiempo de pantalla (entre semana/fines de semana) y los momentos libres de dispositivos (como las comidas o antes de dormir)?
- ¿Hablamos con ellos sobre los riesgos de internet (como el cyberbullying o compartir información personal) y sobre cómo navegar de forma segura?
- ¿Compartimos en redes sociales (sharenting) fotos o información de nuestros hijos? ¿Hemos pensado en las consecuencias para su privacidad?

## 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 niñez y preadolescencia. Sugiera tomar nota de uno o dos mensajes clave. Al finalizar, invite a compartirlos voluntariamente.



---

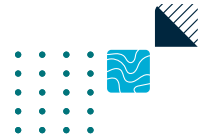
## Momento 3. Reflexionemos para la vida en familia

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.

- **De control a acompañamiento:** En esta etapa, la simple prohibición es menos efectiva. ¿Cómo podemos pasar de “controlar el tiempo” a “dialogar sobre el contenido y la experiencia”? ¿Cómo establecemos acuerdos familiares sobre el uso, negociando con ellos según su edad?
- **Oportunidades y riesgos específicos:** Los videojuegos y las primeras redes sociales ofrecen socialización, pero también riesgos (adicción, contactos peligrosos, contenido inapropiado). ¿Cómo enseñamos a identificar ambos aspectos? ¿Qué criterios usamos para autorizar un juego o una red social?
- **Privacidad e identidad digital:** ¿Cómo les explicamos la importancia de cuidar su privacidad y la de los demás (sharenting incluido)? ¿Cómo les ayudamos a construir una identidad digital positiva y respetuosa?
- **Alfabetización digital crítica:** La publicidad y la desinformación están en todas partes. ¿Qué podemos hacer en casa para fomentar su pensamiento crítico? (Ej: preguntarles “¿quién creó este video?”, “¿qué quieren venderte?”, “¿esa noticia es confiable?”).

## 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 6 a 11 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.

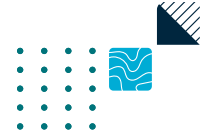
## Introducción

Indique a los participantes que esta actividad permitirá reflexionar sobre cómo fomentar la autonomía de los niños en sus elecciones alimentarias, preparándolos para tomar decisiones saludables dentro y fuera de casa, incluso frente a presiones externas.

## 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.

- ¿Confiamos en que nuestro hijo puede elegir alimentos saludables en el recreo o cuando está con amigos?
- ¿Cómo manejamos las “viandas” o colaciones? ¿Nos resulta fácil preparar algo nutritivo y que ellos quieran comer?
- ¿Nuestro hijo dice a menudo “no me gusta” a alimentos nuevos o diferentes? ¿Cómo reaccionamos?
- ¿Hablamos en casa sobre la publicidad de alimentos y cómo intenta influir en sus gustos?

## Momento 2. Escuchemos “La voz de la experiencia”

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

---

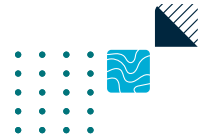
## Momento 3. Reflexionemos para la vida en familia

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.

- **Autonomía con guía:** ¿Cómo podemos preparar viandas atractivas y nutritivas con ellos, no solo para ellos? ¿Podemos darles opciones saludables entre las que puedan elegir?
- **Más allá de la prohibición:** En el colegio y con amigos, el acceso a golosinas es inevitable. ¿Cómo les enseñamos a autorregularse? (Ej: hablar de “alimentos de cada día” y “alimentos para ocasiones especiales”, no demonizar ningún alimento).
- **Pensamiento crítico ante la publicidad:** ¿Cómo los ayudamos a cuestionar los mensajes publicitarios? (Ej: “¿Ese cereal realmente te hace más fuerte o es solo un anuncio?”, “¿Por qué ese yogur tiene un juguete?”).
- **Alimentación y bienestar integral:** ¿Conocemos y les explicamos la conexión entre lo que comen y cómo se sienten (energía para jugar, concentración para estudiar, estado de ánimo)? ¿Podemos enfocarnos más en ese “sentirse bien” que en el “deber comer”?

## 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 6 a 11 años, aproximadamente, sobre el bullying, 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 las características del bullying en esta etapa, aprender a identificar señales de alarma y conocer el papel fundamental de la familia en la prevención y en la acción coordinada con la escuela.

## 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 comentado que hay “problemas” o “peleas fuertes” entre compañeros en el colegio?
- ¿Ha cambiado su actitud hacia el colegio últimamente (no quiere ir, pone excusas, está más irritable)?
- ¿Hablamos en casa sobre la importancia de defender a un compañero que está siendo molestado, incluso si no es su amigo cercano?
- Si nuestro hijo llegara a ser quien molesta a otro, ¿cómo creemos que reaccionaríamos? ¿Y si es quien sufre las molestias?

## Momento 2. Escuchemos “La voz de la experiencia”

Proyecte el video “La voz de la experiencia. Construir convivencia: cómo prevenir

*el bullying” en la etapa de primaria. Sugiera tomar nota de uno o dos mensajes clave. Al finalizar, invite a compartirllos 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.

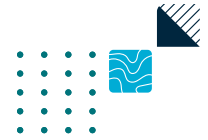
- **Señales de alerta:** En esta etapa, el bullying suele ser intencional y repetitivo. ¿Conocemos las señales sutiles de que un niño puede estar sufriendolo? (Ej: somatizaciones (dolor de panza, cabeza), pérdida de objetos, cambios bruscos de humor o rendimiento, aislamiento del grupo).
- **El poder del grupo (espectadores):** El bullying se sostiene por el silencio o la risa del grupo. ¿Cómo educamos a nuestros hijos para que sean “aliados activos”? (Ej: enseñarles a no reforzar la burla, a buscar ayuda de un adulto, a incluir al que queda excluido).
- **Acción coordinada con la escuela:** Si sospechamos que nuestro hijo está involucrado (como agredido o agresor), ¿cuáles deben ser nuestros primeros pasos? (Ej: mantener la calma, escuchar sin juzgar, contactar al tutor o coordinador para buscar una solución conjunta, nunca actuar por cuenta propia o confrontar a la otra familia).
- **Trabajar con quien agrede:** ¿Cómo entendemos que un niño que agrede también necesita ayuda? ¿Cómo podemos, como padres, abordar esa conducta en nuestro hijo sin etiquetarlo, pero haciéndole entender el daño causado y la necesidad de reparar?



---

## 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 6 a 11 años, aproximadamente, sobre la organización del tiempo, 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...*

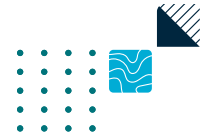
## Introducción

Indique a los participantes que esta actividad permitirá reflexionar sobre cómo lograr un equilibrio saludable entre las demandas académicas, las actividades extracurriculares, la vida social y el tiempo libre esencial para el desarrollo y el bienestar 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 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.

- ¿La semana de nuestro hijo está llena de actividades (clases extra, deportes, idiomas) después del colegio?
- ¿Cuánto tiempo libre real (sin pantallas, sin tareas, sin actividades dirigidas) tiene al día para jugar, aburrirse o estar con la familia?
- ¿Notamos signos de estrés, cansancio excesivo o irritabilidad relacionados con su rutina?
- ¿Nos sentimos presionados (por el colegio, otros padres o nosotros mismos) para que rinda más académicamente o destaque en varias áreas?

## Momento 2. Escuchemos “La voz de la experiencia”

Proyecte el video “La voz de la experiencia. Acompañar rutinas que cuidan” en la niñez (6-11 años). 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.

- **Calidad vs. cantidad de actividades:** ¿Estamos priorizando el disfrute y el desarrollo socioemocional de nuestro hijo, o estamos llenando su agenda por miedo a que “se quede atrás”? ¿Cómo diferenciamos una actividad que lo apasiona de una que lo satura?
- **Señales de sobre exigencia:** ¿Reconocemos las señales de que un niño de esta edad está sobrecargado? (Ej: problemas para dormir, quejas físicas recurrentes, aumento de la ansiedad, disminución del rendimiento escolar a pesar del esfuerzo).
- **El valor irremplazable del juego libre y social:** El juego con pares es fundamental para el equilibrio emocional y el desarrollo de habilidades sociales. ¿Estamos protegiendo ese tiempo en su agenda, o está siendo devorado por actividades estructuradas y pantallas?
- **Participación y autonomía:** ¿Cómo podemos involucrar a nuestros hijos en la planificación de su semana? ¿Les damos opciones y les enseñamos a priorizar, o decidimos todo por ellos? ¿Qué acuerdos podemos establecer juntos sobre el tiempo de estudio, actividades y ocio?

## Momento 4. Conclusiones

Al 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. 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**

