



Folleto

Sponsored by:



Health Stars

Los pediatras comparten información y herramientas con las familias sobre diferentes temas de salud



Health Stars 7 sesiones interactivas

Health Stars es un programa diseñado para padres y cuidadores con niños de 0 a 8 años. Health Stars ofrece a las familias herramientas que tratan temas esenciales de salud y demuestran interacciones positivas entre padres e hijos.

Temas de la serie:

1. Nutrición
2. El sueño
3. La salud
4. Actividad física
5. Conflicto
6. Vinculación
7. Apoyo a los padres

Beneficios para participantes

- Cada sesión incluye un libro para niños GRATIS
- Aumentar las interacciones positivas entre padres e hijos a través de la lectura compartida y el juego
- Aprender hábitos saludables clave para la crianza de los niños
- Aprender a adquirir alimentos, atención médica y otros servicios y recursos locales

Rady Children's Hospital San Diego

Center for Healthier Communities

HC Lee: hlee2@rchsd.org

858-966-1700 ext. 243568

Recursos adicionales

Charlas médicas

Una charla de 30 minutos a cargo de un médico, seguida de una sesión de preguntas y respuestas. Se ofrecerá una lista de clases y videos acompañada de una breve descripción del contenido.

Manual y kit del instructor

Un manual que incluirá los temas recomendados para cada sesión e ideas sobre cómo extraer los temas del video incluido, además de información sobre cómo pedir libros u obtener una donación de Scholastic.

Manual de clase del instructor

Las organizaciones participantes recibirán una clase de capacitación de 2 horas que detallará cada una de las 7 clases y ofrecerá un plan de estudios de una página para cada clase y una memoria USB cargada con todos los videos de Growing Minds.

Sponsored by:



Promise Health Plan



Plan de estudio

Sponsored by:



Promise Health Plan

Temas

Nutrición

- Beber agua
- Comer juntos
- Comer frutas y verduras
- La leche materna es lo mejor

El sueño

- Plan para dormir
- Sueño fácil
- Sueño seguro para bebés

La salud

- Dientes sanos
- Visita al médico

Actividad física

- Ser activo
- Jugar juntos
- Aceptar retos
- Tiempos de pantalla

¿Conflicto?

- Manejar el conflicto
- Comportamiento y disciplina
- Resolver problemas
- Hablar de los sentimientos
- Descubrirles portándose bien

Vinculación

- Demuestre su amor
- Expresión de género
- Hablar, leer, cantar

Apoyo de los padres

- Pida ayuda
- Tómese un descanso
- Las experiencias de los padres afectan a sus hijos

Sponsored by:



Promise Health Plan

Nutrición



Temas

- **Beber agua**
- **Comer juntos**
- **Comer frutas y verduras**
- **La leche materna es lo mejor**

1. Libro

¿Sabía usted?



Mensajes clave

- *Déle a su niño agua para beber todos los días*
- *Siéntese a comer con su familia*
- *¡Sea colorido! Coma un arco iris de frutas y verduras todos los días*
- *Amamante a su bebé durante un año para que tenga un comienzo saludable*

Comer el alfabeto: Frutas y verduras de la A a la Z por Lois Ehlert

1. Antes de comenzar a leer, muestre el libro y pregunte: "¿De qué crees que trata este libro?" (Demuestra a los padres una estrategia de lectura clave). Lea la historia dos veces.
2. La primera vez léalo de corrido. La segunda vez haga una pausa para hacer preguntas.
3. Invente historias mientras que lee. Demuestre que no es necesario "leer" para leer.
4. Haga que su niño participe en el cuento. Hable sobre los dibujos del libro, haga preguntas y deje que el niño cuente la historia. Haga una pausa para que el niño hable de sus amigos o experiencias.
5. Después de la lectura, comente: "¿Hay algún alimento que no te gustó la primera vez que lo probaste, pero que te gustó cuanto más lo probaste?" "¿Cuál es tu fruta o verdura favorita?"

2. Conversación

1. Involucrar a los padres en una conversación sobre nutrición saludable.
2. Asegúrese de repasar cada uno de los puntos clave y ampliarlos cuando sea necesario.
3. Dar a los padres la oportunidad de hacer preguntas sobre la nutrición o cualquier otro problema de la salud sobre el que tengan dudas.
4. Entregar a cada padre los folletos de educación nutricional para padres.

3. Actividades

1. Distribuya una copia del folleto Formas divertidas de beber agua, [Cuándo hemos comido juntos esta semana y Qué frutas y verduras he comido esta semana?](#)

Sponsored by:



Promise Health Plan

El sueño



Temas

- Plan para dormir
- Sueño fácil
- Sueño seguro para bebés

Mensajes clave

¿Sabía usted?

- *Haga un plan especial para la hora de acostarse y realícelo todas las noches*
- *Haga una habitación o zona tranquila para dormir mejor*
- *Reduzca al mínimo el riesgo de SMSL siguiendo el ABC del sueño más seguro*



1. Libro

Es hora de dormir por Mem Fox

1. Antes de empezar a leer, muestre el libro y pregunte "¿De qué crees que trata este libro?" (Demuestra a los padres una estrategia de lectura clave). Lea la historia dos veces..
2. La primera vez léalo de corrido. Haga preguntas al final (por ejemplo: ¿Qué te ayuda a dormir? ¿Te gustaría dormir donde duermen las ovejas?)
3. La segunda vez haga una pausa para hacer preguntas. Deténgase cada pocas páginas para hacer preguntas.
4. Haga que el niño participe en el cuento. Hable sobre los dibujos del libro, haga preguntas y deje que el niño cuente la historia. Haga una pausa para que el niño hable de sus experiencias..

2. Conversación

1. Involucrar a los padres en una conversación sobre el sueño y la salud.
2. Asegúrese de repasar cada uno de los temas clave y ampliarlos cuando sea necesario.
3. Dar a los padres la oportunidad de hacer preguntas sobre el sueño o cualquier otro problema de la salud sobre el que tengan dudas.
4. Entregar a cada padre los folletos de educación para padres sobre el sueño.

3. Actividades

1. Distribuya una copia de [la tabla de la hora de acostarse, las ideas para hacer del dormitorio un lugar agradable para dormir y el recordatorio ABC.](#)

4. ¿Qué aprendió?

Tome la encuesta.

Sponsored by:



Promise Health Plan

La salud

Temas

- Dientes saludables
- Visita al médico



¿Sabía usted?



Mensajes clave

- **Ayude a cepillar los dientes de su hijo dos veces al día con pasta dental con fluoruro en cuanto le salga el primer diente**
- **Programe llevar a su hijo a su examen físico de rutina**

1. Libro

[La nutria Potter se prepara para el Kindergarten](#) por Kate Chuang

1. Antes de empezar a leer, muestre el libro y pregunte "¿De qué crees que trata este libro?" (Demuestra una estrategia de lectura clave para los padres). Lea el cuento dos veces.
2. La primera vez léalo de corrido. Haga preguntas al final (por ejemplo: ¿Dónde están tus dientes? ¿Cómo los cuidas?)
3. La segunda vez haga una pausa para hacer preguntas. Deténgase cada pocas páginas para hacer preguntas.
4. Haga que el niño participe en el cuento. Hable sobre los dibujos del libro, haga preguntas y deje que el niño cuente la historia. Haga una pausa para que el niño hable de sus experiencias.

2. Conversación

1. Involucre a los padres en una conversación sobre la salud. Asegúrese de reforzar que las visitas regulares al dentista son tan importantes como ir al médico.
2. Asegúrese de repasar cada uno de los temas clave y ampliarlos cuando sea necesario. Puede mostrar muestras de pasta dental de entrenamiento contra la pasta dental con fluoruro para que los padres sepan cuál comprar.
3. Ofrezca a los padres la oportunidad de hacer preguntas sobre la salud dental o cualquier otro problema de salud sobre el que tengan alguna duda. Entregue a cada padre los folletos de Educación médica para padres.

3. Actividades

1. Distribuya los folletos sobre [recursos para la lactancia materna, la tabla de dientes sanos y la tabla de visitas al médico.](#)

Sponsored by:



Promise Health Plan

Actividad física



Temas

- Ser activo
- Jugar juntos
- Aceptar retos
- Tiempos de pantalla

¿Sabía usted?

Mensajes clave

- *Ayude a sus hijos a mantenerse activos todos los días*
- *Haga un momento especial para jugar con su hijo todos los días*
- *Haga un plan con su hijo para que emprenda nuevos retos y actividades*
- *Haga un plan de medios de comunicación en familia*

1. Libro

[De la cabeza a los pies](#) por Eric Carle

1. Antes de empezar a leer, muestre el libro y pregunte "¿De qué crees que trata este libro?" (Demuestra a los padres una estrategia de lectura clave). Lea el cuento dos veces.
2. La primera vez lea de corrido. Haga preguntas al final (por ejemplo: ¿Qué más puedes doblar? ¿Puedes saltar como una rana?)
3. La segunda vez haga una pausa para hacer preguntas. Deténgase cada pocas páginas para hacer preguntas.
4. Haga que el niño participe en el relato. Hable sobre los dibujos del libro, haga preguntas y deje que el niño cuente la historia. Haga una pausa para que el niño hable de sus experiencias.

2. Conversación

1. Involucrar a los padres en una conversación sobre la actividad física.
2. Asegúrese de repasar cada uno de los puntos clave y ampliarlos cuando sea necesario.
3. Dar a los padres la oportunidad de hacer preguntas sobre la actividad física o cualquier otro tema de salud sobre el que tengan alguna duda.
4. Entregar a cada padre los folletos de educación para padres sobre la actividad física.

3. Actividades

1. Distribuya la gráfica de ser activo, A qué hemos jugado juntos esta semana, la gráfica Cosas nuevas que vamos a intentar y la gráfica sobre el tiempo de pantalla.

Sponsored by:



Promise Health Plan

Conflicto



Temas

- Manejar el conflicto
- Comportamiento y disciplina
- Resolver problemas
- Hablar de los sentimientos
- Descubrirles portándose bien

¿Sabía usted?

Mensajes clave

- *Es importante saber cómo manejar los desacuerdos de una manera que no sea prejudicial para usted ni para sus hijos*
- *Establezca reglas claras y cúmplalas*
- *Practique la resolución de problemas con sus hijos todos los días*
- *Hable de los sentimientos con sus hijos*
- *Descubra a su hijo portándose bien*

1. Libro

El libro de los sentimientos por Todd Parr

1. Antes de empezar a leer, muestre el libro y pregunte "¿De qué crees que trata este libro?" (Demuestra a los padres una estrategia de lectura clave). Lea la historia dos veces.
2. La primera vez léalo de corrido. Haga preguntas al final (por ejemplo, ¿cómo te sientes hoy?)
3. La segunda vez, haga una pausa para preguntar. Deténgase cada pocas páginas para hacer preguntas.
4. Haga que el niño participe en el cuento. Hable sobre los dibujos del libro, haga preguntas y deje que el niño cuente la historia. Haga una pausa para que el niño hable de sus experiencias.

2. Conversación

1. Involucrar a los padres en una conversación sobre el comportamiento, la disciplina y los sentimientos.
2. Asegúrese de repasar cada uno de los puntos clave y ampliarlos cuando sea necesario.
3. Dar a los padres la oportunidad de hacer preguntas sobre los sentimientos o cualquier otro tema de salud sobre el que tengan alguna duda.
4. Entregar a cada padre los folletos de Educación para padres sobre conflictos.

3. Actividades

1. Distribuya [la hoja de Reglas de la casa](#), la hoja de [Cómo te sientes hoy](#), y la hoja de [Sugerencias para fomentar el buen comportamiento](#)

Sponsored by:



Promise Health Plan

Vinculación



Temas

- Demuestre su amor
- Expresión de género
- Hable, lea, cante



Mensajes clave

- *Demuestre a sus hijos su amor y atención todos los días*
- *Demuestre a sus hijos que los quiere sin importar el género que expresen*
- *Hable, lea y cante con sus hijos todo el día y todos los días*

1. Libro

Tu eres mi te quiero/You Are My Love, I Love You por Maryann Cusimano and Satomi Ichikawa

1. Antes de empezar a leer, muestre el libro y pregunte: "¿De qué crees que trata este libro?". (Demuestra a los padres una estrategia de lectura clave). Lea la historia dos veces.
2. La primera vez léalo de corrido. Haga preguntas al final (por ejemplo ?)
3. La segunda vez haga una pausa para hacer preguntas. Deténgase cada pocas páginas para hacer preguntas.
4. Haga que el niño participe en el cuento. Hable sobre los dibujos del libro, haga preguntas y deje que el niño cuente la historia. Haga una pausa para que el niño hable de sus experiencias.

2. Conversación

1. Involucrar a los padres en una conversación sobre la lectura y las interacciones positivas entre padres e hijos.
2. Asegúrese de repasar cada uno de los puntos clave y ampliarlos cuando sea necesario.
3. Dar a los padres la oportunidad de hacer preguntas sobre la lectura o cualquier otro problema de la salud sobre el que tengan alguna duda.
4. Entregar a cada uno de los padres los folletos sobre el Vínculo afectivo.

3. Actividades

1. Distribuya el folleto [Hablen, lean y canten juntos todos los días.](#)

4. ¿Qué aprendió??

Sponsored by:



Promise Health Plan

Apoyo de los padres

Temas

- Pida ayuda
- Tómese un descanso
- Las experiencias de los padres afectan a sus hijos



Mensajes clave

¿Sabía usted?



- *Pida ayuda para que se hijo desarrolle todo su potencial*
- *Tómese un descanso cuando tenga muchas emociones que manejar*
- *Nuestras experiencias pasadas y la manera en que las sobrellevamos afectan la forma en que cuidamos a nuestros hijos cuando nos convertimos en padres.*

1. Libro

Penguin Problems (Problemas de pinguino) por Jory John

1. Antes de empezar a leer, muéstrele el libro y pregúntele: "¿De qué crees que trata este libro?". (Demuestra a los padres una estrategia de lectura clave). Léale el cuento dos veces.
2. La primera vez léalo de corrido. Haga preguntas al final (por ejemplo: ?)
3. La segunda vez haga una pausa para hacer preguntas. Deténgase cada pocas páginas para hacer preguntas.
1. Haga que el niño participe en el cuento. Hable sobre los dibujos del libro, haga preguntas y deje que el niño cuente la historia. Haga una pausa para que el niño hable de sus experiencias.

2. Conversación

1. Involucrar a los padres en una conversación sobre pedir ayuda y tomarse un descanso.
2. Asegúrese de repasar cada uno de los puntos clave y ampliarlos cuando sea necesario.
3. Dar a los padres la oportunidad de hacer preguntas sobre la lectura o cualquier otro problema de la salud sobre el que tengan alguna duda.
4. Entregar a cada uno de los padres los folletos sobre Apoyo de los padres

3. Actividades

1. Handout the [Helpful Resources Handouts](#), [Fun & Calming Breathing Skills For Children](#), and [Practice Gratitude Handout](#).

Sponsored by:



Promise Health Plan



Folletos

Sponsored by:



Blue Shield of California Promise Health Plan es un licenciatario independiente de Blue Shield Association.
Blue Shield Promise and Rady Children's son entidades independientes

Maneras divertidas de beber agua

Intente estas ideas divertidas para que el beber agua sea una diversión:

Consiga una botella de agua con diseño divertido

Agregue fruta congelada

Agregue pepinos

Agregue menta

Coloree el agua

Sponsored by:



¿Cuándo comimos juntos esta semana?

Marque una casilla por cada día que hayan comido juntos en familia:

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Sponsored by:



¿Qué frutas y verduras comí esta semana?

Anote las frutas y verduras que comió esta semana.

Frutas:

Verduras:

Sponsored by:



Mi plan para ir a dormir





Cepillarme los dientes

Leer un cuento



Ir a dormir

Sponsored by:



Ideas para que el dormitorio sea un buen lugar para dormir

Utilice un ventilador o una máquina de ruido blanco

Use sábanas livianas

Mantenga la habitación fresca abriendo una ventana

Apague las luces intermitentes

Despiértese a la misma hora todos los días

Sponsored by:



Recordatorio aBCs

Cuando acueste a su bebé a dormir,
asegúrese de marcar todas las casillas.

Mi bebé está...

Solo

Boca arriba

En su cuna o moisés

Sponsored by:



Ayuda con la lactancia

Recursos para la lactancia:

San Diego County Breastfeeding Coalition

3665 Kearny Villa Rd., San Diego, CA 92123

Teléfono: (800) 371-6455

U.S. Department of Health and Human Services

<https://www.womenshealth.gov/breastfeeding/breastfeeding-resources>

La Leche League International

<https://www.llli.org/>

Si tengo problemas para amamantar, me comunicaré con:

Sponsored by:



Me cepillé los dientes

Mañana

Noche

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Sponsored by:



Visitas rutinarias de control médico

Anote la fecha y hora de la próxima cita médica de su hijo:

Fecha:

Hora:

2 meses

4 meses

6 meses

9 meses

12 meses

15 meses

18 meses

Sponsored by:



¡¡A moverse!!

¡Moverse y bailar es una forma excelente de mantener nuestro cuerpo sano y fuerte!

Ponga música y bailen juntos de habitación en habitación en una fila de conga. Paren la música de vez en cuando para jugar al "Freeze Dance!" (quedarse como estatua).

Cuando diga "luz verde," su hijo tiene que correr rápido, y luego parar cuando diga "luz roja." ¡Deje que su hijo diga "luz roja, luz verde" para que usted también se detenga y se mueva!

¡Túrnense para fingir que se mueven como diferentes animales y adivinen qué animales son!

Sponsored by:



¿A qué jugamos juntos esta semana?

Lunes _____

Martes _____

Miércoles _____

Jueves _____

Viernes _____

Sponsored by:



Nuevas cosas para intentar:

Ir de excursión

Jugar un juego nuevo

Leer un libro nuevo

Conocer nuevos amigos

Practicar un deporte
nuevo

Jugar un nuevo juego

Sponsored by:



Cómo merecer el tiempo de pantalla

Finalizar todos los quehaceres

Lee por 30 minutos

30 minutos de juego afuera

Reglas para el tiempo de pantalla

No pelear/no contestar

No usar pantallas durante las comidas

no mentir/no hacer

Obedecer los tiempos sin pantalla

Reglas de la casa

1. Decir siempre "por favor y gracias"
2. No hay postre hasta después de la cena
3. Apagar los aparatos electrónicos a las 7:30 pm
4. La hora de acostarse es a las 8:30 pm
5. No golpear a otros ni arrojar cosas cuando estamos enfadados
- 6.
- 7.
- 8.

Cómo se siente hoy?

Feliz

Triste

Enojado

Enfermo

Sorprendido

Aburrido

Amado

Molesto

Formas de fomentar el buen comportamiento

Crear un frasco de pompones de colores

Marque un bote con el nombre de cada niño y compre muchos pompones de colores en un lugar para manualidades. Cada vez que sorprenda a su hijo portándose bien, añada un "pompón" al frasco.

¡Pronto competirán para portarse bien!

¡Hablen, lean y canten juntos todos los días!

CONSEJO: Responda a las primeras sonrisas, gorjeos y balbuceos de su bebé ¡le está hablando y quiere que usted también le hable!

CONSEJO: Sostenga a su bebé y háblele, sonría y esté alegre mientras lo hace.

CONSEJO: Lea libros a su bebé todos los días. Elógiele también cuando balbucee y "lea".

CONSEJO: Cuando lea con su hijo, pídale que pase las páginas. Túrnese para identificar los dibujos con su hijo.

CONSEJO: Describa lo que su bebé está mirando, por ejemplo, "pelota roja y redonda".

Recursos útiles

Recomendamos los siguientes recursos para obtener ayuda:

1. Llame al número de **Behavioral Health Services** (Servicios de salud del comportamiento) que aparece en el reverso de su tarjeta de seguro o pase por el sitio web de su seguro.
2. Comuníquese con **SmartCare – Servicios de consulta de salud del comportamiento** al (858) 956-5901. Acepta todas las edades. Gratuito para las familias.
3. Busque un terapeuta en la base de datos **“Find a Therapist”** en: **[www. psychologytoday.com](http://www.psychologytoday.com)**

Sponsored by:



Habilidades respiratorias divertidas y tranquilizadoras para niños (pssst...¡los adultos también pueden utilizarlas!)

Respiración de ballena Inhale profundamente por la nariz y retenga la respiración mientras que cuenta hasta cinco. A continuación incline la cabeza hacia arriba para exhalar con fuerza por la boca, igual que una ballena expulsa el agua por su orificio respiratorio. Repítalo de 5 a 10 veces. Esta es una buena respiración para hacer cuando esté enfadado y necesite calmarse.

Respiración de abejorro Cierre los ojos y tápese los oídos. Inhale por la nariz y tararee tranquilamente al exhalar ¡como un abejorro! Note las vibraciones en su cabeza.

Respiración de conejito Imagine que es un conejito oliendo una flor. Tome tres inhalaciones rápidas a través de su pequeña nariz de conejo y luego una exhalación larga a través de la boca. Repítalo al menos tres veces.

Respiración de popote Haga que su lengua tenga forma de "popote" curvando ambos lados hacia arriba. Inhale profundamente a través del popote de la lengua e imagine que está saboreando un vaso de agua fresca y refrescante. Exhale por la nariz. Utilice esta respiración para refrescarse en los días calurosos.

Respiración de serpiente Respire por la nariz y luego exhale lenta y suavemente con un ruido sibilante durante todo el tiempo que pueda. Pruebe esta respiración sentado o haciendo la postura de la cobra, arqueándose hacia arriba al inhalar y volviendo lentamente al vientre durante la exhalación sibilante.

Respiración de dragon lanza fuego Entrelace los dedos por debajo de la barbilla. Inhale y levante los codos para que enmarquen su cara y la barbilla descansa sobre los dedos entrelazados. Exhale, levantando la cabeza mientras susurra "ja", como un dragón que respira fuego. Al mismo tiempo, baje los codos para que se toquen entre sí. Emplee esta respiración cuando esté cansado y necesite energía o cuando se sienta asustado y necesite la valentía de un dragón.

Sponsored by:



Practique la gratitud

para niños pequeños:

Anime a su hijo a dedicar cinco minutos cada día a enumerar las cosas por las que está agradecido. Pueden hacerlo juntos antes de acostarse o después de cenar.

Estoy agradecido por:

1. _____

2. _____

3. _____

para niños mayores y adultos:

Mantenga un "Diario de las cosas buenas". En este diario puede anotar 3 cosas buenas que vea cada día y el papel que tuvo en esas cosas buenas.

Sponsored by:





Encuestas

Sponsored by:



Blue Shield of California Promise Health Plan es un licenciatario independiente de Blue Shield Association.
Blue Shield Promise and Rady Children's son entidades independientes



¿Qué aprendió?

1. ¿La información fue clara y fácil de entender?
 Excelente Muy buena Buena Regular Mala
2. ¿Los video utilizados fueron fáciles de entender?
Beber agua Si No
Comer juntos Si No
Comer frutas y vegetales Si No
Leche materna es la mejor Si No
3. ¿La persona que presentó fue amable y fue fácil hablar con el/ella?
 Si No
4. ¿Qué aprendió hoy? (Seleccione todo lo que corresponda)
 Debo dar de beber agua a mi hijo todos los días
 Debemos sentarnos a comer en familia
 Mi hijo debe comer un arco iris de frutas y verduras todos los días
 Tengo que amamantar a mi bebé durante un año
5. ¿Qué nuevos hábitos comenzará basándote en lo que aprendió hoy con las herramientas proporcionadas?

Sponsored by:



El sueño



¿Qué aprendió?

- ¿La información fue clara y fácil de entender?
 - Excelente Muy buena Buena Regular Mala
- ¿Los video utilizados fueron fáciles de entender?
 - Plan para dormir Si No
 - Sueño fácil Si No
 - Sueño Seguro para bebés Si No
- ¿La persona que presentó fue amable y fue fácil hablar con el/ella?
 - Si No
- ¿Qué aprendió hoy? (Seleccione lo que corresponda)
 - Mi hijo necesita un plan especial para acostarse que podamos seguir todas las noches
 - Mi hijo necesita una habitación o zona tranquila para dormir mejor
 - Para reducir el riesgo de SMSL, mi hijo debe dormir siempre solo, boca arriba y en una cuna.
- ¿Qué hará con esta información?

Sponsored by:



La Salud



¿Qué aprendió hoy?

1. La información fue clara y fácil de entender?
 - Excelente
 - Muy buena
 - Buena
 - Regular
 - Mala

2. ¿Los video utilizados fueron fáciles de entender?
 - Dientes saludables Si No
 - Visita al médico Si No

3. ¿La persona que presentó fue amable y fue fácil hablar con el/ella?
 - Si
 - No

4. ¿Qué aprendió hoy? (Seleccione lo que corresponda)
 - Debo ayudar a cepillar los dientes de mi hijo dos veces al día con pasta de dientes con fluoruro en cuanto le salga el primer diente
 - Debo llevar a mi hijo a su consulta médica rutinaria en la fecha prevista

5. ¿Qué hará con esta información?

Sponsored by:



Actividad física



¿Qué aprendió?

- ¿La información fue clara y fácil de entender?
 - Excelente
 - Muy buena
 - Buena
 - Regular
 - Mala
- ¿ Los video utilizados fueron fáciles de entender?
 - Ser activo Si No
 - Jugar juntos Si No
 - Aceptar retos Si No
 - Tiempo de pantalla Si No
- ¿La persona que presentó fue amable y fue fácil hablar con el/ella?
 - Si
 - No
- ¿Qué aprendió hoy? (Seleccione todo lo que corresponda)
 - Necesito ayudar a mis hijos a ser activos todos los días
 - Necesito dedicar un tiempo especial a jugar con mi hijo cada día
 - Necesito hacer un plan con mi hijo para asumir nuevos retos y actividades
 - Necesito hacer un plan de medios de comunicación familiar para mis hijos
- ¿Qué hará con esta información?

Sponsored by:



Conflicto



¿Qué aprendió?

1. ¿La información fue clara y fácil de entender?
 Excelente Muy buena Buena Regular Mala
 2. ¿Los videos utilizados fueron fáciles de entender?
Manejo del conflicto Si No
Resolución de problemas Si No
Hablar de los sentimientos Si No
Descúbralos portándose bien Si No
 3. ¿La persona que presentó fue amable y fue fácil hablar con el/ella?
 Si No
 4. ¿Qué aprendió hoy? (Seleccione todo lo que corresponda)
 Es importante saber cómo manejar los desacuerdos de una manera que no sea perjudicial para mí o mis hijos
 Necesito establecer reglas claras para mis hijos y cumplirlas
 Necesito practicar la resolución de problemas con mi hijos todos los días
 Necesito hablar de los sentimientos con mis hijos
 Necesito sorprender a mi hijo siendo bueno
 5. ¿Qué hará con esta información?
-

Sponsored by:





Vínculación

¿Qué aprendió?

1. ¿La información fue clara y fácil de entender?
 - Excelente
 - Muy buena
 - Buena
 - Regular
 - Mala

2. ¿Los videos utilizados fueron fáciles de entender?
 - Demuestre su amor Si No
 - Expresión de género Si No
 - Hable, lea, cante Si No

3. ¿La persona que presentó fue amable y fue fácil hablar con el/ella?
 - Si
 - No

4. ¿Qué aprendió hoy? (Seleccione todo lo que corresponda)
 - Necesito mostrar a mis hijos mi amor y atención todos los días
 - Necesito mostrar a mis hijos que los quiero sin importar el género que expresen
 - Necesito hablar, leer y cantar con mis hijos todos los días

5. ¿Qué hará con esta información?

Sponsored by:



Apoyo de los padres



¿Qué aprendió?

1. ¿La información fue clara y fácil de entender?
 Excelente Muy buena Buena Regular Mala
2. ¿Los videos utilizados fueron fáciles de entender?
Beber agua Si No
Comer juntos Si No
Comer frutas y verduras Si No
La leche materna es lo mejor Si No
3. ¿La persona que presentó fue amable y fue fácil hablar con el/ella?
 Si No
4. ¿Qué aprendió hoy? (Seleccione todo lo que corresponda)
 Necesito pedir ayuda para que mi hijo desarrolle todo su potencial
 Necesito tomarme un descanso cuando tengo muchas emociones que afrontar
 Mis experiencias pasadas y la forma en que las afronto afectan a la manera en que cuido de mis hijos
5. ¿Qué hará con esta información?

Sponsored by:

