

[illegible]

Taller No. 1			
Altura	Edad	Necesidades de niños, niñas y adolescentes	Ejercicios para madres, padres y adultos cuidadores
-190 cm	De 13 a 18 años	Sentirse amado	1. Con tu amor y apoyo incondicional me siento segura/a y cuidada/a. 2. Hazme sentir aceptada/a por ti, aunque algunas veces parezca que me desagrada. 3. Ayúdame a comprender mis constantes estados de ánimo y a manejar mis emociones (alegría + tristeza) como - amor etc. 4. Apoyame a comprender mis sentimientos en vez de decir que soy caprichosa o que soy prepotente. ¡Necesito saber qué está pasando!
		Expresar mis sentimientos	5. Escuchame antes de regañarme, quiero decirte lo que me sucede. 6. Ayúdame a aceptar que mis acciones tienen consecuencias positivas o negativas.
		Límites e instrucciones	7. Dame instrucciones de una forma positiva, no como castigo ni para hacerte sentir mal. 8. Sé claro, constante y firme, en las reglas familiares o de la cotidianidad no las crees.
-180 cm		Reglas y normas	9. Reconoce cuando cumplo con las pormis, actividades escolares y familiares.
		Elogios	10. Explícame los beneficios y consecuencias de respetar a los demás y ser respetado.
		Afrontar las problemáticas y adversidades	11. Orientame sobre los riesgos sobre mi persona, si hago actividades que afecten mi salud física e integridad mental y emocional.
		Comunicarme	12. Hazme saber que cuento con tu apoyo para solucionar un problema, en lugar de seguir pensando que estoy sola/a.
		Independencia	13. Hazme sentir que me escuchas y respetas mis opiniones y que seas tolerante/a en cuenta.
-170 cm			14. Apoyame cuando quiera tomar mis propias decisiones y a desarrollar el sentido de la responsabilidad.
-170 cm			15. Dame mayor participación en las tareas del hogar o en otras actividades que pueda colaborar.
	Responsabilidad	16. Recuerda que estoy en una edad de cambios y crecimiento, no negatives que aceptes y confíes en mí.	
	Confianza y autoestima	17. Ayúdame a tener un buen concepto de mí persona, evitando decirme que soy fea, gorda o en otros comentarios que me lastimen.	
	Expectativas	18. Tus palabras de aprobación fortalecen mi autoestima.	
		19. Ayúdame a tener metas alcanzables y que aprenda a sentirme orgullosa/o de mis logros.	
-160 cm		20. Dedícame tiempo para hablarme de mis preocupaciones, lo que quiero lograr y los retos que habrá de enfrentar en la vida.	
	De 7 a 12 años	Sentirse amado	1. Demuéstrame tu amor día con día, me hace sentir aceptada/a y querida/a. 2. Hablame con cariño, refuézame con ille que meotro libros importante para nosotros! Siempre confía en nosotros! 3. Respetame y habla conmigo o a hacer diferencias con mis hermanos, hermanos y amigos o amigos.
		Atención médica	4. Continúa cuidando de mi salud, alimentación y sueño, es una forma de demostrarme tu cariño.
-150 cm		Expresar mis sentimientos	5. Armanme con tu ejemplo a que hable de mis sentimientos, con la confianza de que seré escuchado/a.
		Tener límites	6. Enséñame con tu ejemplo a cómo controlar mis emociones, tu frustración, miedo, ira, ansiedad, alegría, felicidad, etc.
		Participar en actividades escolares y comunitarias	7. Apoyame con mis tareas escolares y a estudiar esto hace que sea más feliz, tranquila o meido a su aprobación.
		Guía con amor	8. Orientame si me equivoco y dame el ejemplo de cómo hacer cosas bien. 9. Hablame sobre las consecuencias de mis acciones, mis no me castigas con golpes y gritos.
-140 cm		Elogios	10. Ponme reglas, claras y precisas, pero quedate en ellas de lo contrario, ya no te creere.
		Afrontar la adversidad	11. Reconoce mis esfuerzos en la escuela, en casa y otras actividades que me pides que haga.
		Comunicarme	12. Hablame sobre qué hacer si un profesor/a o compañero/a se me escucha con frecuencia me agreda o dice cosas que me lastiman.
		Expectativas	13. Enséñame como debo estudiar cuando no estoy con ustedes.
-130 cm		14. Dame la oportunidad de opinar sobre los asuntos familiares, me hace sentir que soy parte de ella.	
	Independencia	15. Ayúdame a tomar mis propias decisiones, para ello necesito de tu orientación y apoyo cuando algo se me dificulta.	
	Reconocimiento de mis propios sentimientos y de los demás	16. Trátame con respeto, cree en lo que te digo y confía en mí.	
-120 cm		17. Ayúdame a tener metas alcanzables y a sentirme orgullosa/o de mis logros.	
	De 3 a 6 años	Alimento	1. Hazme sentir parte de la familia; que te gusta estar conmigo.
		Atención médica	2. Dame alimentos que me ayuden a crecer sano y vigoroso. 3. Continúa llevándome al médico periódicamente para no enfermame con facilidad.
-110 cm		Sentirse amado/a	4. Llévame a que me apliquen las vacunas.
		Lugar seguro y limpio donde vivir	5. Necesito de tu amor, caricias y de esas palabras dulces que me dan confianza y tranquilidad.
		Seguridad y protección	6. Abrázame y hablame con cariño y con una voz suave que me tranquilice. 7. Hazme sentir aceptada/a evita palabras que me lastimen o me sienta rechazada/a.
		Comunicarme	8. Enséñame con el ejemplo a ser limpio/a y ordenado/a, a parte de ser feliz. 9. Enséñame a cuidarme y protegerme de estar en personas, lugares y juegos que pongan en riesgo mi seguridad.
		Conocer el entorno donde vivo	10. Cuéidame a mí lado, necesito saber que estás conmigo que me cuidas y me proteges/a.
		Confianza a la vida	11. Enséñame a convivir y disfrutar las reuniones familiares y los pasos con los amigos.
-90 cm		Aprobación	12. Enséñame a convivir y disfrutar las reuniones familiares y los pasos con los amigos. 13. Fíjame mis logros, personales y escolares, me ayudara a seguir así. 14. Anímame para que haga cosas sola/a y apóyame con palabras alentadoras como: ¡Muy bien! ¡Tu puedes! ¡Vas bien!
		Independencia	15. Enséñame que puedo ser que estoy feliz, triste, enojado, asustado, etc. 16. Enséñame a reconocer mis emociones y saber porque estoy así. ¡Estás enojado/a? ¿Due te puer? ¿De vez me contaba/a? ¿De eso es? ¿De esta cosa?
		17. Enséñame a reconocer mis emociones y saber porque estoy así. ¡Estás enojado/a? ¿Due te puer? ¿De vez me contaba/a? ¿De eso es? ¿De esta cosa?	
-80 cm		18. Tenme paciencia si tengo arranques de ira, es que necesito algo a veces m y a lo que es. 19. Dime de una manera clara y sencilla que puedo hacer y que no, los gritos ¡castigos no funcionan!	
	De 0 a 2 años	Alimento	1. Demuéstrame que eres feliz conmigo y hablame con cariño, las palabras dulces me ayudan a calmarme.
-70 cm		Sentirse amado	2. Dame teta mamá, me ayudara a crecer sanamente y tener buena salud. 3. Llévame al médico cuando este enfermo/a y vigila que tengo un buen desarrollo.
		Atención médica	4. Llévame a vacunar para que no me enferme.
-60 cm		Sentirse amado	5. Vivir en un lugar limpio y ordenado me hace sentir conmigo/a y tranquilo/a.
		Seguridad y protección	6. Bríndame tu atención y cariño incondicional para ser una persona feliz y segura.
-50 cm		Seguridad y protección	7. Abrázame y hablame con cariño y con voz suave cuando me voy inquietar/a o enojado/a.
		Aprobación	8. Se paciente conmigo si lloro o grito, eso es porque quiero decirte que algo me pasa, no es por molestiar. 9. Enséñame a calmarme cuando lloro o grito. Necesito de ti para lograrlo.
		Elogios	10. Llévame a pasear conmigo, puede ser jalando algún objeto o juguete. 11. Enséñame que puedo ser que estoy feliz en momentos felices, jugando con los juguetes para crecer con una alta tolerancia a la frustración.
-40 cm		Independencia	12. Cuidame para que no me acojee a lugares peligrosos, o quiero jugar con objetos que me lastimen o me hagan daño.
		Conocer mis emociones	13. Enséñame con tolerancia y paciencia cómo hacer lo que me piden. 14. Apóyame en lo que poco a poco vaya logrando hacer cosas más propias, ¡hablar, caminar, comer sola/a, ir al baño, etc!
	Entender que no todo lo que quiero puedo tener	15. Con cariño ayúdame a reconocer mis emociones tan fáciles como: ¡Estás alegre! ¡Estás enojado! ¡Estás triste! ¡Estás enojado! ¡Estás feliz! etc.	
	Identificar mi ansiedad	16. Fíjame las cosas que estoy aprendiendo hacer sola/a con tu compañía.	
-30 cm		17. Valora mis logros con palabras de apoyo ¡Muy bien! ¡Muy bien! ¡Tu puedes! ¡Bien hecho! etc. ¡Lo lograste!	
	Conocer mis límites	18. Llévame a fiestas familiares o al parque con niños y niñas de mi edad para que conozca a otras personas.	
		19. Cuidame cuando estoy aprendiendo a gatear, caminar y comer.	
-20 cm		20. Enséñame a conocer que hay a mi alrededor como son sus formas, colores, olores, texturas, sabores y ruidos.	
-10 cm		21. Dedica tiempo para jugar conmigo y pasear juntos un rato todos los días.	

Talleres				
Altura	Edad	Necesidades de niños, niñas y adolescentes	Ejercicios para padres, madres y adultos cuidadores	
-190 cm	De 13 a 18 años	Sentirse amado	1. Con tu amor y apoyo incondicional me siento seguro/a y cuidado/a	
		Expresar mis sentimientos	2. Hazme sentir aceptado/a por ti, aunque algunas veces parezca que me desaprobaste	
		Límites e instrucciones	3. Ayúdame a comprender mis constantes estados de ánimo y a manejar mis emociones: alegría - tristeza - odio - amor, etc.	
			4. Apoyarme para aceptar mis sentimientos en vez de sentirlos solo dentro de mí. Pregúntame: ¿Necesitas que te ayude pasando?	
			5. Escóndeme antes de regañarme, quiero decirte lo que me sucede	
			6. Ayúdame a aceptar que mis acciones tienen consecuencias positivas o negativas	
-180 cm			Elogios	7. Dame instrucciones de una forma positiva, no como castigo ni para hacerme sentir mal
			Reglas y normas	8. Sé claro, constante y firme, en las reglas familiares, a pesar de lo contrario no las crees
				9. Recordame cuando cumplo con los permisos, actividades escolares y familiares
			Afrontar los problemas y adversidades	10. Explícame los beneficios y consecuencias de respetar a los demás y ser respetado
		Comunicarme	11. Orientame sobre los riesgos sobre mí persona, si hago actividades que afecten mi salud física o emocional mental y emocional	
			12. Hazme saber que cuento con ustedes para solucionar un problema, en lugar de sentir pena por que estoy solo/a	
		Independencia	13. Hazme sentir que me escuchas y respetas mis opiniones y que eres tomado/a en cuenta	
-170 cm			14. Ayúdame cuando quiera tomar mis propias decisiones y a desarrollar el sentido de la responsabilidad	
		Responsabilidad	15. Dame mayor participación en las tareas del hogar o en otras actividades que pueda colaborar	
		Confianza y autoestima	16. Recordame que estoy en una edad de cambios y crecimiento, me aceptes y confíes en mí	
		Expectativas	17. Ayúdame a tener un buen concepto de mí persona, evitando descalificaciones, ridiculizarme, o emitir comentarios que me lastimen	
			18. Tus palabras de aprobación fortalecen mi autoestima	
			19. Ayúdame a tener metas alcanzables para que aprenda a sentirme orgulloso/a de mis logros	
-160 cm			20. Dedícame tiempo para hablarme de mis preocupaciones, lo que quiero lograr y los retos que hago de enfrentar en la vida	
	De 7 a 12 años	Sentirse amado	21. Demuéstrame tu amor día con día, me hace sentir aceptado/a y querido/a	
			22. Háblame con cariño, refuézame con "Te quiero más importante para nosotros siempre corra en nosotros" Respétame y evita compararme o hacer diferencias con mis hermanas, hermanos o amigos o amigos	
		Atención médica	23. Continúa cuidando de mi salud, alimentación y aseo, es una forma de demostrarme su cariño	
			24. Anímame con tu ejemplo a que habite de mis sentimientos, con la confianza de que eres escuchado/a	
		Expresar mis sentimientos	25. Ayúdame con mis tareas escolares y a estudiar, esto hace que sienta menos ansiedad o miedo a su aprobación	
		Tener límites	26. Háblame sobre mis temas escolares y a estudiar, esto hace que sienta menos ansiedad o miedo a su aprobación	
		Participar en actividades escolares y comunitarias	27. Orientame si me equivoco y dame el ejemplo de como hacer cosas bien, Háblame sobre las consecuencias de mis acciones, más no me castigues con golpes y gritos	
		Guiar con amor	28. Ponme reglas claras y precisas, pero quédate en ellas (sé lo contrario, ya no lo crees)	
-140 cm			Elogios	29. Recordame los esfuerzos en la escuela, en casa y otras actividades que me pidas que haga
			Afrontar la adversidad	30. Háblame sobre que hacer si un profesor/a o compañero/a en la escuela con frecuencia me agredió o dice cosas que me lastiman
		Comunicarme	31. Háblame sobre que debo cuidarme cuando no estoy con ustedes	
		Expectativas	32. Dame la oportunidad de opinar sobre los asuntos familiares, me hace sentir que soy parte de ella	
-130 cm		Confianza y autoestima	33. Ayúdame a tomar mis propias decisiones, para ello necesito de tu orientación y apoyo cuando algo se me dificulta	
		Independencia	34. Tráñame con respeto, cree en lo que te digo y confía en mi	
		Reconocimiento de mis propios sentimientos y de los demás	35. Ayúdame a tener metas alcanzables y a sentirme orgulloso/a de mis logros	
-120 cm	De 3 a 6 años	Alimento	36. Hazme sentir parte de la familia y que te gusta estar conmigo	
		Atención médica	37. Dame alimentos que me ayuden a crecer sano y vigoroso	
			38. Continúa llevándome al médico periódicamente para no enfermarme con facilidad	
		Sentirse amado/a	39. Llévame a que me apliquen las vacunas	
		Lugar seguro y limpio donde vivir	40. Necesito de tu amor, caricias y de esas palabras dulces que me dan confianza y tranquilidad	
			41. Abrázame y háblame con cariño con una voz suave que me tranquilice	
-110 cm			Seguridad y protección	42. Hazme sentir aceptado/a y evita palabras que me lastimen o me sienta rechazado/a
				43. Enfatízame con el ejemplo a ser limpio/a y ordenado/a en mi habitación
			Comunicarme	44. Enfatízame a cuidar mi cuerpo y que pongan en riesgo mi seguridad
			Conocer el entorno donde vivo	45. Quiero a mi mamá, necesito saber que estás conmigo, que me cuidas y me proteges
		Confianza a la vida	46. Escuchame cuando quiero decirte lo que pienso, siento o hago	
			47. Escuchame a convivir y disfrutar las reuniones familiares y los pasos con estas personas	
-90 cm		Aprobación	48. Háblame mi logros personales y escolares, me ayudará a seguir adelante	
		Elogios	49. Anímame para que haga cosas solo/a y apoyarme con palabras alentadoras como: ¡Muy bien! ¡Fuiste rápido! ¡Muy bien!	
		Independencia	50. Enfatízame para que poco a poco voy a dejar de los adultos, me vista, animo mis cordones, haga las tareas escolares, recoja mis juguetes	
			51. Recordame que estoy aprendiendo, usar mi tolerancia y lidiar con la paciencia para enseñarme	
		Identificar mis sentimientos	52. Ayúdame a reconocer mis emociones y saber porque estoy así: ¿Estás enojado/a? ¿Due te pasar? ¿Te voy muy contenta/a? ¿Due te pasar? ¿Te pasa algo?	
-80 cm			53. Tenme paciencia si tengo arranques de ira, es que necesito algo que a veces ni yo sé que es lo que me pasa	
	De 0 a 2 años	Alimento	54. Díme de una manera clara y sencilla que puedo hacer y que no, los gritos y castigos no funcionan	
		Atención médica	55. Demuéstrame que eres feliz conmigo y háblame con cariño, las palabras dulces me ayudan a calmarme	
			56. Dame toda mamá, me ayudará a crecer sano y tener buena salud	
			57. Llévame al médico cuando este enfermo/a y vigila que tenga un buen desarrollo	
			58. Llévame a vacunar para que no me enferme	
-60 cm			Seguridad y protección	59. Vivir en un lugar limpio y ordenado me hace sentir cómodo/a y tranquilo/a
				60. Bríndame tu atención y cariño incondicional para ser una persona feliz y segura
			Aprobación	61. Abrázame y háblame con cariño y con voz suave cuando me van a regañar o a enojar/a
			Elogios	62. Sé paciente conmigo si lloro o grito, eso es porque quiero decirte que algo me pasa, no es por molestia
			Independencia	63. Enfatízame a calmarme cuando lloro o grito. Necesito de tu amor para lograrlo
-40 cm		Conocer mis emociones	64. Llévame a pasear caminando, puede ser jalando algún objeto o juguete	
		Entender que no todo lo que quiero puede tener	65. Enfatízame que puedo ser un buen amigo/a en momentos difíciles, ¡ayúdame a crecer con una alta tolerancia a la frustración!	
		Identificar mi ansiedad	66. Cuidame para que no me acojee a lugares peligrosos o que juegue con objetos que me lastimen o me hagan daño	
		Conocer mis límites	67. Escuchame con tolerancia y paciencia como hacer lo que me piden	
-30 cm			68. Anímame en lo que poco a poco voy a dejar de hacer cosas solo/a, ¡muy bien! ¡fuiste rápido! ¡Muy bien! ¡Fuiste rápido!	
			69. Con cariño ayúdame a reconocer mis emociones con frases como: ¿Estás alegre? ¿Estás asustado? ¿Estás triste? ¿Estás enojado? ¿Estás fastidiado? etc.	
			70. Háblame las cosas que estoy aprendiendo hacer solo/a con tu compañía	
			71. Valórame mi logros con palabras de apoyo ¡Muy bien! ¡Muy bien! ¡Fuiste rápido! ¡Muy bien! ¡Fuiste rápido! ¡Muy bien! ¡Fuiste rápido!	
-20 cm			72. Dícele tiempo para jugar conmigo y pasar juntos un rato todos los días	
			73. Enfatízame a conocer que hay a mi alrededor como son sus formas, colores, olores, texturas, sabores y ruidos	
-10 cm			74. Decíde tiempo para jugar conmigo y pasar juntos un rato todos los días	