

## TALLER PARA PADRES DE HRL: ATENCIÓN Y PARTICIPACIÓN

**Creador Del Taller:**  
Children's Health Fund

**Descripción Del Taller:**  
Este taller les enseñará a los padres sobre atención y participación.

**Puntos Principales (conocimientos para impartir):**  
Después de haber hecho el taller, los participantes habrán aprendido sobre la importancia de

1. Entender el TDAH.
2. Lograr la participación de los alumnos/niños cuando se desconectan

**Durante el Taller:**  
Los padres aprenderán sobre los signos del TDAH y recibirán consejos para ayudar a sus hijos a concentrarse

**A largo Plazo:**  
Los padres podrán ayudar a sus hijos (tengan TDAH o no) a concentrarse mejor en las tareas.

**Materiales:**

1. Presentación.
2. Encuestas para antes y después del taller (impresas de los dos lados).

**Plan de lecciones del taller: Vea la presentación para obtener más información/notas para el facilitador.**

Tiempo	Diapositiva	Acciones	Material es necesarios
5 minutos	Encuestas para antes del taller	Entregue las encuestas. Antes de entregar las encuestas, numérelas (en la esquina derecha de arriba). Pídale a los participantes que llenen la parte de adelante (el lado que dice antes). Después, dígalos a los participantes que conserven la encuesta hasta el final de la presentación.	Encuestas para antes del taller
1 minuto	Diapositiva 1	Presente el tema.	
3 minutos	Diapositiva 2	Lea la historia a los participantes.	
2 minutos	Diapositiva 3	Dé 1 minuto a los participantes para responder la pregunta. Elija a entre 1 y 3 padres para que compartan sus ideas.	
2 minutos	Diapositiva 9	Dé 1 minuto a los participantes para responder la pregunta. Elija a entre 1 y 3 padres para que compartan sus ideas.	
2 minutos	Diapositiva 10	Dé 1 minuto a los participantes para responder la pregunta. Elija a entre 1 y 3 padres para que compartan sus ideas.	
3 minutos	Diapositiva 14	Dé 3 minutos a los participantes para platicar sobre esta pregunta con la persona que esté sentada a su derecha o izquierda.	
10 minutos	Diapositiva 19	Actividad: Descanso (vea las notas de la diapositiva para obtener instrucciones).	
1 minuto	Diapositiva 22	Haga un repaso de la información.	
4 minutos	Encuestas para	Pídale a los participantes que llenen la parte de atrás de la encuesta que	Encuestas

	después del taller	recibieron cuando empezó el taller. Junte las encuestas de todos los participantes.	para después del taller
--	--------------------	---	-------------------------



# Atención y Participación

---

Taller Para Padres

## Comencemos Con Una Historia

---

El hijo de Lisa, Jack, siempre fue muy travieso. Incluso cuando iba al jardín de niños, corría por la casa como un tornado, gritando, jaleando y trepándose a los muebles. Ningún juguete ni actividad lo mantenía interesado por más de unos pocos minutos y huía sin avisar.

## Comencemos Con Una Historia

---

A los 8 años, seguía siendo difícil de manejar. Era difícil lograr que Jack se tranquilizara por suficiente tiempo como para terminar incluso la tarea más sencilla, desde los quehaceres del hogar hasta la tarea de la escuela. Cuando su maestro le comentó a Lisa que la falta de atención y la conducta revoltosa de Jack estaban causando problemas en clase, Lisa lo llevó al doctor. El doctor le recomendó a Lisa que le hiciera una evaluación del **trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH)**.

## Pregunta Para Pensar

---

¿Qué es lo que usted **ya** sabe sobre el TDAH?



# Aprendizajes Del Día

---

- Entender la definición y los síntomas del TDAH.
- Aprender a hacer participar a los niños a los que les cuesta prestar atención.

## ¿Qué es el TDAH?

---

**TDAH** es la sigla de **trastorno por déficit de atención e hiperactividad**.

Es una enfermedad que hace que sea difícil para los niños controlar su conducta.



## ¿Cuáles Son Los Diferentes Tipos De TDAH?

---

- TDAH inatento
- TDAH hiperactivo-impulsivo
- TDAH combinado

# ¿Qué Es El TDAH Inatento?

---

Los niños con **TDAH inatento** pueden tener dificultades para:

- Ser organizados.
- Terminar las tareas.
- Prestar atención a los detalles.
- Seguir instrucciones o pláticas.
- Mantenerse concentrados.
- Escuchar.
- Recordar.

# ¿Qué Es El TDAH Hiperactivo-Impulsivo?

---

Los niños con **TDAH Hiperactivo-Impulsivo** pueden:

- Tener dificultades para permanecer sentados y quietos.
- Platicar demasiado.
- Parecer que están siempre en movimiento.
- Tener dificultades para jugar con tranquilidad.
- Responder abruptamente antes de escuchar toda la pregunta.
- Interrumpir a los demás.

## Pregunta Para Pensar

---

**Verdadero** or **Falso**.

El TDAH es causado por comer muchos azúcares, mirar mucha televisión, factores de crianza o sociales y ambientales, tales como la pobreza o el desorden familiar.

**Falso**

## Pregunta Para Pensar

---

¿Qué efecto puede tener el TDAH en la **escuela**?

Puede causar:

- Calificaciones bajas
- Bajo nivel en lectura y matemáticas.
- Dificultades para adaptarse a la escuela.

## Nota Importante

---

Si bien puede ser difícil criar a niños con TDAH, es importante recordar que **no son** “malos”, no “actúan” ni “se portan mal” a propósito.

## Manejar El TDAH

---

En la mayoría de los casos, el TDAH se trata mejor con una combinación de **terapia de la conducta y medicación**

Platique con el doctor de su hijo si cree que su hijo podría tener TDAH.

---

## QUÉ SABEN LOS PADRES

La falta de atención en los niños no siempre es resultado del TDAH. ¿Cuáles son **otros motivos** por los que los niños podrían tener dificultades para prestar atención?



# Falta De Atención

---

La falta de atención puede ser causada por:

- Cansancio.
- Depresión o ansiedad.
- Hambre.
- Estrés o trauma
  - Violencia en el hogar o en la comunidad
  - Arresto o encarcelación de un padre o hermano.
  - Muerte de un familiar.
  - Falta de hogar.

# Consejos Para Ayudar a Los Niños a Prestar Atención

---

**Evite Las Distracciones:** Apague el televisor, la radio, los teléfonos móviles y las computadoras, en especial cuando su hijo esté haciendo la tarea.

**Cree Una Rutina:** Intente seguir el mismo horario todos los días, desde que su hijo se levanta hasta la hora de dormir. Coloque el horario en un lugar visible, para que su hijo pueda ver lo que se espera que haga a lo largo del día.

## Continuación...

---

**Fije Expectativas y Reglas Claras:** Sea claro sobre lo que quiere que haga su hijo y cuáles serán las consecuencias si no lo hace.

**Asegúrese De Que Su Hijo Coma Alimentos Saludables:** Los niños pueden tener dificultades para concentrarse cuando tienen hambre. Asegúrese de que coman un desayuno, almuerzo y cena equilibrados.

## Continuación...

---

**Asegúrese de que su hijo duerma entre 10 y 11 horas:** Los niños pueden tener dificultades para prestar atención cuando están cansados. Ayude a su hijo a dormir lo necesario estableciendo una rutina para la hora de dormir.

**Ayude a Su Hijo a Descubrir Su Talento:** Todos los niños necesitan tener logros para sentirse bien consigo mismos.

## Continuación...

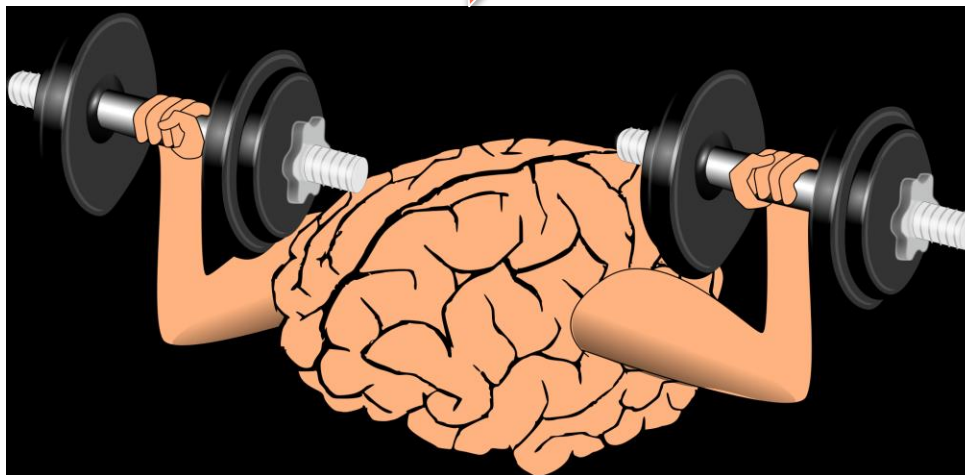
---

**Involucre Al Consejero O Psicólogo De La Escuela:** Podrán ayudarlo a diseñar programas de conducta para resolver problemas específicos en el salón de clase.

---

# Actividad

Intentémoslo



## Descansos

---

Cuando su hijo comienza a perder la concentración en la tarea, **ídele un descanso!**

Alrededor de **10 minutos**

Mucho **movimiento**



## Aprendizajes Del Día

---

- Entender la definición y los síntomas del TDAH.
- Aprender a hacer participar a los niños a los que les cuesta prestar atención.

# ¿Preguntas?

---



## ¡Gracias!

---

Si quiere ver otros recursos sobre problemas de visión, audición y salud dental, o quiere obtener información sobre otros problemas de salud que limitan el aprendizaje, visite el **Centro de Recursos y Capacitación de Healthy and Ready to Learn.**

## ENCUESTA SOBRE EL TALLER

¡Gracias por participar en nuestro taller! Nos gustaría que nos ayudara a saber cómo mejorar el taller, cuánto aprendió y si cree que aplicará lo que aprendió en su trabajo y en su vida. Tómese unos minutos para llenar esta encuesta. ¡Le agradecemos que nos dé su opinión sincera!

1) ¿Cuál fue la mejor parte del taller?

2) ¿Qué le GUSTÓ MENOS del taller?

3) ¿Cómo mejoraría el taller?

4) Marque con un círculo el número que mejor represente su conocimiento y habilidades antes y después de esta capacitación:

### Entender la definición y los síntomas del TDAH.

ANTES DEL TALLER					DESPUÉS DEL TALLER				
Muy poco	Poco	Medio	Mucho	Muchísimo	Muy poco	Poco	Medio	Mucho	Muchísimo
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

### Como hacer participar a los niños a los que les cuesta prestar atención

ANTES DEL TALLER					DESPUÉS DEL TALLER				
Muy poco	Poco	Medio	Mucho	Muchísimo	Muy poco	Poco	Medio	Mucho	Muchísimo
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

5) ¿Qué tan probable es que use el conocimiento y las habilidades que adquirió en el taller? (Marque con un círculo)

Muy poco probable	Poco probable	Neutral	Probable	Muy probable
1	2	3	4	5

6) ¿Qué desafíos cree que tendrá para usar lo que aprendió?

7) ¿Algún otro comentario?

# BOLETÍN INFORMATIVO DE HEALTHY AND READY TO LEARN

## DESARROLLAR HÁBITOS SALUDABLES

### ATENCIÓN Y PARTICIPACIÓN

El trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) es una enfermedad que hace que sea difícil para los niños controlar su conducta. Es una de las enfermedades más comunes en la niñez. Todos los niños tienen dificultades para controlar su conducta en ocasiones, pero los niños con TDAH tienen problemas con más frecuencia que el resto de los niños.

Estos son algunos de los comportamientos que son síntomas del TDAH:

#### Falta de atención

- Sueña despierto, tiene dificultades para prestar atención.
- Con frecuencia parece no escuchar
- Es desorganizado.
- Es olvidadizo.
- Se distrae fácilmente.

#### Hiperactividad e impulsividad

- Se mueve todo el tiempo.
- Platica mucho.
- No puede quedarse quieto sentado o jugar tranquilo.
- Actúa y platica sin pensar.
- Le cuesta esperar su turno.
- No puede esperar, es impaciente.
- Suele interrumpir a los demás.

## SECRETOS PARA EL ÉXITO

¡Ir a la escuela es importante!

Platiqué con su hijo sobre la importancia de ir a la escuela. Perder incluso 1 o 2 días cada tanto puede tener un gran efecto en su éxito académico. Haga que ir a la escuela todos los días sea la expectativa, no la excepción.

## RINCÓN DE LA COCINA

### Pollo Frito Al Horno

#### Ingredientes

- 1 limón
- 1/2 taza de leche semidescremada
- 1/2 cucharadita de azúcar de mesa
- 1/4 de cucharadita de pimienta de cayena
- 2 cucharaditas de romero fresco picado, más 2 ramas enteras
- 4 dientes de ajo, pelados y pisados
- 2 libras de patas y muslos de pollo sin piel
- 2 rebanadas de pan integral (3 onzas)
- 1/4 de taza de harina de maíz
- Sal kosher y pimienta negra recién molida

#### Instrucciones:

1. Rallar 1 cucharadita de cáscara de limón; reservar. Exprimir el jugo de 1 limón en 1 recipiente mediano. Batir la leche, el azúcar y la pimienta de cayena hasta que se disuelvan el azúcar y la pimienta. Agregar las ramas de romero y el ajo.
2. Pinchar cada trozo de pollo varias veces con un tenedor, ponerlos en la mezcla de leche y acomodarlos para que queden bien cubiertos. Cubrir y poner en el refrigerador por 2 horas
3. Precalentar el horno a 300 grados. Colocar el pan en una charola para hornear, en una sola capa. Cocinar, moviendo cada tanto, hasta que el pan esté crocante, durante 45 minutos. Dejar enfriar por completo. Romper el pan en trozos grandes y procesar en una procesadora hasta que se formen migas gruesas.
4. Subir la temperatura del horno a 375 grados. En un plato profundo combinar las migas de pan con la harina de maíz, el romero picado y el jugo del limón. Salpimentar. Preparar una charola para hornear con papel aluminio.
5. Sacar el pollo del adobo, de a un trozo por vez, dejando que caiga el exceso de adobo. Presionar en la mezcla de migas de pan hasta que el pollo esté bien recubierto y colocar en la charola para hornear.
6. Cocinar de 50 a 55 minutos.