



"2025, Año de la mujer indígena"

ESTRATEGIAS INTEGRALES PARA FOMENTAR VALORES HUMANOS CON FAMILIAS DE LA REGIÓN PONIENTE.

Paso 4. - Programa de capacitación para padres

Este programa concentra sesiones cortas, prácticas y de fácil aplicación en casa. Está pensado para madres, padres y tutores que ya participaron en las reuniones previas y desean profundizar en herramientas concretas para vivir los valores (respeto, empatía, corresponsabilidad y convivencia pacífica) en la vida cotidiana. La metodología combina explicación breve, ejemplos cercanos y un ejercicio sencillo que cada familia se lleva como compromiso.

Temario y enfoque.

- Comunicación no violenta: escuchar antes de responder, hablar en primera persona y acordar reglas claras.
- Crianza positiva y límites: rutinas, acuerdos y consecuencias consistentes.
- Gestión emocional en casa: técnicas breves de regulación para adultos y adolescentes.
- Uso responsable de tecnología: acuerdos sobre dispositivos, horarios y seguridad digital.
- Cohesión y cierre: consolidación de acuerdos y ruta de continuidad.

Materiales: hoja de acuerdos familiares, guía breve por sesión, ficha práctica de autorregulación y checklist de tecnología en casa. Evaluación: al cierre de cada sesión, una valoración rápida (5 ítems) para medir claridad y utilidad percibida.



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE TLAXCALA REGIÓN PONIENTE
Carretera Federal Libre a cuatro carriles México-Veracruz Km. 85 entre la comunidad de Recova y la cabecera Municipal de Hueyotlipan, Tlaxcala.
C.P. 90240 Tel: (241) 41 8 87 30 Ext. 1, e-mail: rectoria@uptlaxponiente.edu.mx





"2025, Año de la mujer indígena"

CAP-01 — 07/05/2025 · Comunicación no violenta

Síntesis de contenidos: Se revisaron pautas de escucha activa, uso de mensajes en primera persona y acuerdos de convivencia en casa. Se comentaron situaciones frecuentes y formas de responder sin agredir.

Dinámica y acuerdos:

Dinámica: "Mi turno de hablar": cada integrante habla 2 minutos sin interrupción.

Acuerdo 1: "Haremos **15 minutos de conversación sin celular** después de la cena."

Responsable: Madre/Padre/Tutor

Fecha:

Acuerdo 2: "Usaremos **mensajes en primera persona** cuando haya un desacuerdo."

Responsable: Hijo(a)/Tutor

Fecha:



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE TLAXCALA REGIÓN PONIENTE
Carretera Federal Libre a cuatro carriles México-Veracruz Km. 85 entre la comunidad de Recova y la cabecera Municipal de Hueyotlipán, Tlaxcala.
C.P. 90240 Tel: (241) 41 8 87 30 Ext. 1, e-mail: rectoria@uptlaxponiente.edu.mx





"2025, Año de la mujer indígena"

CAP-02 — 14/05/2025 · Crianza positiva y límites

Síntesis de contenidos: Rutinas, límites claros y consecuencias consistentes. Importancia de anticipar reglas y reforzar lo positivo.

Dinámica y acuerdos:

Dinámica: "Semáforo de reglas": verde (permitido), amarillo (con permiso), rojo (prohibido).

Acuerdo 1: "Rutina de tareas 7:00–8:00 pm de lunes a jueves."

Responsable: Hijo(a) / Supervisión: Madre/Padre

Fecha:

Acuerdo 2: "Si no se cumple la rutina, se reduce 30 min de pantalla al día siguiente."

Responsable: Madre/Padre/Tutor

Fecha:



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE TLAXCALA REGIÓN PONIENTE
Carretera Federal Libre a cuatro carriles México-Veracruz Km. 85 entre la
comunidad de Recova y la cabecera Municipal de Hueyotlipán, Tlaxcala.
C.P. 90240 Tel: (241) 41 8 87 30 Ext. 1, e-mail: rectoria@uptlaxponiente.edu.mx





"2025, Año de la mujer indígena"

CAP-03 — 21/05/2025 · Gestión emocional

Síntesis de contenidos: Identificación de emociones, pausas breves y técnicas de autorregulación (respiración y etiquetado emocional).

Dinámica y acuerdos:

Dinámica: "Pausa 90 segundos": parar, nombrar emoción y respirar.

Acuerdo 1: "Cuando haya enojo, **hacemos 3 respiraciones profundas** antes de responder."

Responsable: Toda la familia

Fecha:

Acuerdo 2: "En momentos tensos, **usamos la frase 'necesito una pausa'** y retomamos en 10 min."

Responsable: Madre/Padre/Hijo(a)

Fecha:



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE TLAXCALA REGIÓN PONIENTE
Carretera Federal Libre a cuatro carriles México-Veracruz Km. 85 entre la
comunidad de Recova y la cabecera Municipal de Hueyotlipán, Tlaxcala.
C.P. 90240 Tel: (241) 41 8 87 30 Ext. 1, e-mail: rectoria@uptlaxponiente.edu.mx





"2025, Año de la mujer indígena"

CAP-04 — 28/05/2025 · Uso responsable de tecnología.

Síntesis de contenidos: Reglas claras de dispositivos, horarios, lugares comunes y seguridad básica.

Dinámica y acuerdos:

Dinámica: "Contrato digital familiar" (2 reglas por persona).

Acuerdo 1: "Pantallas fuera a las 9:00 pm y cargadores en la sala."

Responsable: Hijo(a) / Supervisión: Tutor

Fecha: /

Acuerdo 2: "Nada de celulares en la mesa durante las comidas."

Responsable: Toda la familia

Fecha: /



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE TLAXCALA REGIÓN PONIENTE
Carretera Federal Libre a cuatro carriles México-Veracruz Km. 85 entre la comunidad de Recova y la cabecera Municipal de Hueyotlipán, Tlaxcala.
C.P. 90240 Tel: (241) 41 8 87 30 Ext. 1, e-mail: rectoria@uptlaxponiente.edu.mx





"2025, Año de la mujer indígena"

CAP-05 — 31/05/2025 · Cohesión y cierre

Síntesis de contenidos: Revisión de avances, ajustes a los acuerdos y actividad breve de cohesión (agradecimientos y plan de continuidad).

Dinámica y acuerdos:

Dinámica: "Lo que funcionó / lo que ajustamos" (post-its).

Acuerdo 1: "Mantener una noche familiar al mes (último sábado)."

Responsable: Madre/Padre

Fecha:

Acuerdo 2: "Revisar acuerdos cada 15 días y hacer cambios si es necesario."

Responsable: Enlace de familias / Tutor

Fecha:



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE TLAXCALA REGIÓN PONIENTE
Carretera Federal Libre a cuatro carriles México-Veracruz Km. 85 entre la
comunidad de Recova y la cabecera Municipal de Hueyotlipán, Tlaxcala.
C.P. 90240 Tel: (241) 41 8 87 30 Ext. 1, e-mail: rectoria@uptlaxponiente.edu.mx

