

Creciendo con Conciencia

**Neurodesarrollo,
alimentación, tecnología
y amor propio en la
crianza actual**

Escuela de padres

Departamento de orientación escolar



¿Y si crecer también diera miedo?

La crianza actual nos invita a comprender mejor los cambios emocionales, físicos y cerebrales que viven nuestros hijos e hijas durante su crecimiento. Acompañar estas transiciones implica mirar la infancia y la preadolescencia con mayor conciencia, entendiendo que crecer no solo transforma el cuerpo, sino también la manera de pensar, sentir y relacionarse con el mundo.

En esta escuela de padres reflexionaremos sobre cómo fortalecer el bienestar emocional y el vínculo familiar, reconociendo que acompañar el desarrollo requiere nuevas habilidades parentales:



Flexibilidad

Aceptar que nuestros hijos están construyendo sus propios criterios y formas de ver el mundo



Compasión

Para comprender que aquello que hoy parece pequeño para nosotros es significativo para ellos



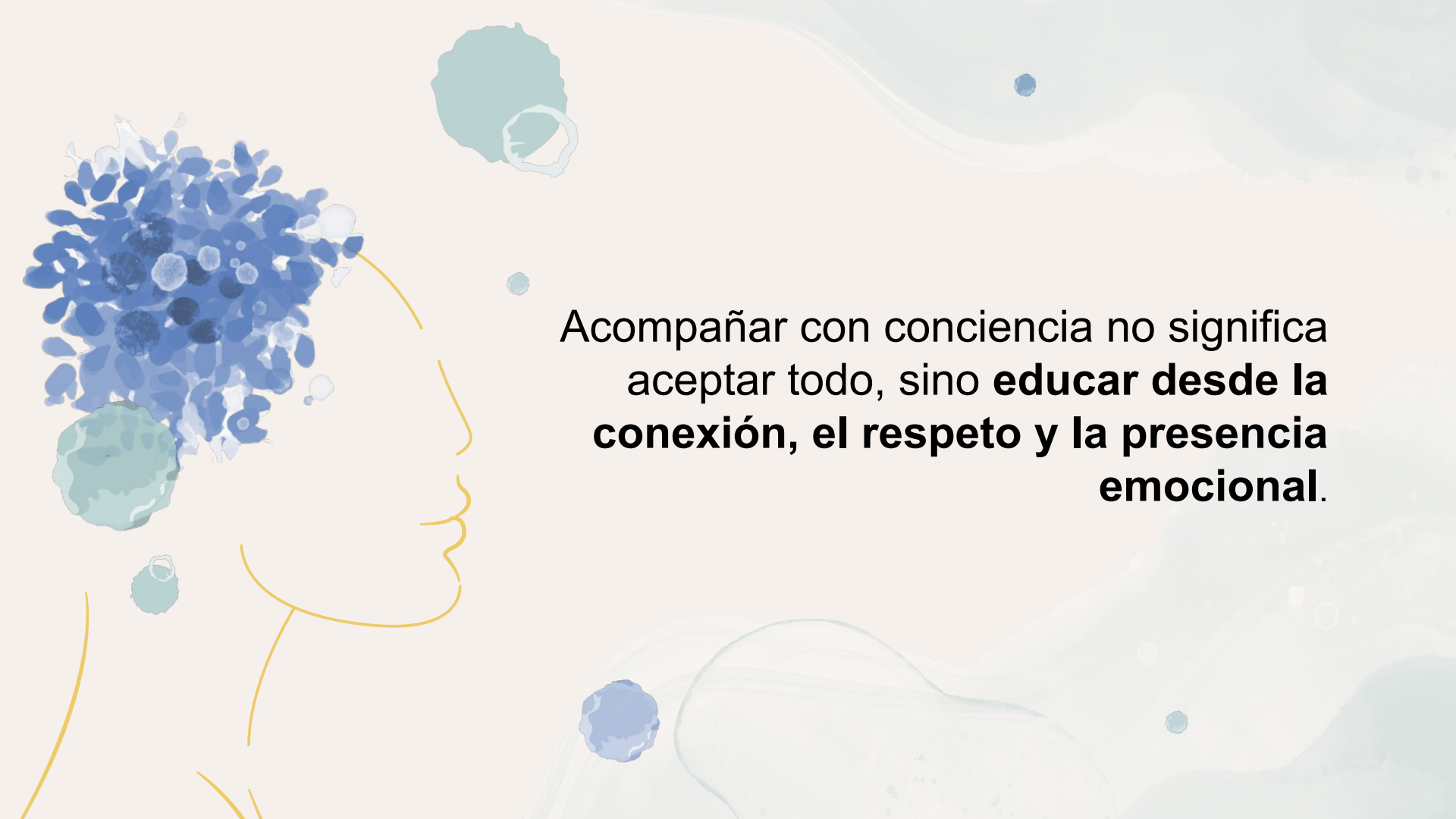
Curiosidad

Para acercarnos con apertura a las nuevas realidades que habitan: tecnologías, lenguajes y formas de expresión.



Autoridad compasiva

Firme y amorosa, que guía desde el vínculo y no desde el miedo

An artistic illustration of a human head profile in yellow outline, facing right. The head is filled with various abstract shapes and colors: a large cluster of blue and white dots, a green textured circle, and a smaller green circle. The background is a light beige color with soft, wavy green and blue patterns. The text is positioned to the right of the head.

Acompañar con conciencia no significa
aceptar todo, sino **educar desde la
conexión, el respeto y la presencia
emocional.**



**¿Has sentido que tu hijo
o hija ya no es el
mismo... y no sabes
exactamente qué
cambió?**

Video



Da click en
la imagen
para ver el
video

El miedo a crecer



¿Qué trabajaremos?

01

NEURODESARROLLO

La preadolescencia: una etapa invisible

03

ALIMENTACIÓN Y CEREBRO

El cerebro en crecimiento necesita energía de calidad

02

AMOR PROPIO

Acompañar con conciencia no significa aceptar todo, sino **educar desde la conexión.**

04

TECNOLOGÍA

Acompañamiento constante



01

Neurodesarrollo

Así como María, muchos niños y niñas comienzan a sentir miedo o confusión frente a crecer. La preadolescencia es una etapa de grandes cambios emocionales y cerebrales que muchas veces no vemos, pero sí se sienten.

Ellos cambian... y nosotros aprendemos a acompañarlos de nuevas maneras

La preadolescencia: una etapa invisible pero intensa

Entre los 9 y 12 años ocurre una gran transición: ya no son niños pequeños, pero aún no son adolescentes. Están construyendo identidad, autonomía y seguridad emocional.

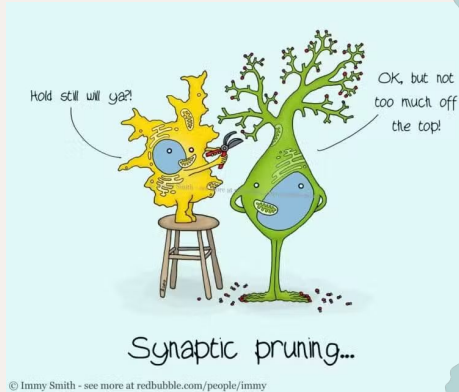
¿Qué pasa en su cerebro?

El cerebro se está “podando”: El cerebro elimina conexiones que no usa y fortalece las más importantes.

Consecuencia:

- olvidos frecuentes
- cambios de humor
- mayor sensibilidad emocional

No es desobediencia: es reorganización cerebral.



© Immy Smith - see more at redbubble.com/people/immy



El cerebro en remodelación

“Como una casa en construcción”

Algunas habilidades parecen retroceder mientras el cerebro se reorganiza.

Por eso:

- Necesitan más guía.
- Más paciencia.
- Menos etiquetas.

Lo que más necesitan ahora

Lo que necesirta tu hijo de parte de tí como cuidador:

- seguridad emocional
- acompañamiento
- conversaciones sin juicio
- adultos regulados

El cerebro madura mejor cuando se siente seguro.



03

AMOR PROPIO

Acompañar con conciencia no significa aceptar todo, sino **educar desde la conexión.**

Apoyo en la construcción del amor Propio



Individuación

En la preadolescencia empiezan a preguntarse:

¿Quién soy? ¿Dónde pertenezco?

Usan etiquetas:

- “el deportista”
- “la tímida”
- “los populares”

Están probando versiones de sí mismos



El papel de los padres

El amor propio se construye primero en la mirada de los adultos.

Cuando validamos emociones:

- ✓ fortalecemos autoestima
- ✓ desarrollamos autorregulación.



Acompañar no es evitar emociones

Escuchar, sin invalidar y orientar sin sobreproteger.

Decir “no pasa nada” calma poco y genera una barrera.

Puedes cambiar por decir “entiendo cómo te sientes” esto regula el cerebro y apertura a la conversación.

Da click en
la imagen
para ver el
video

Video



Navegando la adolescencia





ALIMENTACIÓN Y CEREBRO

03

El cerebro en crecimiento necesita
energía de calidad

El Espectro de la Alimentación: De la Tierra a la Fábrica

La Base (Abundancia)



Regla de Oro: Si hay color en el plato, hay vitaminas y minerales.

Componentes: Verduras (mitad del plato), legumbres, frutas, semillas, cereales integrales, pescados, lácteos y agua.

La Zona Gris (Moderación)



Edulcorantes: Evitar su uso diario; las consecuencias clínicas a largo plazo de su consumo en niños aún son desconocidas.

El Peligro (Ultraprocesados)



A Evitar: Fiambres, panchos, nuggets, refrescos y comidas prefritas.

Alerta Roja: Evitar alimentos envasados diseñados para niños con premios o juegos (altos en azúcar, grasa y sal).

Adolescencia: La Transición hacia la Autonomía



La Realidad Clínica

Muchos problemas de salud adulta (enfermedades del corazón, obesidad) se gestan en la adolescencia.

Directriz clave: Mantener la regla de que las verduras variadas ocupen la mitad del plato (sin contar la papa) para regular el apetito de forma natural.

La Realidad Familiar

En esta etapa, el adolescente mira menos a su casa y más a su entorno social.

El Maletín de Hábitos: Los adolescentes exploran el mundo usando las herramientas que empacaron en casa. Evaluarán la comida exterior basándose en su referente interno: ¿Mi mamá aprobaría esto? Sé que esto me cae mal al estómago.

El Objetivo Final: El Adulto Consciente

Educación Nutricional

(Entender el porqué de los alimentos)

Respeto a la Sacidad

(Escuchar el termómetro interno)

Movimiento Placentero

(Celebrar lo que el cuerpo puede hacer)



Autonomía
y Consciencia
Corporal

La maternidad y paternidad exitosa en la salud produce un adulto que:

- No critica el cuerpo que habita.
- No come impulsado por heridas emocionales.
- Elige cuidarse libremente porque atesora y respeta su propia máquina.



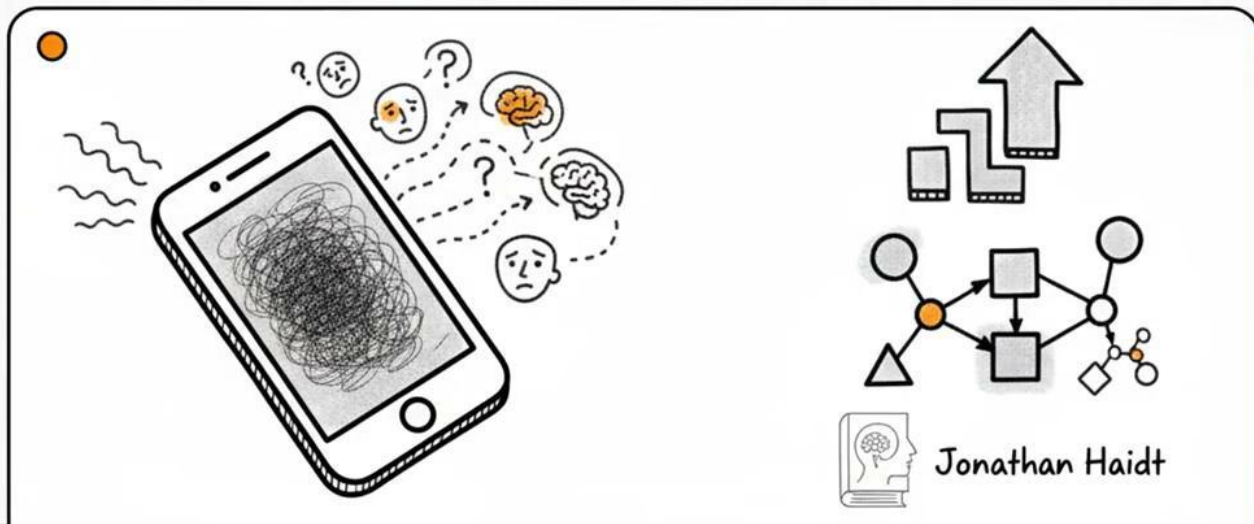
04

TECNOLOGÍA

Da click en la imagen para ver el video

Video 

La generación ansiosa



El impacto de la tecnología en la crianza actual



Exposición temprana a la tecnología

- Influye en el desarrollo emocional y cognitivo de los niños y adolescentes.
- Beneficios: herramienta educativa y de conexión.
- Desafíos: afecta habilidades sociales, concentración y control emocional.

Impacto en el cerebro en crecimiento

- Reducción de la concentración y dificultades emocionales debido a la sobreexposición a pantallas.
- Los niños necesitan más guía y paciencia mientras el cerebro se reorganiza.

¿Qué pueden hacer los padres?

01

Establecer límites y fomentar el equilibrio

- Definir horarios para el uso de dispositivos y promover actividades fuera de las pantallas.
- Fomentar la actividad física para mejorar el bienestar emocional.

02

Acompañar y educar con responsabilidad

- Enseñar sobre el uso saludable de la tecnología y riesgos como el ciberacoso.
- Ser un modelo a seguir y promover una relación equilibrada con la tecnología.



ACTIVIDAD

"El Árbol de la Crianza Consciente"

Haz clic en el siguiente enlace y sigue las instrucciones para
desarrollar la actividad



Accede aquí a la actividad:

<https://forms.gle/FyL4gK9etXQz6jQA8>



Agradecemos tu participación, es fundamental en la construcción de un entorno emocional seguro para tus hijos.

Recuerda los correos de contacto:

Sede A: Orientadora Ana Jaimes

ana.jaimes@lsb.edu.co

Sede B: Milena Londoño

ana.londono@lsb.edu.co

Sede C: Johanna Lancheros

johanna.lancheros@lsb.edu.co



Orientación
Escolar



Siempre cerca de ti