

# EDUQUÉMONOS MÁS FAMILIA

La Dra. Solmary Marrero, psicóloga y nutricionista lleva el programa educativo en bienestar llamado; Eduquémonos Más Familia. El enfoque de este espacio educativo es llevar conocimiento en términos simples temas relacionados a salud, psicología, nutrición, autocuidado, crianza positiva, cocina simple para las familias. La intención es que nuestra gente entienda que sólo tenemos un cuerpo y que se necesita cuidado tanto en la salud física, emocional y espiritual, pero con información directa y con evidencia científica.



BIENESTAR



# EDUQUÉMONOS MÁS FAMILIA



**1. ANTE UN DIAGNÓSTICO, ¿QUÉ HAGO?**

<https://drive.google.com/file/d/1yeSEi8ttHqv6h3Fwrzc0D9YjuvFs3YEA/view?usp=sharing>

**2. APRENDIENDO JUNTOS SOBRE EL ESPECTRO AUTISTA**

<https://drive.google.com/file/d/1iASA5YH3WgvgxwDZzGJEX3LPy0fMh-Jz/view?usp=sharing>

**3. ARTE, TERAPIA EN CASA Y SUS BENEFICIOS**

[https://drive.google.com/file/d/1\\_VEOm5RydPBHSMNjyHGSrQqgHu7Ci8MC/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1_VEOm5RydPBHSMNjyHGSrQqgHu7Ci8MC/view?usp=sharing)

**4. AUTOCUIDADO**

<https://drive.google.com/file/d/1zAcm92oQDi1F7YWmr-IFUfgySajNjUgu/view?usp=sharing>

**5. AUTOCUIDADO II**

[https://drive.google.com/file/d/1AydCyw026V4VVEa\\_5a4OI7uM\\_Grmwk82/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1AydCyw026V4VVEa_5a4OI7uM_Grmwk82/view?usp=sharing)

**6. BUSCANDO LO MEJOR DE MI HIJO, PERO DESDE SUS FORTALEZA**

<https://drive.google.com/file/d/1rtb1HN5ZXYBA3LxWFmysnpWxW0mrc7BK/view?usp=sharing>

**7. CINCO5 CLAVES PARE REDUCIR EL AZÚCAR FINAL**

[https://drive.google.com/file/d/1utuUGbAzzsrHS9SG\\_2cmUu7dcd-KmVWA/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1utuUGbAzzsrHS9SG_2cmUu7dcd-KmVWA/view?usp=sharing)

**8. ¿CÓMO AFRONTAR LA TRISTEZA NAVIDEÑA**

[https://drive.google.com/file/d/1q9UtQWrcNVIU0wT1YJ6o\\_BsOnaZYfc2L/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1q9UtQWrcNVIU0wT1YJ6o_BsOnaZYfc2L/view?usp=sharing)

**9. ¿CÓMO ESTABLECER NORMAS Y LIMITES EN CASA?**

[https://drive.google.com/file/d/1UZaw8O2GklOL2JRISKmGqNko7WMwrWdF/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1UZaw8O2GklOL2JRISKmGqNko7WMwrWdF/view?usp=drive_link)



# BIENESTAR





**8. ¿CÓMO HACER FELICES A NUESTROS HIJOS?**

[https://drive.google.com/file/d/1O0kjb2cPES\\_LmOpBMWgIfZRV2Bh9HDCd/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1O0kjb2cPES_LmOpBMWgIfZRV2Bh9HDCd/view?usp=sharing)

**9. COMUNICACION ASERTIVA**

<https://drive.google.com/file/d/1LlnLyvf5lvGUrZj2fHcfoP6SO3Coa3rM/view?usp=sharing>

**10. COMUNIDAD SORDA, DANDOLE VISIBILIDAD**

<https://drive.google.com/file/d/1QewBxLAFSPBKRcpcmXQ1XKS8BrGlvtQa/view?usp=sharing>

**11. CONECTAR CON LA NATURALEZA NOS HACE MÁS FELICES**

<https://drive.google.com/file/d/1HCAoiRAFmUBLjrWzPyQw61tbwLs374cB/view?usp=sharing>

**12. CONOCE LA HISTORIA DE ESTOS DOS SÚPER PAPÁS**

[https://drive.google.com/file/d/1U4CkID\\_0Gis9Gj8OEXULpJgr4a5JJjpb/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1U4CkID_0Gis9Gj8OEXULpJgr4a5JJjpb/view?usp=sharing)

**13. CONOCE LA HISTORIA DE SAMUEL Y FRANCHESKA (TEA)**

<https://drive.google.com/file/d/1QHyFNh4RLSrNZeUefpZccCQF7SJPR-D-/view?usp=sharing>

**14. CONOCE LOS SERVICIOS PARA MUJERES EMBARAZADAS**

<https://drive.google.com/file/d/1Wj4UUVAWsiWNb9rW838fm7mDtxR8QB-E/view?usp=sharing>

**15. CONSEJOS FÁCILES NIÑOS SELECTIVOS**

<https://drive.google.com/file/d/1UnUMGFRXcoLnNiJ-aETBC6qbKZpv6XSp/view?usp=sharing>

**16. CONSEJOS PARA EL PROCESO DE ADAPTACIÓN DEL NIÑO**

<https://drive.google.com/file/d/1TLtB7PWmNmUyihUdzRI-Ekcu7IZzyHjY/view?usp=sharing>



**17. CONSEJOS PARA PREPARA UN PRESUPUESTO FAMILIAR**

<https://drive.google.com/file/d/1IGq-8eUIYS1ILn48VVGmgwHCB9DA4Z7L/view?usp=sharing>

**18. CREANDO METAS EN FAMILIA**

<https://drive.google.com/file/d/1JIWO7c84QgAuOadLViKyyhZ8QhLUAZo9/view?usp=sharing>

**19. CRIANZA POSITIVA**

<https://drive.google.com/file/d/1w60WMAruvRngjaQRUJjfOiOK54KYxOkd/view?usp=sharing>

**20. ¿CUÁNDO DEBO LLEVAR A MI HIJO AL DENTISTA?**

<https://drive.google.com/file/d/18yVmgAGqx6Yey5Zu6vfgaa-IJkymr8kX/view?usp=sharing>

**21. DEPRESION SONRIENTE, ¿APARENTAS ESTAR BIEN?**

[https://drive.google.com/file/d/11\\_PjvAolrK1n3j-aDCIO1kf8fpwfHT1P/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/11_PjvAolrK1n3j-aDCIO1kf8fpwfHT1P/view?usp=sharing)

**23. DIABETES TIPO 1 Y 2**

<https://drive.google.com/file/d/12B7zRHBEWhlbe6UZzHCykGNPSHCSXE7C/view?usp=sharing>

**22. EDUCACIÓN EMOCIONAL, CÓMO BENEFICIA A LOS NIÑOS**

[https://drive.google.com/file/d/1CED198wDxycmOcmqZKrpUwBslXkuFzL\\_/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1CED198wDxycmOcmqZKrpUwBslXkuFzL_/view?usp=sharing)

**23. ¿EDUCAR SIN PREMIOS NI CASTIGOS, ES POSIBLE?**

[https://drive.google.com/file/d/1N-ABJ99XIBRvWip-uqu9ylm9nBKEgM5r/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1N-ABJ99XIBRvWip-uqu9ylm9nBKEgM5r/view?usp=drive_link)

**24. EL GRAN VALOR DE LA ESPERANZA**

[https://drive.google.com/file/d/124KAztjKH\\_I1LciCj1HIkwfPROk7mYu9/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/124KAztjKH_I1LciCj1HIkwfPROk7mYu9/view?usp=drive_link)





**25. EL MEJOR REGALO PARA NUESTROS HIJOS ESTA NAVIDAD Y MAS**

<https://drive.google.com/file/d/1J5yKj3a-E2NNYgro8UGcexlGV7z2tgg/view?usp=sharing>

**26. EL PODER DE LAS PALABRAS**

[https://drive.google.com/file/d/1iEg2l3fadu4a0mK8UWtHxSxFGMbB4v8\\_/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1iEg2l3fadu4a0mK8UWtHxSxFGMbB4v8_/view?usp=sharing)

**27. EL PODER DE LAS PALABRAS**

[https://drive.google.com/file/d/1iEg2l3fadu4a0mK8UWtHxSxFGMbB4v8\\_/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1iEg2l3fadu4a0mK8UWtHxSxFGMbB4v8_/view?usp=sharing)

**28. EL TRUCO PARA QUE LOS NINOS COMAN VEGETALES**

<https://drive.google.com/file/d/1tYXtAhRJMqb9KEqjYZilrpFvAsKr31C4/view?usp=sharing>

**29. EMOCIONES COMO MANEJARLAS**

<https://drive.google.com/file/d/1ibtFyzUS94ogUnFA4c49sXjag0GtKuYy/view?usp=sharing>

**30. ESTACIÓN DE CAFÉ; ¿CÓMO TENER UNA EN CASA?**

[https://drive.google.com/file/d/18XYazTeuIODwvO7wwiCLNbYBXN0Ehp6q/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/18XYazTeuIODwvO7wwiCLNbYBXN0Ehp6q/view?usp=drive_link)

**31. ESTRÉS INFANTIL**

[https://drive.google.com/file/d/1QCm6GhjiUqn9KdN7WIZI\\_J3keieKbDAe/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1QCm6GhjiUqn9KdN7WIZI_J3keieKbDAe/view?usp=sharing)

**32. ¿GRATITUD? UN PODER HACIA LA FELICIDAD Y LA SALUD MENTAL**

[https://drive.google.com/file/d/1YTB6X1BlbgyQs2FQJPWiCyzoatb\\_7aKV/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1YTB6X1BlbgyQs2FQJPWiCyzoatb_7aKV/view?usp=sharing)

**32. HURACANES, MANEJANDO EL ESTRÉS POSTRAUMÁTICO**

[https://drive.google.com/file/d/11f8\\_JX0KmDi7XJr\\_HdzxluGTW-U43qMM/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/11f8_JX0KmDi7XJr_HdzxluGTW-U43qMM/view?usp=sharing)



### 33. IMPORTANCIA DEL VÍNCULO FAMILIA-ESCUELA

<https://drive.google.com/file/d/1M8H0jRsHcRGrxzWsbVfbQmYRTZ8UkxnD/view?usp=sharing>

### 34. LA CULPA Y EL PERDÓN

[https://drive.google.com/file/d/1oEeKqzjLq6gJUrqTJCIVNqepT5R3iZfb/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1oEeKqzjLq6gJUrqTJCIVNqepT5R3iZfb/view?usp=drive_link)

### 35. LA FUERZA PODEROSA DEL AMOR

<https://drive.google.com/file/d/1M-SugsO75N0dAaDqHNpiaGHpExEDVcnh/view?usp=sharing>

### 36. LA IMPORTANCIA DE ATENDER EL TRAUMA INFANTIL

<https://drive.google.com/file/d/1SER3SGeeSCRt2vEzhcInTz2qrmi1XxbZ/view?usp=sharing>

### 37. LAS RABIETAS

[https://drive.google.com/file/d/1AtwCLWqF2moSw5x0PIBegAM0kl0MblgF/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1AtwCLWqF2moSw5x0PIBegAM0kl0MblgF/view?usp=drive_link)

### 38. LENGUAJE DE SEÑAS; INTRODUCCIÓN

[https://drive.google.com/file/d/1uDh1Mq69fUEIzOmxV-iPtWTo\\_iOeEbTr/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1uDh1Mq69fUEIzOmxV-iPtWTo_iOeEbTr/view?usp=sharing)

### 40. LENGUAJE DE SEÑAS, CLASE # 2

[https://drive.google.com/file/d/19x\\_xRk7EOt8J13Xaj2IK183KM74RmmQF/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/19x_xRk7EOt8J13Xaj2IK183KM74RmmQF/view?usp=sharing)

### 39. LIMITES EN LA CRIANZA

<https://drive.google.com/file/d/1ryxsS5iXohPH398O6QcHA3AT4-WO4Exy/view?usp=sharing>

### 40. LOS ELECTRÓNICOS ¿HASTA CUÁNDO ES SUFICIENTE?

<https://drive.google.com/file/d/1J1ilG3GJHr52i7lOwij0gw0dWR3Kj4xr/view?usp=sharing>





**41. MI HIJO MIENTE ¿DEBO PREOCUPARME?**

[https://drive.google.com/file/d/1B\\_RpXeRyFaVh87LPXzXnoufDJETR5Fcz/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1B_RpXeRyFaVh87LPXzXnoufDJETR5Fcz/view?usp=sharing)

**42. MI HIJO SE PORTA MAL SÓLO CONMIGO**

[https://drive.google.com/file/d/1HrI5R\\_zWNeUhV5zAhtnsVVNG9WIRPve5/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1HrI5R_zWNeUhV5zAhtnsVVNG9WIRPve5/view?usp=sharing)

**43. MI INSTINTO DE MADRE SABIA QUE ALGO PASABA**

[https://drive.google.com/file/d/1F0UJG\\_Reyllq1MVLuodzQUVR54x1qJEn/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1F0UJG_Reyllq1MVLuodzQUVR54x1qJEn/view?usp=sharing)

**44. MIEDO INFANTIL, COMO LOGRAR SUPERARLO**

<https://drive.google.com/file/d/1fixBup-Zgvke8FX1XZTMT7FadxrNgRJ2/view?usp=sharing>

**45. ¡MUEVETE! EL EJERCICIO ES SALUD**

[https://drive.google.com/file/d/1sT\\_DugG9trabv0Tj5Jw7X\\_C5kKtm3NsK/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1sT_DugG9trabv0Tj5Jw7X_C5kKtm3NsK/view?usp=sharing)

**46. NEURODIVERSIDAD Y AUTISMO ¿QUE ES?**

[https://drive.google.com/file/d/1KKHqTihprG3QNAI9yucwHrbQcV5EiPP7/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1KKHqTihprG3QNAI9yucwHrbQcV5EiPP7/view?usp=drive_link)

**47. NIÑOS FELICES TODO LO QUE DEBEMOS SABER PARA LOGRARLO**

[https://drive.google.com/file/d/10f5CZv\\_sl\\_OkzzYVnFf87sMWHXtvrkw9/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/10f5CZv_sl_OkzzYVnFf87sMWHXtvrkw9/view?usp=drive_link)

**48. NIÑOS, BENEFICIOS DE CRECER CON UNA MASCOTA**

[https://drive.google.com/file/d/1qcVUPATJQ9zl5J6KEoXI-1lov3m3jacaJ/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1qcVUPATJQ9zl5J6KEoXI-1lov3m3jacaJ/view?usp=drive_link)

**49. NO TE DETENGAS, SIGUE ADELANTE, DEPRESION, SUICIDIO, ANSIEDAD**

[https://drive.google.com/file/d/18oCvtdQ2L8iy4MuzCOS73\\_h3FBOqeS3A/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/18oCvtdQ2L8iy4MuzCOS73_h3FBOqeS3A/view?usp=drive_link)





**50. OBESIDAD INFANTIL, IMPACTO Y PREVENCIÓN**

[https://drive.google.com/file/d/1mszQjimOICwmXDxONo0yCcn-yzrduVaE/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1mszQjimOICwmXDxONo0yCcn-yzrduVaE/view?usp=drive_link)

**51. PADRES SEPARADOS, CONSEJOS IMPORTANTES**

[https://drive.google.com/file/d/1Gi6l-FquY8Z1JZSCwlsdH5blc-fsnWdZ/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1Gi6l-FquY8Z1JZSCwlsdH5blc-fsnWdZ/view?usp=drive_link)

**52. ¿QUÉ ES "GROUNDING Y CÓMO PUEDE AYUDAR A TU SALUD?**

[https://drive.google.com/file/d/19EY2Wufqysv9lelEm09G\\_fCTRoluP9ml/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/19EY2Wufqysv9lelEm09G_fCTRoluP9ml/view?usp=drive_link)

**53. ¿QUE ES LA INTERVENCIÓN TEMPRANA?, IMPORTANCIA Y BENEFICIOS**

[https://drive.google.com/file/d/12nKlbgWBCE5roD\\_E3sbi4GpkVdxGHNJO/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/12nKlbgWBCE5roD_E3sbi4GpkVdxGHNJO/view?usp=drive_link)

**54. ¿QUÉ HAGO CON LOS NIÑOS ESTE VERANO EN CASA?**

[https://drive.google.com/file/d/1JaXvSS0DHVYFU2yIIEYqoJcqKNOts5s5/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1JaXvSS0DHVYFU2yIIEYqoJcqKNOts5s5/view?usp=drive_link)

**55. ¿QUÉ HAGO SI MI HIJO TODO LO PIDE LLORANDO?**

<https://drive.google.com/file/d/16yUPNmLZ5v6mLliDC4ZKY1Z-M7Rw-td/view?usp=sharing>

**56. ¿QUE HAY DETRÁS DE LA CONDUCTA?**

[https://drive.google.com/file/d/1Pg5I9xpDJJAq4DeJsS7BBVnZMYHSujTR/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1Pg5I9xpDJJAq4DeJsS7BBVnZMYHSujTR/view?usp=drive_link)

**57. ¿POR QUÉ MI HIJO NO HABLA? ¿DEBO PREOCUPARME?**

<https://drive.google.com/file/d/1zMiJDad9yniNJ0dpu6gtop5qU3zdRDkj/view?usp=sharing>

**58. PLAN FAMILIAR, LA SEGURIDAD EMPIEZA EN CASA**

[https://drive.google.com/file/d/1HpdQWWeBjkehQGuNa2HkWwzC5kQut9v/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1HpdQWWeBjkehQGuNa2HkWwzC5kQut9v/view?usp=drive_link)





**59. REGULACIÓN EMOCIONAL ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?**

[https://drive.google.com/file/d/17Lhk2b8ITg8VIK-tl-pGRffJHCKM9mT/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/17Lhk2b8ITg8VIK-tl-pGRffJHCKM9mT/view?usp=drive_link)

**60. ¿SABES QUE ES UN PEI Y PISF? CONOCE TUS DERECHOS**

[https://drive.google.com/file/d/1Pitn-O0EffcNGAmhwEQeSgoEmHVq-UlZ/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1Pitn-O0EffcNGAmhwEQeSgoEmHVq-UlZ/view?usp=drive_link)

**61. SALUD MENTAL, CÓMO SUPERAR TUS MIEDOS Y FORTALECER TU MENTE**

<https://drive.google.com/file/d/19ckS00WApREgSISLhtrUaW7ZMXk8kJQ/view?usp=sharing>

**62. SALVEMOS UNA VIDA, HABLEMOS DEL SUICIDIO**

[https://drive.google.com/file/d/10wlOk8--aehzG-crglvaVu-7i0jKk\\_0R/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/10wlOk8--aehzG-crglvaVu-7i0jKk_0R/view?usp=drive_link)

**63. SER MAMÁ, PAPÁ; ES LO QUE PENSABAMOS FINAL**

[https://drive.google.com/file/d/13K4Te2dnrXydSrFxFrFqUNcply-nx4RI/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/13K4Te2dnrXydSrFxFrFqUNcply-nx4RI/view?usp=drive_link)

**64. "STOP", ACTIVA LA NO VIOLENCIA EN CASA**

[https://drive.google.com/file/d/1y85jXvg8bhCATae3mSFIEb2K1qBE2mHK/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1y85jXvg8bhCATae3mSFIEb2K1qBE2mHK/view?usp=drive_link)

**65. TECNOLOGIA, ¿AFECTA O BENEFICIA A NUESTROS NIÑOS?**

[https://drive.google.com/file/d/138AATAfBYLgGHt0RsqlEOFkdeBTlyNGB/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/138AATAfBYLgGHt0RsqlEOFkdeBTlyNGB/view?usp=drive_link)

**66. TENGO UN "PICKEY EATERS" EN CASA**

[https://drive.google.com/file/d/1SAXeN\\_SVh5WpZQ1xx0Ok5kwy8GkP5mo6/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1SAXeN_SVh5WpZQ1xx0Ok5kwy8GkP5mo6/view?usp=sharing)

**67. TU HIJO DICE: "NO PUEDO ¿NO SABES POR QUE? ¡HABLEMOS!**

[https://drive.google.com/file/d/1oTYzEFc8l8SVgSb-uBsWLhxdN-Y5G\\_rZ/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1oTYzEFc8l8SVgSb-uBsWLhxdN-Y5G_rZ/view?usp=drive_link)

