Ciudad de México a 6 de mayo de 2025.

**CICLO ESCOLAR 2024 - 2025**

**Guía de sesión de “Escuela para padres”**

**Mayo.**

|  |  |
| --- | --- |
| **TEMA** | “aliméntate, muévete y amaté” |
| **FECHA** | Lunes 19 de mayo de 2025 18:00 hrs. |
| **DIRIGIDO A** | Padres, madres de familia y tutores, así como personal docente, administrativo del Colegio Cipreses. |
| **LUGAR** | Modalidad Virtual en el link:  Escuela Para Padres Enero  5:45 – 7:15pm  Enlace de la videollamada: [https://meet.google.com/dd](https://meet.google.com/daw-yqot-juc) |
| **ÁREA**  **RESPONSABLE** | Coordinación de Orientación y tutoría del Colegio Cipreses  Lic. Alejandra Rebollo Mendoza  Lic. Imelda Alejandra González Rosas |
| **PONENTE** | * Lic. Nutrición Ximena Lovet Reyes |
| **OBJETIVO** | Brindar a madres, padres y tutores las herramientas y conocimientos necesarios para promover hábitos de alimentación saludable y actividad física en el entorno familiar, con el propósito de fortalecer la salud integral de niñas, niños y adolescentes, así como prevenir el desarrollo de trastornos alimentarios, fomentando una relación equilibrada con la comida, el cuerpo y el ejercicio desde una perspectiva de bienestar y autocuidado. |
| **INTRODUCCIÓN AL TEMA** | La nutrición juega un papel fundamental en el crecimiento y desarrollo de nuestros hijos, desde los primeros años de vida hasta la adolescencia. En este taller, queremos ofrecerles información clara y práctica que les permita tomar decisiones más saludables para el bienestar de sus hijos.  Hablaremos sobre la importancia de una alimentación balanceada, compartiremos ideas para preparar lonches saludables y explicaremos los riesgos del consumo de bebidas energéticas. Nuestro objetivo es brindarles herramientas que puedan aplicar en su día a día, ayudando a sus hijos a adoptar hábitos alimenticios que les beneficien a corto y largo plazo.  Agradecemos su interés en este tema tan importante y los invitamos a participar activamente durante el taller. ¡Su compromiso es clave para construir un futuro más saludable para sus hijos! |
| **ENCUSTA DE SATISFACCIÓN** | <https://forms.gle/SQUHD4iw237qbycUA> |